伟大KUKURU

BINKIE

Dagprogramma - Online Stiltedag

09:15 - 10:00 Optioneel: Restorative Yoga

10:00 - 10:30 Video 1 – Introductie in de stilte & meditatie

10:30 - 12:00 Tijd voor jezelf in stilte

12:00 - 12:30 Video 2 – Meditatie uit je gedachten

12:30 - 14:30 Lunch en tijd voor jezelf in stilte

14:30 - 15:15 Video 3 – Inspiratie & meditatie

15:15 - 17:00 Tijd voor jezelf in stilte

17:00 - 17:30 Video 4 – Afstemmen & flow write

17:30 - 19:00 Diner en tijd voor jezelf in stilte

19:00 - 20:00 Sound Healing

20:00 - 20:30 Afronding en tips om de stilte mee te nemen

20:30 - 21:15 Optioneel: Restorative Yoga

De Restorative Yoga is optioneel. Je kunt deze voorafgaand aan de stiltedag, in de avond of op een ander moment volgen.