

dinsdag

- 9.00-9.30 Ontvangst en kamer inrichten
9.30-10.00 Koffie
- 10.30-12.30 Yoga en meditatie
13.00-14.00 Warme maaltijd
14.00-17.00 Tijd om zelf in te vullen, bijvoorbeeld met een (stilte-) wandeling.
- 17.00-18.00 Yoga
18.30-19.30 Lichte maaltijd, soep en salade
- 20.00-21.00 **Meditatie START STILTEBLOK 1**



Einde programma, rust of eigen meditatie

woensdag

- 7.30-9.00 **Yogales**
9.00-10.00 **Ontbijt in buffetvorm en in stilte aansluitend tijd voor jezelf, koffie en thee staan klaar**
- 11.00-12.30 **yoga, zit- en loopmeditatie**
EINDE STILTE
- 13.00-14.00 Warme maaltijd
14.00-17.00 Tijd om zelf in te vullen
- 17.00-18.00 Meditatie
18.30-19.30 Lichte maaltijd, soep en salade
20.00-21.00 **Lichte yoga en yoga nidra**
EN START STILTEBLOK 2

**donderdag**

- 7.30-9.00 **Yogales**
9.00-10.00 **Ontbijt in buffetvorm en in stilte aansluitend tijd voor jezelf, koffie en thee staan klaar**
- 11.00-12.30 **Zit- en loopmeditatie, VERVOLGENS EINDE STILTE**
13.00-14.00 Warme maaltijd
14.00-17.00 Tijd om zelf in te vullen
- 17.00-18.00 Zit- en loopmeditatie
18.30-19.30 Lichte maaltijd, soep en salade
20.00-20.30 Afsluiting en opruimen kamers
Vertrek van Kaldenbroek



Zoals boter verscholen zit in melk, zo verblijft eeuwige wijsheid in ieder en elk object. Laat de geest het karnen op zich nemen. amritabindu upanishad