

Programma Stilte driedaagse Postel

Vrijdag

16.00-18.00 Aankomst en kamerverdeling

18.30-20.00 Avondmaaltijd

20.00-22.00 Programma uitleg/kennismaken en inluiden stilte

Zaterdag & Zondag

Dagprogramma zaterdag & zondag.

10.00 lichaamswerk

10.20 uur zitmeditatie

10.40 uur loopmeditatie

10.50 uur zitmeditatie

11.10 uur koffie, thee en persoonlijke tijd

12.00 uur zitmeditatie

12.20 uur loopmeditatie

12.30 uur zitmeditatie

12.50 uur lunchpauze en persoonlijke tijd

13.00 uur lunch

14.30 uur meditatieve dans

14.50 uur zitmeditatie

15.10 uur loopmeditatie

15.20 uur zitmeditatie

15.40 uur theepauze en persoonlijke tijd

16.10 uur zitmeditatie

16.30 uur loopmeditatie

16.40 uur zitmeditatie

17.00 uur einde van de dag

18.30 uur Avondmaaltijd (zaterdag)

Tussen 13.30 uur en 14.30 uur zal er gelegenheid zijn voor korte persoonlijke sessies van 15-20 minuten.

Zaterdag avond klankschalen sessie

Zondag

17.30-18.00 Afsluiten met een drankje en goede reis.

PS: Massages zijn het gehele programma te boeken.