

Programma herstelweken 'Jouw verhaal doet er toe'

Maandag

Vanaf 14.00 uur kun je inchecken bij de receptie van het klooster, je krijgt dan je kamer aangewezen en een eigen sleutel.

Vanaf 15.00 uur is er koffie/thee in onze eigen werkruimte 'De Sjoel'.

Om 15.30 uur starten we de week met 'Rondom de koffer':

wat brengt je hier en wat zijn je wensen voor deze week? ... een eerste rondje.

17.30 uur warme avondmaaltijd.

19.30 uur 'Verhalen bij de koffer', ... een tweede rondje: Wat vertelt iets van mij?

aan de hand van een zelf meegenomen voorwerp leren we elkaar beter kennen.

20.30 uur afronding en ontspanning.

Dinsdag

Vanaf 08.30 uur ontbijt.

09.30 uur ontspanningsoefening, hoe sta je er voor, wensen voor de dag.

10.00 uur wat kan je helpen om een stukje van je verhaal te vertellen?

Een aantal praktische handreikingen die je gelijk kunt uitproberen.

12.30 uur warme middagmaaltijd.

15.00 uur vrij leren vertellen vanuit beelden als hulpmiddel voor je eigen verhaal, reflectie en afronding.

17.30 uur avondmaaltijd.

19.30 uur rond de piano en mogelijk zelf meegenomen instrumenten, muziek en lied.

20.30 uur afronding en ontspanning.

Woensdag

Vanaf 8.30 uur ontbijt.

09.30 uur ontspanningsoefening, hoe sta je er voor, wensen voor de dag.

10.00 uur je eigen plek creëren en beeldend aan de slag met je verhaal

met behulp van klei, krijt, verf etc. met ruimte om individueel advies te vragen en te reflecteren.

12.30 uur warme middagmaaltijd.

15.00 uur het proces tot nu toe, vervolg beeldend aan de slag met je eigen verhaal met ruimte om individueel advies te vragen en te reflecteren.

17.30 uur avondmaaltijd.

19.30 uur rond de piano: de verhalenverteller vertelt...

20.30 uur afronding en ontspanning.

Donderdag

Vanaf 08.30 uur ontbijt.

09.30 uur ontspanningsoefening, hoe sta je er voor, wensen voor de dag.

10.00 uur 'Rondom de koffer', het delen van stukjes van je eigen verhaal aan de hand van je zelf gemaakte beeld(en), tekening(en) en/of schilderij(en).

12.30 uur warme middagmaaltijd.

15.00 uur welke beelden en woorden doen er voor jou toe?

ruimte om je eigen verhaal op een andere manier vorm te geven.

17.30 uur avondmaaltijd

19.30 uur terugblik en reflectie van de afgelopen dagen. Wat neem je voor jezelf mee!

20.30 uur afronding en ontspanning.

Vrijdag

Vanaf 08.00 inpakken, kamers leeg, sleutels inleveren bij de receptie, bagage naast de eetzaal.

Vanaf 08.30 uur ontbijt, afronding in de eetzaal.

Tussen 09.30 en 09.45 uur afscheid en vertrek.

