

PROGRAM

Kroppens språk

Tirsdag 2/2

Ankomst fra kl. 17.00

Kl. 18.30 Velkomstsamling m/kaffe på Gjestekjøkkenet

Kl. 20.00 Kveldsmat

Kl. 21.00-22.00 Badeanlegget åpent

Onsdag 3/2

Kl. 08.00-08:45 Frokost

Kl. 08.30-08.40 Morgenbønn i kapellet

Kl. 09.30-10.00 «Møt dagen» – fokus på bevegelse, pust og oppmerksomt nærvær

Kl. 10.00-11.00 Undervisning «Det setter seg i kroppen – utfordringer i møte med mennesker»

Kl. 11.00-13.00 Temavandring som avsluttes med lunsj ute eller i lavvo

Kl. 13.00 Egentid, refleksjon og mulighet for individuelle samtaler

Kl. 14.30-16.00 Badeanlegget åpent

Kl. 16.30 Middag

Kl. 20.00 Kveldsmat

Kl. 20.30 Kveldsbønn i kapellet

Kl. 21.00-22.00 Badeanlegget åpent

Torsdag 4/2

Kl. 08.00-08:45 Frokost

Kl. 08.30-08.40 Morgenbønn i kapellet

Kl. 09.30-10.00 «Møt dagen» – fokus på bevegelse, pust og oppmerksomt nærvær

Kl. 10.00-11.00 Undervisning «Min kropp og min tjeneste – hvordan ivareta meg selv?»

Kl. 11.00-13.00 Temavandring som avsluttes med lunsj ute eller i lavvo

Kl. 13.00 Egentid, refleksjon og mulighet for individuelle samtaler

Kl. 14.30- 16.00 Badeanlegget åpent

Kl. 16.30 Middag

Kl. 18.30 Kveldssamling i gjestestua

Kl. 20.00 Kveldsmat

Kl. 20.30 Kveldsbønn i kapellet

Kl. 21.00-22.00 Badeanlegget åpent

Fredag 5/2

Kl. 08.00-08:45 Frokost

Kl. 08.30-08.40 Gudstjeneste i kapellet

Kl. 09.30-10.00 «Møt dagen» – fokus på bevegelse, pust og oppmerksomt nærvær

Kl. 10.00-11.00 Avslutningssamling

Kl. 11.00-11.30 Sjekke ut av rom

Kl. 11.30-12.30 Lunsj

Kl. 12.30 Avreise

Alle måltider er på Elvetunet – nabobygget. Der ligger også kapellet. Bruk gjerne glassgangen mellom byggene. Alle aktiviteter er ment som et tilbud til deg. Du velger selv om du vil benytte deg av dem. Med forbehold om endringer