

De innerlijke reis

Het trainen van de geest

Maandag

Aankomst en opening

14.00 – 15.00	Ontvangst en verdeling van de kamers
15.00 – 17.30	Kennismaking en rondleiding door het klooster
17.30	Rauwkost snack met hummus
19.00 – 19.30	Soepmaaltijd, in de eetzaal
20.00	Programma-uitleg & teaching Shamatha/Shinee en Vipassana/Lhagtong meditatie, met ruimte voor vragen
21.00	Ingang stilte, thee
22.00	Welterusten

Dinsdag en woensdag

Stiltedagen

07.00	Yoga + meditatie
08.00 – 08.30	Ontbijt, in de eetzaal
09.30	Wandeling door de bossen
10.50	Koffie & thee pauze, in de eetzaal
11.00 – 12.00	Shamatha meditatie op de ademhaling
12.00 – 12.30	Warme maaltijd (vegetarisch) in de eetzaal, vrije tijd
12.30	Karma Yoga (helpen afwassen, wat in de tuin werken etc.)
13.00 – 16.00	Vrije tijd + massages
16.00 – 17.30	Shamatha meditatie op de ademhaling
17.30	Rauwkost snack met hummus
19.00 – 19.30	Soepmaaltijd in de eetzaal
20.00 – 21.00	Shamatha meditatie op de ademhaling + bodyscan/yoganidra
21.00	Thee
22.00	Welterusten

Donderdag*Stilte dag*

07.00	Yoga + meditatie
08.00 – 08.30	Ontbijt, in de eetzaal
09.30	Wandeling door de bossen
10.50	Koffie & thee pauze, in de eetzaal
11.00 – 12.00	Vipassana meditatie
12.00 – 12.30	Warme maaltijd (vegetarisch) in de eetzaal, vrije tijd
12.30	Karma Yoga (helpen afwassen, wat in de tuin werken etc.)
13.00 – 16.00	Vrije tijd + massages
16.00 – 17.30	Satsang schriftelijke vragen + Vipassana meditatie
17.30	Rauwkost snack met hummus
18.00 – 19.00	Ritueel van het instituut, oplossen hindernissen/compassie
19.00 – 19.30	Soepmaaltijd in de eetzaal
20.00 – 21.00	Vipassana meditatie + bodyscan/yoganidra
21.00	Thee
22.00	Welterusten

Vrijdag*Halve stilte dag en afsluiting*

07.00	Yoga + meditatie
08.00 – 08.30	Ontbijt, in de eetzaal
09.00 – 10.00	Schoonmaken kamers
10.00 – 11.00	Shamatha + Vipassana meditatie
11.00 – 12.00	Doorbreken stilte, actieplan
12.00 – 12.30	Warme vegetarische lunch
12.30 – 14.00	Vrije tijd + massages + boeksignering (13.30)
14.00 – 15.30	Meditatie, samenvatting, delen en verbinden + helend klankschalenconcert
15.30 – 16.00	Thee met wat lekkers en goede reis