

BLOK 1 MET LIJF EN LEDEN
2018/2019

vrijdag 21 september	zaterdag 22 september	zondag 23 september
	7.15u Lauden + eucharistieviering	7.30u Lauden
	aansluitend	aansluitend
	8.30u Ontbijt	8.15u Ontbijt
vanaf 10.30u aankomen met koffie	9.30u Meditatief bewegen	9.15u Meditatief bewegen
	10.00u College: Christelijke meditatie <i>met uitwisseling en vragen stellen</i>	Meditatie
11.00u Opening	10.45u Koffiepauze	10.15u Plaats van meditatie
Eerste kennismaking	11.00u Meditatieve dans	11.00u Eucharistieviering
Praktische afspraken	12.00u Pauze	12.00u Feedback-ronde
		Huiswerk-opdracht
12.15u Middaggebed	12.15u Middaggebed	12.45u Middagmaaltijd
12.30u Middagmaal en pauze	12.30u Middagmaal en pauze	<i>met afsluitend afscheidsritueel</i>
14.30u Inleiding op het thema	14.30u Oefening in waarnemen	
Nadere kennismaking	15.15u Schrijfoefening	
15.30u Pauze	15.30u Pauze	
15.45u College: Ervaring van het lichaam	15.45 Oefening in waarnemen	
16.30u Individuele verwerking	16.45u Pauze	
17.00u Gesprek in kleine groep		
	17.00u Vespers en meditatie	
17.50u Avondmaaltijd	17.50u Avondmaaltijd	
19.00u Terugblik op de gesprekken	19.00u Inleiding in zitten	
19.30 Completen	20.00u Luisteren naar je lichaam: afsluitende meditatie	
19.50u Meditatie		