

Stiltecentrum Bethlehem

Zenretraite

Programma

Vrijdag

17.00 - vespers in de abdijkerk
17.35 - ontvangst met koffie /
thee
18.20 - toelichting programma
19.00 - soep, broodmaaltijd, afwas
etc.
19.50 - inleiding en
meditatie sessie
(eventueel instructie
nieuwkomers)
20.30 - dagsluiting in de abdijkerk
20.45 - meditatie sessie
21.15 - thee of koffie
22.00 – nachtstille

Zaterdag

05.45 - opstaan
06.15 - lezingendienst in de
abdijkerk
06.55 - meditatie sessie
07.30 - morgendienst in de
abdijkerk
08.10 - ontbijt, afwas etc.
08.55 - meditatie sessie
09.30 - Eucharistieviering
10.25 - koffie / thee
10.45 - inleiding – meditatie sessie
12.15 - middagdienst in de
abdijkerk
12.35 - middageten, afwas –
middagpauze
14.30 - meditatie
15.00 - koffie / thee

15.30 - meditatie sessie loopmeditatie
– meditatie (vanaf
nu mogelijkheid voor persoonlijk
onderhoud)
17.00 - vespers in de abdijkerk
17.35 - broodmaaltijd, afwas etc.
19.15 - meditatie-loopmeditatie meditatie
20.30 - dagsluiting in de abdijkerk
20.45 - thee / koffie
21.30 – nachtstille

Zondag

05.45 - opstaan
06.15 - lezingendienst in de
abdijkerk
06.55 - meditatie sessie
07.30 - morgendienst in de
abdijkerk
08.10 - ontbijt en afwas
08.55 - meditatie sessie
09.30 - Eucharistieviering
10.45 - koffie / thee
11.00 – meditatie (of inleiding)
-loopmeditatie-meditatie
12.15 - middagdienst in de
abdijkerk
12.35 - soep, broodmaaltijd en
kamers ontruimen
14.00 - meditatie-loopmeditatie meditatie
15.00 - afsluiting met koffie / thee
15.45 – afscheid