

Programma Christusmeditatie

10:00 Inloop koffie en thee

10:15 Voorstelronde (verwachting van de ochtend)

10:45 Inleiding opbouw van de ochtend

11:10 Voorbereiding meditatie (o.a. de ongedeelde aandacht als basishouding)

11:30 De stappen van de Christusmeditatie doornemen

11:45 Lunch met soep en brood

12:15 De Christusmeditatie van begin tot het einde doen

12:45 Bij jezelf terugkomen

13:00 Nabespreken

13:30 Einde