

BIJLAGE A: Voorbeeld Weekend in aandacht

Voorbeeld schema WEEKEND in aandacht

Vrijdag

20.00 Welkom en Total relaxation

Daarna Edele Stilte tot en met de lezing van zaterdag

Zaterdag Bel voor opstaan + Bel uitnodigen voor activiteiten gedurende de dag en belmaster:

6.00 Opstaan

6.30 Stille zitmeditatie-loopmeditatie-zitmeditatie met Ochtendchant

7.30 Persoonlijke oefening zoals beweging, yoga, joggen, loopmeditatie buiten, buigingen etc., en ontbijt klaarmaken

8.15 Ontbijt

9.30 DVD Thày

11.30 Werkmeditatie

13.00 Warm eten

15.30 Loopmeditatie buiten,

16.30 Dharmadelen

18.00 Broodmaaltijd

19.30 Beginning Anew,

Daarna Edele Stilte tot en met inleiding van zondag

Zondag Bel voor opstaan + Bel uitnodigen voor activiteiten gedurende de dag en belmaster:

6.00 Opstaan

6.30 Geleide zitmeditatie-loopmeditatie-stille zitmeditatie-tekst

7.30 Persoonlijke oefening zoals beweging, yoga, joggen, loopmeditatie buiten, buigingen etc., en ontbijt klaarmaken

8.15 Ontbijt

9.30 Q & A

11.00 Werkmeditatie

12.30 Broodmaaltijd

14.00 Loopmeditatie,

15.00 Theemeditatie,

16.00 - 17.00 Aandachtig opruimen & afsluiten met Continuation-song