

Data HOLONS zomer retraite 2019

4-7 juli

Dag 1

vanaf 15.30	aankomst en in gebruik nemen van je kamer
17.30-18.30	diner
19.00-20.30	eerste sessie met overzicht van het programma, huishoudelijke mededelingen, aanvang programma

Dag 2 en 3

07.15-07.45	ochtendmeditatie
08.00-09.00	ontbijt
10.00-13.00	programma
13.00-14.00	lunch
14.00-16.45	vrij
16.45-17.15	meditatie
17.30-18.30	diner
19.00-20.30	programma

Laatste dag

07.15-07.45	ochtendmeditatie
08.00-09.00	ontbijt
10.00-13.00	programma, meditatie en afsluiting van de retraite
13.00-14.00	lunch
14.00-15.00	opruimen van je kamer en vertrek