

# Programma Verdiepingsdagen

(het programma staat open voor aanpassingen)

## Zaterdag 9 oktober 2010

Vanaf 09.30 Aankomst

10.30 - 12.30 Start programma  
\* Gebruik van de bel  
\* Tempo  
\* Sfeer van stilte  
\* Buigen (danken, groeten)  
\* Zaal is stilteplek

Zitten - lopen - zitten

Loopmeditatie in het bos

12.30 - 14.30 Lunch en vrije ruimte

14.30 - 15.00 Voorstelronde / wat brengt je hier

15.00 - 16.00 Bodyscan

16.00 - 16.30 Mindful Movements

16.30 Vrije ruimte  
\* Met anderen praten  
\* Op jezelf zijn

18.00 Diner

19.30 Gelegenheid met elkaar te praten  
over toepassingen van mindfulness

20.15 Loopmeditatie binnen  
Zitmeditatie

## Zondag 10 oktober 2010

07.15 - 07.45 Zitmeditatie (*stilte tot lunch*)

08.00 - 09.15 Ontbijt en vrije ruimte  
Kamer ontruimen

09.15 - 10.15 Yoga

10.30 - 11.30 DVD

11.30 - 12.30 Loopmeditatie in het bos

*Einde stilteperiode*

12.30 - 14.00 Lunch en vrije ruimte

14.00 - 15.30 Middagprogramma met  
\* Zitmeditatie  
\* Boeken  
\* Nog in te vullen

15.30 - 16.00 Afsluitende zitmeditatie

16.00 Einde verdiepingsdagen

*Stilte gaat in (t/m zondagochtend)*