**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 |