

Program for Heartfulness Meditationsretreat

Fredag	16:45	Ankomst
	17:00	Velkomst
	18:00	Meditation
	19:00	Aftensmad
	19:45	Indkvartering
	20:15	Heartfulness renselse
	21:30	Cafeen lukker

Lørdag	7:30	Kaffe og te (<i>frivilligt</i>)
	8:00	Meditation
	9:00	Morgenmad
	10:00	Rundvisning på Vrads Sande
	11:30	Samtale om spiritualitet og meditation
	12:30	Frokost & opvask
	14:00	Fri tid
	15:00	Yoga - begynder yoga (<i>frivilligt</i>)
	17:00	Meditation
	18:00	Aftensmad
	19:30	Heartfulness-praksis
	19:30	Heartfulness renselse
	21:30	Cafeen lukker

Søndag	7:30-8:00	Morgenmad
	9:00	Fællesmeditation
	10:00	Cafeen er åben
	11:00	Evaluering & Sådan kommer du videre
	12:00	Tak for denne gang