

Programma Rust & Relax-retraite

Donderdag

Aankomst

Installeren in kamers

Snack

Korte Kennismaking en uitleg programma

Vrijdag

8.00 uur Tikva Stretch

9.00 uur Ontbijtbuffet (in stilte)

10.00 – 10.15 uur Dagopening

10.15 – 11.00 uur Theorie over ontdek je persoonlijke sleutel naar rust

12.30 uur Lunch

13.30 uur Eigen tijd*

16.00 uur evt. Pasta maken met gastvrouw Ada

19.30 uur Diner

21.00 uur Tikva relax

22.00 uur Einde programma

Zaterdag

8.00 uur Tikva Stretch

9.00 uur Ontbijtbuffet (in stilte)

10.00 – 10.15 uur Dagopening

10.15 – 11.00 uur Theorie ontdek je persoonlijke sleutel naar rust

12.30 uur Lunch

13.30 uur Eigen tijd* of naar de markt

18.00 uur Wandelen naar de Pizzeria

19.00 uur uit eten bij de Pizzeria

21.00 uur Tikva Relax

22.00 uur Einde programma



Programma Rust & Relax-retraite

Zondag

8.00 uur Tikva Stretch

9.00 uur Ontbijtbuffet (in stilte)

10.00 – 11.00 uur Ochtendwandeling naar kerkje

11.00 – 11.30 uur Dagopening in kerkje

12.00 – 13.00 uur Wandeling terug naar de Villa

12.30/13.00 uur Lunch

13.30 uur Eigen tijd*

19.30 uur Diner en Benedictijns spel

21.00 uur Tikva Relax

22.00 uur Einde programma

Maandag

8.00 uur Tikva Stretch

9.00 uur Ontbijtbuffet (in stilte)

10.00 – 10.15 uur Dagopening

10.15 – 12.00 uur Weer thuis, en dan?

12.30 – 13.30 lunch

14.00 Naar het vliegveld

**bij 'eigen tijd' is het mogelijk om een massage, aroma-touch of een gesprek in te plannen*