

Dag 0

Ankomst og personlig samtale
19:00 – 20:00 Aftensmad

Dag 1

08:00 – 09:00 Morgenmad
09:30 – 11:00 Sitting/Walking Meditation
11:00 – 11:20 Fælles Pause
12:30 – 13:00 Frokost
15:00 – 15:45 Camino Walk i nærheden af Centeret
16:00 – 18:30 Film "Brother Sun, Sister Moon"*
19:00 – 20:00 Aftensmad

Dag 2

08:00 – 09:00 Morgenmad
09:30 – 11:00 Sitting/Walking Meditation
11:00 – 11:20 Fælles Pause
12:30 – 13:00 Frokost
15:00 – 16:00 Fælles Pause & Sharing
16:00 – 18:00 Besøg San Damiano klosteret
19:00 – 20:00 Aftensmad

Dag 3

08:00 – 09:00 Morgenmad
09:30 – 11:00 Camino Walk til Eremo delle Carceri*
11:00 – 12:00 Individuelt ophold i Francescos skov*
12:30 – 13:00 Frokost
15:00 – 16:00 Fælles Pause & Sharing
16:00 – 16:30 The Moment CD med guidet "Afspænding"*
16:30 – 19:00 Fri tid i Centeret
19:00 – 20:00 Aftensmad

Dag 4

08:00 – 09:00 Morgenmad
09:30 – 11:00 Sitting/Walking Meditation
11:00 – 11:20 Fælles Pause
12:30 – 13:00 Frokost
15:00 – 16:00 Fælles Pause & Sharing
16:00 – 20:00 Meditation i San Stefano kirke, besøg St. Chiara & Vesper i San Damiano
20:30 – 21:00 Aftensmad

Dag 5

06:00 – 07:30 Meditation i Francescos Krypt, Morgentjeneste i nederste Basilica
08:00 – 09:00 Morgenmad
09:30 – 11:00 Sitting/Walking Meditation
11:00 – 11:20 Fælles Pause
12:30 – 13:00 Frokost
15:00 – 16:00 Fælles Pause, Sharing & Evaluering
16:30 – 17:00 The Moment CD med guidet "Energi Afbalancering"*
17:00 – 19:00 Fri tid i Centeret
19:00 – 20:00 Aftensmad
20:00 – 21:00 Koncert med The Moment

Dag 6

08:00 – 09:00 Morgenmad
09:00 – 12:00 Personlig samtale (ca. 45 min.) / Fri tid i Centeret
12:30 – 13:00 Frokost
13:00 – 18:00 Fri tid med mulighed for individuel udflugt til Assisi*
19:00 – 20:00 Aftensmad

Dag 7

Morgenmad /afgang

Bemærk venligst:

- Een af retreatlederne er altid tilstede i sessionerne, undtagen dem markeret med *
- Meditationerne, måltiderne og klosterturene foregår i stilhed.
- Morgenmad spises individuelt.
- Hver eftermiddagssession giver **mulighed** for sharing. Hvis mere personlig vejledning udenfor gruppens forum ved en session med Mayadevi er ønskværdig, er dette muligt.
- Det er muligt at komme før eller blive længere efter et retreat. Kontakt os for at høre nærmere.
- Ret til ændringer i programmet forbeholdes.