

## PROGRAMMA ONTSPANNINGSWEEKEND 17 T/M 20 MEI

| DAG:            | TIJD:                       | PROGRAMMAONDERDEEL:                     |
|-----------------|-----------------------------|-----------------------------------------|
| Vrijdag 17 mei  | 16:00 - 17:00               | <b>Aankomst deelnemers weekend</b>      |
|                 |                             | Spullen naar de kamers brengen          |
|                 | 17:00 - 17:30               | Voorstellen                             |
|                 | 17:30 - 17:45               | CNQ: La Qi oefening                     |
|                 | VRIJE TIJD TOT DINER        |                                         |
|                 | 18:30                       | <b>Diner</b>                            |
|                 | 20:00 - 21:00               | CNQ: Sway la Qi                         |
|                 |                             | Three Centres Merge (staande meditatie) |
| Zaterdag 18 mei | 08:00 - 08:45               | Wandeling                               |
|                 | 09:00                       | <b>Ontbijt</b>                          |
|                 | 10:00 - 10:15               | <b>Welkom 1 daagse deelnemers</b>       |
|                 | 10:15 - 11:15               | CNQ: Warming Up oefening                |
|                 |                             | CNQ: Spine Curling                      |
|                 |                             | CNQ: Spine Rotation                     |
|                 | VRIJE TIJD TOT LUNCH        |                                         |
|                 | 12:30 - 13:30               | <b>Lunch</b>                            |
|                 | 14:00 - 15:15               | CNQ: Warming-Up                         |
|                 |                             | Lift Chi Up uitleg en training          |
|                 | VRIJE TIJD TOT KOOKWORKSHOP |                                         |
|                 | 16:00 - 19:30               | <b>Kookworkshop</b>                     |
|                 |                             | <b>Diner</b>                            |
|                 | 20:00 - 21:15               | CNQ: Volle Maan Training                |
|                 | Daarna                      | <b>Vertrek 1 daagse deelnemers</b>      |
| Zondag 19 mei   | 07:45 - 08:45               | Labirinth Lopen                         |
|                 | 09:00                       | <b>Ontbijt</b>                          |
|                 | 10:00 - 10:15               | <b>Welkom 1 daagse deelnemers</b>       |
|                 | 10:15 - 11:45               | Yoga/Qigong matoefeningen               |
|                 |                             | Meditatie                               |
|                 | VRIJE TIJD TOT LUNCH        |                                         |
|                 | 12:30 - 13:30               | <b>Lunch</b>                            |
|                 | VRIJE TIJD                  |                                         |
|                 | 14:00 - 15:30               | Wandelen (gedeelte Laarzenpad)          |
|                 |                             | en loopoefeningen                       |
|                 | VRIJE TIJD TOT DINER        |                                         |
|                 | 18:30                       | <b>Diner</b>                            |
|                 | 20:45 - 21:45               | Meditatie                               |
|                 | Daarna                      | <b>Vertrek 1 daagse deelnemers</b>      |
| Maandag 20 mei  | 08:00                       | <b>Ontbijt</b>                          |
|                 | 09:00                       | Evaluatie en afsluiting                 |
|                 | 10:00                       | <b>Vertrek deelnemers</b>               |