

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.
 16.30-17.30 Meditatie
 18.00-19.00 Lichte maaltijd
- 20.00-21.00 **Yoga en/of Yoga Nidra 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
- 17.00-17.45 Meditatie
 18.00-19.00 Lichte maaltijd
 20.00-21.00 **Yoga en/of 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 Meditatie
 18.30-19.30 Lichte maaltijd
 Afsluiting en opruimen kamers
 20.00-20.30 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