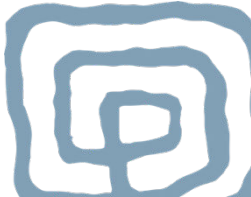


# Voorbeeld programma retraites Kairos bij Kanker

DAG 1	DAG 2 en 3	DAG 4
Vanaf 13.15 aankomst	In stilte opstaan...	In stilte opstaan...
14.00 koffie/thee	8.00 meditatief lopen of meditatie binnen	8.00 meditatief lopen of meditatie binnen
14.15 kennismaking en intro	8.30 ontbijt	8.30 ontbijt
15.00 meditatie en luisterkring	9.30 meditatie & oefening	9.30 meditatie & oefening
16.00 koffie/thee	10.45 koffie/thee	10.30 koffie/thee/atelier
16.15 stiltewandeling	11.15 eigen tijd, atelier, evt. massage, persoonlijk gesprek	11.15 meditatie
18.00 meditatie & uitwisseling	13.00 lunch	11.45 luisterkring
19.00 diner	14.00 stiltewandeling, rust, atelier, evt. massage, persoonlijk gesprek	12.45 opruimen
20.30 mindful bewegen	17.45 meditatie & uitwisseling	13.00 lunch & afscheid
21.15 thee en bedtijd	19.00 diner	
	20.30 mindful bewegen (evt. avondwandeling)	
	21.15 thee en bedtijd	

**Let op:** dit programma is een voorbeeld van hoe een retraite van Kairos bij Kanker eruit kan zien. De activiteiten en het tijdschema kunnen per retraite verschillen, afhankelijk van de begeleider en de samenstelling van deelnemers. Voor meer informatie kijk op [www.kairosbijkanker.nl](http://www.kairosbijkanker.nl) of stuur een mail naar [welkom@kairosbijkanker.nl](mailto:welkom@kairosbijkanker.nl)