

Thema	ochtend	middag	avond	beheerder
wo 1 jan.	geen programma	14.00u voorbereiden (allen) 15-17.00 u : <b>openingsceremonie (incl. 7Days meditatie S. Ostroff)</b> Emmy, Margot en Jannah	18.30 u - 19.30 u stiltemeditatie	m: Marcel a:Jannah
do 2 jan.	9.30 7Days meditatie Shelley Ostroff - Jannah  10.30-12.30 u stiltemeditatie - Jannah Wijffels	13.00 gezamenlijke lunch (potluck)  14-16.00 u zielepraat - Monique de Lange	18.30 u - 19.30 u stiltemeditatie	o: Margot m: Jody/Walt a: Jaap
vr 3 jan.	9.30 7Days meditatie Shelley Ostroff - Jannah 10.30-12.30 u stiltemeditatie - Jannah EN 11.00-12.00 u stiltewandeling startend bij spoorbrug aan het begin vd IJsselkade - Jaap Bont	13.00 gezamenlijke lunch (potluck)  14-17.00 u hartmeditatie- Jody en Walt	18.30 u - 19.30 u stiltemeditatie	o: Meg (tot 12:30 u) m: Jody en Walt a: Jaap
za 4 jan.	9.30 7Days meditatie Shelley Ostroff - Emmy  10.30-11.30 u AUMmeditatie - Arnold Steenbrink	13.00 gezamenlijke lunch (potluck)  14-17.00 u stiltemeditatie 'Who is in?' - Margot Dopheide	18.30 u - 19.30 u stiltemeditatie	o: Emmy m: Margot&Meg a: Marcel
zo 5 jan.	9.30 7Days meditatie Shelley Ostroff - Jannah  10.30-12.30 u meditatie 'De Heilige Wond' - Emmy Verbruggen	13.00 gezamenlijke lunch (potluck)  14 -17 u <b>Gathering/ viering</b> klankconcert, daarna: dansen, zingen, muziek maken, gedicht voorlezen (open podium)	18.30 u - 19.30 u stiltemeditatie	o: Regien tot half 12 m: Jannah a: Jaap
ma 6 jan.	9.30 7Days meditatie Shelley Ostroff - Wilma  10.30-12.30 u stiltemeditatie - Jody/Walt	13.00 gezamenlijke lunch (potluck)  14-17.00 u stiltemeditatie - Regien	18.30 u - 19.30 u stiltemeditatie	o: Jody en Walt m: Regien, Wilma en Marcel a: Marcel
di 7 jan.	9.30 7Days meditatie Shelley Ostroff - Jannah  10.30-12.30 u stiltemeditatie - Jaap	13.00 gezamenlijke lunch (potluck)  15-16.00 u <b>eindceremonie</b> Jannah en Meg  16.00-18:00 u opruimen en afscheid (allen)	geen programma	o: Marcel m:Jaap

## **Toelichting op het programma:**

Je kunt komen wanneer en hoe lang je wil.

Stiltemeditatie: op het hele en halve uur start een meditatie van 20 minuten, daarna is er 10 min. pauze in stilte. Kom als het even kan, 10 min vóór het hele of het halve uur binnen.

2 jan.

Zielepraat' is een interactieve bijeenkomst waarin levensvragen verdiept kunnen worden.

"Jij praat. Ik leid je naar het onvergankelijke.

Jij ontvangt. Voelbaar is de Ziel."

3 jan.

Stiltewandeling

Start en einde onder de spoortbrug over de IJsselkade. Wees op tijd!

De wandeling gaat via het trapje halverwege de brug naar de uiterwaarden ten noorden van de brug.

Hartmeditatie

De Hart meditatie is een meditatietechniek waarmee de verbinding met het hart en het 'veld van liefde' als helende kracht centraal staat. Dit kan helpen om emotionele en fysieke blokkades op te heffen.

4 jan.

AUMmeditatie

Reciteren van de AUM-klank.

Who's in? -

Tijdens deze stiltemeditatie klinkt op iedere 15 minuten een meditatie-belletje. Je benoemt op dat moment met 1 woord wat er op dat moment in jou is. Dat kan rust zijn, spanning, verdriet, koud, veel gedachten, net wat er op dat moment is. Door de stilte en je gewaarwordingen verbind je je dieper met je innerlijke zelf.

5 jan.

"De Heilige Wond"

In deze meditatie neem ik je mee op reis. Op reis naar je Heilige Wond. Een wond die je in je draagt en die deels persoonlijk, deels collectief is. Door het aangaan en het onder ogen zien kan er heling plaatsvinden. Uit de pijn ontstaat je medicijn. Voor jezelf, voor de wereld.

"Gathering"

Dit is een middag waarin we samen muziek kunnen maken en/of dansen. We beginnen met een klank-lig- en meezingconcert. Daarna is het podium open. Je kunt een lied of gedicht voordragen. Je kunt een muziekstuk laten horen. Etc.

Openen en afsluiten: doet Marcel voor alle 7 dagen.

Beheer:

thee zetten, afwassen, op orde houden vd ruimte, gasten ontvangen, aanspreekpunt, evt. mensen om een boodschap sturen (wc-papier bv).

Thee en koffie en alle spullen aanwezig in True Self kunnen we gebruiken. Zelf weer aanvullen!!

Theekannen en kopjes klaarzetten in de ruimte achter de meditatieruimte. Alleen daar wordt gegeten en gedronken.

We doen geen avondmaaltijden meer. Je kunt natuurlijk wel zelf iets meebrengen en opeten tussen 17 en 18 u.

Meditatie-rondes:

Op het hele en halve uur start een meditatie van 20 minuten, daarna is er 10 min. pauze in stilte.

Mensen worden gevraagd niet halverwege een meditatie binnen te komen, maar als dat toch gebeurt, verwelkom ze dan even hartelijk. We willen de drempel zo laag mogelijk maken.

Handig misschien als de beheerder (die niet de tijd bewaakt) vlak bij de ingang gaat zitten.