

## Programma 6 daagse retraite

Dag 1: Ontvangst met drankje en hapje en alle tijd om aan te komen

Dag 2

08.30 Meditatieve wandeling aan zee

10.00 Ontbijt aan zee

Vrije tijd

17.00 Coaching mindfulness/zelfcompassie

19.00 Diner

Dag 3

08.30 Meditatie en ademsessie

10.00 Ontbijt

Vrije tijd

17.00 Lichaamswerk

19.00 Diner

Dag 4

08.30 Meditatie

10.00 Ontbijt

Vrije tijd en integratieve massages

19.00 Diner

Dag 5

08.30 Meditatie en lichaamswerk

10.00 Ontbijt

Vrije tijd

17.30 Eindevaluatie/sharing

19.00 Diner

Dag 6

Ontbijt en afscheid

\* Ontbijt met mogelijkheid voor lunchpakket tasje.