

## Dag 0

19:00 – 20:00 Aftensmad

## Dag 1

08:00 – 09:00 Morgenmad

09:30 – 11:00 BodyCoaching session

11:00 – 11:20 Fælles pause i stilhed

12:30 – 13:00 Frokost

15:00 – 15:30 Stilhed & Sharing

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 Camino Walk eller Sitting Walking Meditation

11:00 – 11:20 Fælles pause i stilhed

12:30 – 13:00 Frokost

15:00 – 15:30 Stilhed & Sharing

15:30 – 18:00 Besøg San Damiano Kloster inkl. Vesper

19:00 – 20:00 Aftensmad

## Dag 3

08:00 – 09:00 Morgenmad

09:30 – 11:00 BodyCoaching session

11:00 – 11:20 Fælles pause i stilhed

12:30 – 13:00 Frokost

15:00 – 15:30 Stilhed & 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 Camino Walk eller Sitting Walking Meditation

11:00 – 11:20 Fælles pause i stilhed

12:30 – 13:00 Frokost

15:00 – 15:30 Stilhed & Sharing

15:30 – 18:00 Meditation i San Stefano kirke & Besøg St. Chiara

19:00 – 20:00 Aftensmad

## Dag 5

06:00 – 07:00 Meditation i Francescos Krypt

08:00 – 09:00 Morgenmad

09:30 – 11:00 BodyCoaching session

11:00 – 11:20 Fælles pause i stilhed

12:30 – 13:00 Frokost

15:00 – 15:30 Stilhed & Sharing

16:00 – 16:30 The Moment CD med guidet "Energi Afbalancering"\*

16:30 – 19:00 Fri tid i Centeret

19:00 – 20:00 Aftensmad

## Dag 6

08:00 – 09:00 Morgenmad

09:30 – 10:30 Sharing & Evaluering, hvorefter 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.
- Der er mulighed for at maks. 3 personer deltager i programmet. I dette tilfælde tilpasses planlægningen af de individuelle sessioner.
- Ret til ændringer i programmet forbeholdes.