

Vrijdag

14.00-15.00	Ontvangst en verdeling van kamers
15.00-17.30	Kennismaking en Rondleiding door het klooster
17.30	Rauwkost snack met hummus
19.00-19.30	Ingang stilte - Soepmaaltijd, in de eetzaal
20.00	Stilte meditatie + Mindfulness diepte ontspanning + Helende muziek
21.00	Thee
22.00	Welterusten

Zaterdag - Stilte dag

7.00	7 stress reducerende oefeningen voor ontlasting van de psoaspier. De TRE methode van David Bercelli
8.00-08.30	Ontbijt, in de eetzaal
09.30	Wandeling door de bossen
10.50	Koffie & thee pauze, in de eetzaal
11.00-12.00	Mindfulness - stress educatie
12.00-12.30	Warme maaltijd (vegetarisch) in de eetzaal, vrije tijd.
12.30	Karma Yoga (helpen afwassen, wat in tuin werken etc)
13.00-16.00	Vrije tijd + massages + inzichtkaart
16.00-17.30	Yin yoga + inzicht meditatie + vragen
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	Shamatha meditatie op de ademhaling + bodyscan/yoganidra
21.00	Thee
22.00	Welterusten

Zondag - Stilte dag

7.00	7 stress reducerende oefeningen voor ontlading van de psoas-spier. De TRE methode van David Bercelli
8.00-08.30	Ontbijt, in de eetzaal
09.30-10.30	Wandeling door de bossen
11.00-12.00	Stilte en inzicht meditatie
12.00-12.30	Warme Vegetarische Lunch
12.30-14.30	Kamer schoonmaak + Vrije tijd + massages Beëindigen van de stilte.
14.30-15.30	Delen en verbinden + Helend Klankschalenconcert
15.30-16.00	Thee en goede reis