

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