

**maandag**

17.00-18.00 Ontvangst en kamer inrichten  
 18.00-18.30 Lichte maaltijd  
 19.30-21.00 Yoga en meditatie  
**EN START STILTEBLOK 1**  
 Einde programma, rust of eigen meditatie

**dinsdag**

7.30-9.00 Yogales  
 9.00-10.00 Ontbijt in buffetvorm en in stilte  
 aansluitend tijd voor jezelf, koffie en thee  
 staan klaar  
 10.30-12.30 Yoga, zit- en loopmeditatie  
**EINDE STILTE**  
 13.00-14.00 Warme maaltijd  
 14.00-16.30 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 2**  
 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 3**  
 Einde programma, rust of eigen meditatie

**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 en samen afsluiten  
 15.00 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