

### Lørdag

Ankomst og personlig samtale

19:00 – 20:00 Aftensmad

### Søndag

08:00 – 08:30 Morgenmad

09:00 – 11:00 Meditative Movement efterfulgt af Sitting/Walking Meditation

11:00 – 11:20 Fælles Pause

12:30 – 13:00 Frokost

15:00 – 15:20 Fælles Pause

15:30 – 16:15 Camino Walk i nærheden af Centeret

16:30 – 19:00 Film "Brother Sun, Sister Moon"\*

19:00 – 20:00 Aftensmad

### Mandag

08:00 – 08:30 Morgenmad

09:00 – 11:00 Meditative Movement efterfulgt af Sitting/Walking Meditation

11:00 – 11:20 Fælles Pause

12:30 – 13:00 Frokost

15:00 – 15:30 Fælles Pause & Sharing

16:00 – 18:00 Besøg San Damiano\* efterfulgt af Vesper i St. Chiara

19:00 – 20:00 Aftensmad

### Tirsdag

08:00 – 08:30 Morgenmad

09:30 – 11:00 Camino Walk til Eremo delle Carceri\*

11:00 – 12:00 Individuelt ophold i Franciscos skov\*

12:30 – 13:00 Frokost

15:00 – 15:30 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

### Onsdag

08:00 – 08:30 Morgenmad

09:00 – 11:00 Meditative Movement efterfulgt af Sitting/Walking Meditation

11:00 – 11:20 Fælles Pause

12:30 – 13:00 Frokost

15:00 – 15:30 Fælles Pause & Sharing

16:00 – 20:00 Assisi tur, Meditation i San Stefano kirke & Vesper i San Damiano

20:15 – 21:00 Aftensmad

### Torsdag

08:00 – 08:30 Morgenmad

09:00 – 11:00 Meditative Movement efterfulgt af Sitting/Walking Meditation

11:00 – 11:20 Fælles Pause

12:30 – 13:00 Frokost

15:00 – 16:00 Fælles Pause, Sharing & Evaluering

16:30 – 19:00 Besøg Basilica di San Francesco\*

19:15 – 20:00 Aftensmad

### Fredag

08:00 – 08:30 Morgenmad

09:30 – 10:45 Camino Walk i nærheden af Centeret\*

11:00 – 11:20 Fælles Pause

12:30 – 13:00 Frokost

13:00 – 18:00 Fri tid med mulighed for individuel udflugt til Assisi\*

19:00 – 20:00 Aftensmad

20:00 – 21:00 Koncert med The Moment

### Lørdag

08:00 – 08:30 Morgenmad

09:00 – 11:00 Besøg Porziuncola\*

11:30 Afgang tog til Rom

### 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.