



BRENG VEERKRACHT EN BALANS IN JE LEVEN - LAMA ZEUPA, ANNELIES EN BIRGIT - 24/04 - 27/04

DONDERDAG 24/4/2024	VRIJDAG: LET THE SAND SETTLE Contact maken met het hier en nu 25/4/2024	ZATERDAG: ACCEPTANCE & veerkracht 26/4/2024	ZONDAG: BRING YOUR LIFE IN BALANCE & zelfzorg 27/4/2024
	08:00 ONTBIJT	07:00 STILLE MEDITATIE met lama Zeupa	07:00 STILLE MEDITATIE met lama Zeupa
	08:00 ONTBIJT	08:00 Stil ontbijt	08:00 ONTBIJT
	9u-9.45u RONDLEIDING met Annelies		
	10u-11.30u ONDERRICHT en MEDITATIE met Lama Zeupa	10u-11.30u ONDERRICHT en MEDITATIE met Lama Zeupa	10u-12u MIND TRAINING with Annelies en Birgit
	11.30u REFLECTIE EN DELEN Met Annelies en Birgit	11.30u REFLECTIE EN DELEN Met Annelies en Birgit	
	12:00 MIDDAGMAAL	12:00 STILLE MAALTIJD	12:00 MIDDAGMAAL
	12:45 HULP met afwas, afdrogen en eetzaal op orde brengen Alvast bedankt	12:45 HULP met afwas, afdrogen en eetzaal op orde brengen Alvast bedankt	12:45 HULP met afwas, afdrogen en eetzaal op orde brengen Alvast bedankt
	13:30 WANDELING IN HET BOS	13:30 STILLE WANDELING	SCHOONMAAK KAMER - DOUCHE - WC AFGIFTE SLEUTELS
		15u Breek de stilte	
	15u-16u MIND TRAINING met Annelies en Birgit	15u-16u MIND TRAINING met Annelies en Birgit	14.00-15.30u AFRONDEN met Annelies en Birgit
	16:00 koffie en thee pauze	16:00 koffie en thee pauze	16:00 koffie en thee pauze
17-19u Wees welkom en kom thuis bij jezelf! Verwelcoming door Annelies en Birgit	16.30-17.30 MIND TRAINING met Annelies en Birgit	16.30-17.30 MIND TRAINING met Annelies en Birgit	
19:00 AVONDMAAL	19:00 AVONDMAAL	19:00 AVONDMAAL	
20u-21.15 KENNISMAKING en INTRO met Annelies en Birgit	20u-21.15 HEARTFULNESS met Annelies en Birgit	20u-21.15 HEARTFULNESS met Annelies en Birgit	
	21u Start stilte		
22:00	SLUITEN VAN DE DEUREN		