

Vrijdag	Activiteit	Zaterdag	Activiteit	Zondag	Activiteit
Vanaf 16u30	Ontvangst   Check-in   Kennismaking	7u30u-8u20	Ochtendyoga en -meditatie	8u10-8u40	Ochtendyoga en   of -meditatie
18u	Toelichting van het programma	8u20-9u	Ochtendspits (nee, hoor!)	8u40-9u10	Ochtendspits (nee, hoor!)
18u30	Aperitief, vergezeld met tapas	9u-10u	Ontbijt	9u10-10u	Ontbijt
19u-20u30	Diner, uit de oven	10u-11u15u	Workshop <i>zelfzorg is een must-have</i>	10u-11u15u	Workshop <i>vergroot je mentale kapitaal</i>
20u30-22u	Sofagesprekjes o.l.v. Daisy Mombeek van 'Lang Leve de Liefde', gezelligheid inclusief!	11u15-11u30	Pauze met versnaperingen	11u15-11u30	Pauze met versnaperingen
22u-22u30	Slaapmutsje	11u30-13u	Workshop <i>me, myself and I</i>	11u30-13u	Workshop <i>vergroot je mentale kapitaal</i>
		14u-16u	Ontspannende, creatieve workshop	14u-16u	Zintuigenwandeling in-debuurt
		16u-16u30	4-uurtje met versnaperingen	16u	Calorierijke fika ;-)
		16u30-19u	Individuele zelfzorg (keuze uit verschillende 1-op-1 workshops, vb. acces bars of massage)	17u	Baaibaai Zwaaizwaaï
		19u-19u30	Avondspits (you're kidding me?)		
		19u30	Soirée <i>Hygge</i>		
		22u30	Slaapmutsje		