**Dagsprogram**

**Tirsdag 5.8**

16:00 - 18:00 Ankomst
18:00 - 19:00 Middag
19:30 - 21:00 Bli kjent, rammer for retreaten
21:00 - 21:30 Meditasjon

​

**Onsdag til Fredag**

07:30 - 08:30 Landing og meditasjon
08:30 - 09:00 Åpent
09:00 - 10:00 Frokost
10:00 - 11:00 Egentid
11:00 - 13:00 Sittende, gående og sittende meditasjon, og undervisning/tema
13:00 - 13:30 Lunsj
13:30 - 16:00 Egentid, mulighet for individuell veiledning
16:00 - 17:30 Bevegelse til musikk
18:00 - 18:30 Middag
18:30 - 19:30 Egentid
19:30 - 21:00 Landingsøvelse. Deling/dialogøvelser og åpen deling, spørsmål og svar.

21:00 – 21:30 Meditasjon

**Lørdag 9.8**

07:30 - 08:30 Landing og meditasjon
08:30 - 09:00 Åpent
09:00 - 10:00 Frokost
10:00 - 12:30 Felles samling, evaluering og dialog.
12:30 - 14:00 Lunsj og avreise