**Dinsdag 20 april 2021**

|  |  |
| --- | --- |
| 8:00-9:00 | **Yoga** |
| 9:00-10:00 | Ontbijt |
| 10:00-12:30 | Barbara Doeleman, mindfulness- en compassietrainer  **Inleiding Compassie** |
| 13:00-14:00 | Lunch |
| 14:00-17:00 | Vrije tijd |
| 17:00-19:30 | Claudia van der Lugt, huisarts en Simone Ardesch, arts voor Integrative Medicine  **Leefstijlgeneeskunde en compassion for care** |
| 20:00-21:00 | Diner |
| 21:00 | Introductie spel |

**Woensdag 21 april 2021**

|  |  |
| --- | --- |
| 8:00-9:00 | Yoga |
| 9:00-10:00 | Ontbijt |
| 10:00-12:30 | Barbara Doeleman  **Compassie en welbevinden** |
| 13:00-14:00 | Lunch |
| 14:00-17:00 | Vrije tijd |
| 17:00-19:30 | Claudia van der Lugt, huisarts en Simone Ardesch, arts voor Integrative Medicine  **Zingeving en waardegericht leven** |
| 20:00-21:00 | Diner |

**Donderdag 22 april 2021**

|  |  |
| --- | --- |
| 8:00-9:00 | Ontbijt |
| 9:00-11:30 | Barbara Doeleman  **Compassie en Communicatie** |
|  |  |
| 11:30-12:30 | Wandeling en lunch |
| 14:00-16:30 | Claudia van der Lugt, huisarts en Simone Ardesch, arts voor Integrative Medicine  **Werk prive balans** |
| 16.30-18.00 | Vrije tijd |
| 18:00-19:00 | Stretching Pilates |
| 20:00-21:00 | BBQ |
| 22:00 | Vuur ceremonie |

**Vrijdag 23 april 2021**

|  |  |
| --- | --- |
| 7:00-8:00 | Yoga |
| 8:00-9:00 | Ontbijt |
| 9:00-11:30 | Barbara Doeleman  **Compasise bij pijn en lijden** |
| 11.30-14.30u | Vrije tijd |
|  |  |
| 14:30-17:00 | Claudia van der Lugt, huisarts en Simone Ardesch, arts voor Integrative Medicine  **Dankbaarheid en relaties** |
| 17:00-19:00 | Moodboard |
| 20:00 | Afsluitende diner met Presentaties |

**Zaterdag 24 april 2021**

|  |  |
| --- | --- |
| 8:00-9.00 | Pilates/ Yoga |
| 9:00-10:00 | Ontbijt & Afsluiting (persoonlijk plan) |
| 10:00-11:00 | vertrek |