

# PROGRAMMA \*

- Inloop met koffie en appeltaart
- Kennismaken met elkaar
- Wat is de Benedictijnse spiritualiteit
- Mijn persoonlijke zoektocht naar rust en wat ik vond
- Christelijke meditatie-oefening
- Vegetarische lunch (in stilte)
- Rustgevende oefeningen voor lichaam, hoofd en hart
- Bedenk je eigen leefregels (creatieve opdracht)
- Afronding

\*deze retreat wordt afgewisseld met momenten van samen  
ervaringen delen en momenten van alleen zijn.

