

Tijdschema voor kinder- en jongerencursus

VRIJDAG

18.00	Inschrijving
19.00	Avondeten
19.30	Welkomstwoord en oriëntatie bijeenkomst
20.00	Anapana-instructies in de meditatiezaal
20.45	Bedtijd

ZATERDAG

7.00	Opstaan
7.30	Wandeling / gymnastiek
7.45	Meditatie
8.15	Ontbijt gevolgd door rustige activiteit
9.00	Meditatie
9.30	Creatieve activiteit + checking/toets in groep + tijd om iets te drinken
11.00	Meditatie
11.30	Gesprek en discussie begeleid door leraar
12.00	Lunch gevold door rust / rustige activiteit
13.30	Meditatie
14.00	Activiteit
14.30	Meditatie
15.00	Gesprek en discussie begeleid door leraar
15.30	Wandeling (op het domein van het centrum) / Dhamma dienst activiteit
16.00	Creatieve activiteit + checking/toets in groep + tijd om iets te drinken
17.30	Meditatie – gevolgd door korte uitleg
18.00	Avondeten
19.00	Vragen en antwoorden, gevolgd door Meditatie
19.30	Verhaal / rustige activiteit
20.15	Meditatie
20.45	Bedtijd

ZONDAG

7.00	Opstaan
7.30	Wandeling / Gymnastiek
7.45	Meditatie
8.15	Ontbijt gevolgd door rustige activiteit
9.00	Meditatie
9.30	Gesprek en discussie begeleid door leraar
10.00	Schrijven / creatieve activiteit / tijd om te drinken
11.30	Lezing en metta
12.00	Opruimen en schoonmaken
12.45	Lunch - einde cursus

