

**Rigpa Winterretraite 2023 - online programma**  
**woensdag 27 t/m zaterdag 30 december**

	Wo 27 Dec	Do 28 Dec	Vrij 29 Dec	Za 30 Dec
9-10 uur	<i>Pieter Zanen</i> Liefdevolle Vriendelijkheid	<i>Pieter Zanen</i> Liefdevolle Vriendelijkheid	<i>Pieter Zanen</i> Liefdevolle Vriendelijkheid	<i>Pieter Zanen</i> Liefdevolle Vriendelijkheid
10-11 uur	<i>Marieke van Vugt</i> Contemplatie Onderlinge Afhankelijkheid	<i>Marieke van Vugt</i> Contemplatie Onderlinge Afhankelijkheid	<i>Marieke van Vugt</i> Contemplatie Onderlinge Afhankelijkheid	<i>Marieke van Vugt</i> Contemplatie Onderlinge Afhankelijkheid
11-12 uur	<i>Daan Meerburg</i> Begeleide Meditatie	<i>Sinsi Ong</i> Meditation engelstalig	<i>Sinsi Ong</i> Meditation engelstalig	<i>Jesse van Delft</i> Begeleide Meditatie
12-13 uur	Lunchpauze Zoomcafé	Lunchpauze Zoomcafé	Lunchpauze Zoomcafé	Lunchpauze Zoomcafé
13-14 uur	<i>Eric Soyeux</i> Meditatie, Thuiskomen bij Lichaam, Adem en Geest	<i>Eric Soyeux</i> Meditatie, Thuiskomen bij Lichaam, Adem en Geest	<i>Eric Soyeux</i> Meditatie, Thuiskomen bij Lichaam, Adem en Geest	<i>Eric Soyeux</i> Meditatie, Thuiskomen bij Lichaam, Adem en Geest
<b>sessies alleen voor de sangha</b>				
14.15 - 15.15 uur	<i>Eric Soyeux</i> Golden Oldies	<i>Eric Soyeux</i> Golden Oldies	<i>Eric Soyeux</i> Golden Oldies	<i>Eric Soyeux</i> Golden Oldies