Programma live themaretraite Innerlijk kind of angst en vertrouwen vanaf september 2022 in de Hof van Kairos

vrijdag aankomen vanaf 17.00 uur.

vanaf 18.30 maaltijdsoep en brood en toetje

20.00 uur in de Zendo welkom en uitleg praktische zaken, korte dharmatalk over het thema**,** met aansluitend totale ontspanningsoefening, thee en er is edele stilte tot morgenochtend na de afwas van het ontbijt

zaterdag

7.15 je wordt gewekt en er is thee en koffie in de eetzaal

7.45 in de zendo; Morningchant, geleide- of stille zitmeditatie

8.30 ontbijt en aansluitend corvee

10.00 mantra zingen, dharmatalk over het thema.

11.30 thee en koffie en loopmeditatie in de tuin van de Hof van Kairos

12.30 lunch

14.30 start middagprogramma over het thema

15.30 thee

16.00 verder programma over het thema

17.15 mantra dansen

18.00 warme maaltijd

19.30 In de Zendo Vraag en Vertel en ontspanningsmeditatie

 thee en weer edele stilte t/m de afwas na het ontbijt

zondag

7.15 je wordt gewekt en er is thee en koffie in de eetzaal

7.45 in de zendo; morningchant en geleide- of stille zitmeditatie

8.30 ontbijt en aansluitend corvee

9.45 mantrazingen in de Zendo en dharmatalk over het thema

11.15 thee, koffie drinken en daarna loopmeditatie in de tuin van de Hof van Kairos

13.00 lunch

14.15 over het thema

15.00 dharmadelen en afsluiting

16.30 thee en appeltaart en vertrek