

***Voorbeeld van een LimosaLimosa Retreat programma***

***Dag 1 (dag van aankomst)***

- 13.30 u      *Aankomst (tussen 13.30 u en 14.30 u)*
- 15.00 u      *Welkom, meditatie, bewegingsoefening, 'Bosbad'*
- 17.00 u      *Tijd voor jezelf*
- 18.30 u      *Avondmaaltijd; tijd voor jezelf*
- 20.00 u      *Meditatie, bodyscan, bewegingsoefening, Restorative Yoga*
- 21.30 u      *Langzaam richting bed*

***Dag 2 (en tussendagen)***

- 8.00 u      *Ademhalen (Pranayama), bewegingsoefening, Restorative Yoga*
- 9.30 u      *Ontbijt; tijd voor jezelf*
- 13.00 u      *Soep, sla & brood; tijd voor jezelf*
- 15.30 u      *Loopmeditatie; inzichtsoefening, shake, Yin Yoga*
- 17.00 u      *Tijd voor jezelf*
- 18.30 u      *Avondmaaltijd; tijd voor jezelf*
- 20.00 u      *Teaching, bewegings- en inzichtsoefening; Yoga Nidra*
- 21.30 u      *Langzaam richting bed*

***Dag 3 (dag van vertrek)***

- 8.00 u      *Meditatie; bewegings- en inzichtsoefening*
- 9.30 u      *Ontbijt; tijd voor jezelf*
- 13.00 u      *Soep, sla & brood; tijd voor jezelf*
- 15.00 u      *Meditatie, eindontspanning; oogsten & afsluiten*
- 16.30 u      *Einde programma en rustig huiswaarts*

*Suggesties tijdens tijd voor jezelf: mijmeren over 't weiland, wandelen, interactie met de dieren, rusten, slapen, journalen, coaching (Compassionate Inquiry), persoonlijk gesprek over meditatie en creatief bezig zijn in het atelier. Kanoën en zwemmen in het seizoen.*