



VODEN ODMIK V TIŠINI

PETEK		
Ura	Dejavnost	Podrobnejši opis
17:30	Prihod, namestitev	
18:00	Večerja	
19:00	Uvodni krog	pojasnila, refleksija namere, dogovor skupine
20:30	Meditacija	<u>30' sede</u> / <u>20' hoja</u> / 30' sede
21:00	Video	
22:00	Večerna toaleta	
22:30	Spanje	

SOBOTA		
Ura	Dejavnost	Podrobnejši opis
07:15	Meditacija	<u>45' gibanje</u>
08:00	Zajtrk, jutranja toaleta	
09:30	Meditacija	<u>30' sede</u> / <u>10' hoja</u> / 30' sede / 10' hoja / 30' sede
11:30	Prosto	
12:00	Meditacija	<u>45' leže</u>
13:00	Kosilo	
15:00	Sredinski krog	podeljevanje izkušnje
16:30	Prosto	
17:00	Meditacija	40' sede / 20' hoja / 30' sede
18:30	Večerja	
19:30	Video	
20:30	Meditacija (pogovor)	<u>30' metta</u> / 20' hoja / 30' sede
22:00	Večerna toaleta	
22:30	Spanje	

NEDELJA		
Ura	Dejavnost	Podrobnejši opis
07:15	Meditacija	<u>45' gibanje</u>
08:00	Zajtrk, jutranja toaleta	
09:30	Meditacija	30' sede / 10' hoja / 30' sede / 10' hoja / 30' sede
11:20	Prosto	
11:40	Zaključni krog	podeljevanje izkušnje, evalvacija
13:30	Kosilo	

Vodene vaje so podčrtane, ostale potekajo brez vodenja.
Celoten čas odmika poteka v tišini, razen področij, označenih s sivo.