

Programma retraite weekend “Vanuit de helikopter jouw leven bezien”

Abdij de Koningshoeven is een trappistenklooster. De monniken hier leven volgens een vast ritme van bidden en werken, onder andere in de naastgelegen brouwerij waar ‘la Trappe’ wordt gebrouwen. Koningshoeven is hiermee het enige klooster in Nederland waar nog bier wordt gebrouwen, dat hier ook te proeven en te koop is. Gasten zijn welkom om maximaal zes diensten per dag bij te wonen. Dit is echter geen vereiste.

Donderdag

- 14.00 Aankomst en installeren in kamer
(iedere deelnemer heeft een eigen kamer)
- 15.00 Start kennismaking in de groep aan de hand van een persoonlijk voorwerp en eerste opdracht “**uitzoomen door stil te staan**”
Daarna vrije tijd
- 17.45 Facultatief: Avond Dienst (vespers) bij de monniken
- 18.30 Brood avondmaaltijd
- 20.15 Dagsluiting in de groep door gezamenlijk lezen actueel boek / biografie / literatuur

Vrijdag

- 8.00 Ontbijt in stilte
- 9.00 Tweede groepsopdracht “**wat zie je wanneer je stilstaat en wat zegt dit over jou?**”
Daarna vrije tijd
- 11.30 Facultatief: Middaggebed bij de monniken
- 12.30 Warme middagmaaltijd* in stilte
- 13.30 Groepswandeling buiten (voor wie wil)
- 17.45 Facultatief: Avond Dienst (vespers) bij de monniken
- 18.30 Brood avondmaaltijd
- 20.15 Dagsluiting in de groep met derde opdracht “**weer in beweging komen – wat heb jij nodig vanaf waar je nu staat**”

Zaterdag

- 8.00 Ontbijt in stilte
- 9.00 Vierde groepsopdracht “**Van uitgezoomd weer naar inzoomen**”
Daarna vrije tijd
- 11.30 Facultatief: Middaggebed bij de monniken
- 12.30 Warme middagmaaltijd* in stilte
- 15.30 Groepsafsluiting en wat neem je mee
- 17.00 Einde retraite weekend

* Geef graag door als je speciale (eet)wensen hebt