

ZONDAG 19 JANUARI – VRIJDAG 24 JANUARI

<u>Zondag</u>		
Afhankelijk van reis: aankomst Mandali		
uitleg stilte en programma		
Groepsessie		
18.30	avondmaaltijd	
20.00	yogasessie	
<u>Maandag, Dinsdag, Woensdag, Donderdag (in stilte)</u>		
<i>Ochtend:</i> yoga + meditatie		
ontbijt		
wandeling		
12.30	lunch	
13.00-18.00	in deze tijd krijg je één van de hiernaast staande programmapunten aangeboden en is er tijd voor jezelf tot aan de avondmaaltijd. Je krijgt dus alle drie de programmapunten verspreid over de vier dagen.	1) dr. Hauschka behandeling 2) healing 3) yogasessie
18.30	Avondmaaltijd	
20.00	yogasessie of talking circle**	
<u>Vrijdag</u>		
yoga		
Brunch		
Vertrek transfer naar vliegveld Malpensa		

* volgt later.

** Een Talking Circle is een traditie van spreken die vooral bekend is van de native Americans. Er is tijdens een Talking Circle maximaal één iemand aan het woord en ook vallen er regelmatig stiltes. Wie niet de behoefte heeft om te praten, kan ook alleen luisteren. Alles is goed.

Het definitieve programma kan iets afwijken van bovenstaand programma.