

Overzicht van de dagen

Op zondag & maandag

Kinderopvang van 9.30 u tot 18 u

Kids van 6 tot 12 jaar

Mindfulness, creativiteit, knuffelen met de hond....

Dag 1 (zaterdag)

- 9.30 u: aankomst met thee
- 10.00 u: Qi Gong
- 10.30 u: loopmeditatie
- 11.00 u: zitmeditatie
- 11.30u: pauze
- 11.45u:Qi Gong
- 12.00 u: zitmeditatie
- 12.30 u: loopmeditatie
- 13.00 u: middageten
- 14.00 u: bosbaden met meditatie met Ine
- 16.00 u: pauze
- 16.30 u: zitmeditatie
- 17. 00 u: hartmeditatie
- 17. 30 u: afsluiten samen
- 18.00 u: avondeten
- 19.30 u: mantra's zingen en muziek
- 21.00 u: afsluit, gezellig aan de haard

Dag 2 (zondag)

- 9.00 u: aankomst met thee
- 9.30 u: yoga & ontspanning
- 11.00 u: pauze
- 11.30 u: yoga ontspanning
- 13.00 u: middageten en wandelen
- 14.00 u: meditatief ontspannen
- 14.30 u: Mannen en vrouwencirkel
- 16.00 u: pauze
- 16.30 u: chakradans - loslaten van emotionele bagage
- 18.00 u: avondeten
- 19.30 u: dans en muziek
- 21.00 u: afsluit, gezellig aan de haard

Dag 3 (maandag)

- 9.00 u: aankomst met thee
- 9.30 u: yoga & ontspanning
- 11.00 u: pauze
- 11.30 u: yoga ontspanning
- 13.00 u: middageten en wandelen
- 14.00 u: Klankyoga & Mantrazingen met Conny
- 15.00 u: Healing Dance met Karlien
- 16.30 u: meditatie & afsluit met David & Karlien
- 17.00 u: einde & wie nog graag thee wilt...