



PROGRAM

Gleden og slitasjen

Mandag 18/10

Ankomst fra kl. 17.00

Kl. 18.30	Velkomstsamling m/kaffe på Gjestekjøkkenet
Kl. 20.00	Kveldsmat
Kl. 20.45	Kveldsbønn i kapellet
Kl. 21.00-22.00	Badeanlegget åpent

Tirsdag 19/10

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
Kl. 11.00-12.30	Egentid, refleksjon og mulighet for individuelle samtaler
Kl. 12.30-13.30	Lunsj
Kl. 13.30-	Egentid, refleksjon og mulighet for individuelle samtaler
Kl. 14.30- 16.00	Badeanlegget åpent
Kl. 16.30-17.00	Middag
Kl. 18.30	Samling i gapahuk/lavvo – undring, samtaler og kaffe
Kl. 20.00	Kveldsmat
Kl. 20.45	Kveldsbønn i kapellet
Kl. 21.00-22.00	Badeanlegget åpent

Onsdag 20/10

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. 10.00-11.30	Refleksjonsvandring
Kl. 11.30-12.30	Gruppesamtale
Kl. 12.30-13.30	Lunsj
Kl. 13.30-	Egentid og refleksjon
Kl. 14.30- 16.00	Badeanlegget åpent
Kl. 16.30-17.00	Middag
Kl. 20.00	Kveldsmat
Kl. 20.45	Kveldsbønn i kapellet
Kl. 21.00-22.00	Badeanlegget åpent



Torsdag 21/10

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
Kl. 11.00-12.30	Egentid, refleksjon og mulighet for individuelle samtaler
Kl. 12.30-13.30	Lunsj
Kl. 13.30-	Egentid, refleksjon og mulighet for individuelle samtaler
Kl. 14.30- 16.00	Badeanlegget åpent
Kl. 16.30-17.00	Middag
Kl. 18.30	Samling i Gjestestue
Kl. 20.00	Kveldsmat
Kl. 20.45	Kveldsbønn i kapellet
Kl. 21.00-22.00	Badeanlegget åpent

Fredag 22/10

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	Avreise med mulighet for lunsjpakke

Alle aktiviteter er ment som et tilbud til deg. Du velger selv om du vil benytte deg av dem.

Med forbehold om endringer