

## Retriittien aikana puhuttu kieli on hollanti tai englanti

*Hiljainen retriitti 5 päivää*

*Retriitin ohjelma on tarkoituksella rajallinen, antaen sinulle aikaa palata itseesi.*

*Verbaalinen vuorovaikutus altistaa meidät monille äänille ja melulle. Hiljaisuus mahdollistaa pääsyn kosketuksiin oman itsensä kanssa. Olemalla vaiti, voit pysähtyä ja antaa tilaa sisäiselle rauhalle, tunteille ja näkemyksille.*

*Kun olet saapunut paikalle ja asettunut, hiljaisuus alkaa päivällisen jälkeen. Puhelimet/tabletit luovutetaan; ne saa tietenkin hätätapauksessa käyttöönsä.*

*Jokainen päivä alkaa jonkinlaisella liikeharjoituksella tai meditaatiolla. Näiden 5 päivän aikana kutsumme sinut olemaan hiljaisuudessa, meditoimaan, kävelemään, olemaan yhteydessä luontoon ja intuitioosi.*

*Aamiainen, lounas ja päivällinen\* tapahtuvat myös hiljaisuudessa.*

*Päivällisen jälkeen (klo 19:00-21:00) on aikaa keskustelulle ja juttelulle oman mielen mukaan. Kokoonnumme kodassa ja olemme käytettävissä henkilökohtaiseen ohjaukseen\*\* halutessasi.*

*Vaihtoehtoisesti voit valita saunomisen hiljaisuudessa. \*\*\**

*Tuona aikana kota on ainoa paikka, jossa hiljaisuutta ei vaadita.*

*\*Aamupala, lounas ja päivällinen sisältyy hintaan, kahvi, tee ja vesi mukaan lukien*

*\*\* Tämä voi olla esimerkiksi keskustelu tai parantamissessio tarpeidesi ja toiveidesi mukaan.*

*\*\*\*Sauna sisältyy hintaan*