

	 Buddhist Institute Yeuten Ling HUUY BRENG VEERKRACHT EN BALANS IN JE LEVEN - LAMA ZEUPA, ANNELIES EN BIRGIT - 24/10 - 27/10				
	VRIJDAG 24/10/2025	ZATERDAG: LET THE SAND SETTLE Contact maken met het hier en nu 25/10/2025	ZONDAG: ACCEPTANCE & veerkracht 26/10/2025	MAANDAG: BRING YOUR LIFE IN BALANCE & zelfzorg 27/10/2025	
			7:00 BEGELEIDDE MEDITATIE met lama Zeupa	7:00 STILLE MEDITATIE met lama Zeupa	
		8:00 ONTBIJT	8:00 Stil ontbijt	8:00 ONTBIJT	
		10u-11.30u ONDERRICHT en MEDITATIE met Lama Zeupa	10u-11.30u ONDERRICHT en MEDITATIE met Lama Zeupa	10u-11.30u MIND TRAINING Met Annelies en Birgit	
		11.30u REFLECTIE EN DELEN Met Annelies en Birgit	11.30u REFLECTIE in stilte met Annelies en Birgit	11.30u Q & A Met lama Zeupa	
		12:00 MIDDAGMAAL	12:00 STILLE MAALTIJD	12:00 MIDDAGMAAL	
		12:45 HULP met afwas, afdrogen en eetzaal op orde brengen Alvast bedankt	12:45 HULP met afwas, afdrogen en eetzaal op orde brengen Alvast bedankt	12:45 HULP met afwas, afdrogen en eetzaal op orde brengen Alvast bedankt	
		13:30 SILENT WALK	13:30 SILENT WALK		
		15u-16.30u MIND TRAINING met Annelies en Birgit	15:00 Breek de stilte		
			15u-16.30u MIND TRAINING met Annelies en Birgit	14.00-15.30u AFRONDEN met Annelies en Birgit	
		16:30 koffie en thee pauze	16:30 koffie en thee pauze		
17-19u Wees welkom en kom thuis bij jezelf! Verwelkoming door Annelies en Birgit		19:00 AVONDMAAL	19:00 AVONDMAAL	15:30 koffie en thee pauze	
19:00 AVONDMAAL					
20u-21.15 KENNISMAKING en INTRO met Annelies en Birgit	20u-21u HEARTFULNESS met Annelies en Birgit	20u-21u HEARTFULNESS met Annelies en Birgit			
	21:00 Start stilte				
22:00	SLUITEN VAN DE DEUREN				