**Programma**

**Zondag**

16:00 uur Welkom, opening van het programma en kennismaking, intenties en leervragen - beeldend en verbeeldend; Martina Heinrichs

17:30 uur Warme avondmaaltijd

18:30 uur Vesperdienst, avondgebed van de kloostergemeenschap. Iedereen is welkom in de *kloosterkapel*.

19:30 uur De helende en rustgevende werking van klankschalen; Jacques van der Smissen, geestelijk verzorger, begeleider van meditaties

21:00 uur Einde avondprogramma, mogelijkheid tot informeel samen zijn of vroeg naar bed of een avondwandeling

22:00 uur Nachtrust en stilte tot de volgende ochtend 9:30 uur

**Maandag**

07:30 uur Stille zit afgesloten met een ochtendlied – voor de vroege vogels,

08:00 uur Lauden, ochtendgebed van de kloostergemeenschap, *kloosterkapel*

08:30 uur Ontbijt in stilte

10:00 uur Bidden met je voeten: loopmeditatie en voetmassage; Ciska Berk, masseuse en begeleidster in aandacht en bewustwording

12:00 uur Einde ochtendprogramma

12:10 uur Middagmeditatie in de *thomaskapel, begane grond*

12:30 uur Lunch - en persoonlijke tijd

14:30 uur Stiltewandeling in licht en donker met Martina Heinrichs

17:30 uur Avondmaaltijd

18:30 uur Vesperviering van de kloostergemeenschap, *kloosterkapel*

19:30 uur Mantra avond – meditatief zingen; Martijn Nanninga, bezielde muzikant en muziek docent

21:00 uur Einde avondprogramma, mogelijkheid tot informeel samen zijn of vroeg naar bed of een avondwandeling

22:00 uur Nachtrust en stilte tot de volgende ochtend 9:30 uur

**Dinsdag**

07:30 uur Stille zit afgesloten met een ochtendlied – voor de vroege vogels,

08:00 uur Lauden, ochtendgebed van de kloostergemeenschap

08:30 uur Ontbijt in stilte

10:00 uur Bezieling door meditatieve dans; Nelien van Doorn, docente Dansmeditatie

12:00 uur Einde ochtendprogramma

12:10 uur Middagmeditatie *in de thomaskapel*

12:30 uur Lunch - en persoonlijke tijd

15:00 uur Zen meditatie; Misha Beliën, zen docent en filosoof

17:00 uur Einde middagprogramma

17:30 uur Warme avondmaaltijd

18:30 uur Vesperviering van de kloostergemeenschap, vandaag met eucharistie in de *kloosterkapel*

19:30 uur Mediteren in de Dominicaanse traditie uitgaande van de gebedshoudingen van Dominicus; Henk Jongerius O.P., dichter van het geestelijk lied en meditatieleraar

21:00 uur Einde avondprogramma, mogelijkheid tot informeel samen zijn of vroeg naar bed of een avondwandeling

22:00 uur Nachtrust en stilte tot de volgende ochtend 9:30 uur

**Woensdag**

07:30 uur Stille zit afgesloten met een ochtendlied – voor de vroege vogels,

08:00 uur Lauden, ochtendgebed van de kloostergemeenschap in de *kloosterkapel*

08:30 uur Ontbijt in stilte in het *keldertje* – waarna kamers leeg halen en sleutels inleveren

10:00 uur Met hart en ziel - intuïtief schilderen wat je bezielt; Gitta Nieuwenburg, kunstenares en begeleidster van creatieve workshops

12:15 uur Evaluatie waarna uitreiking van de deelname-certificaten en afsluiting

13:00 uur Lunchmaaltijd

 *Tijdens deze dagen is er de mogelijkheid om desgewenst een persoonlijk gesprek met de begeleiding af te spreken.*