

Så här kan programmet se ut för en Helg-retreat.  
Du väljer själv vad du vill delta i.....det finns inga "måsten".....

### Fredag kväll

18.30 Kvällsmåltid - information  
19.30 ca Meditation: Vi går in i tystnaden

### Lördag

07.30 Väckning  
08.00 Mjukstart för kropp o själ: rörelse till musik  
08.30-09.00 Meditation  
09.15 Frukost

11.45-ca 12.15 Meditation  
13.00 Lunch

16.00 Fika  
17.00-ca 18.15 Meditation: med meditationsmusik  
och möjlighet att ta emot diksha  
19.00 Kvällsmåltid

21.00 Kvällsmeditation / ev. samlas vi kring en eld utomhus

### Söndag

07.30 Väckning  
08.00 Mjukstart för kropp o själ: rörelse till musik  
08.30-09.00 Meditation  
09.15 Frukost

11.30-ca 12.30 Meditation: med meditationsmusik  
och möjlighet att ta emot diksha  
13.00 Lunch

15.45 Meditation: Vi går ur tystnaden  
16.15 Fika  
Packa  
18.15 Båten går.....

Vi som finns till din tjänst

Susanne Larsson  
Katarina Lundgren  
Irène Lidbeck