

# Wake Up Haarlem

## Programma sangha bijeenkomst

Starttijd	Onderdeel	Tijdsduur
18:45	<b>Inloop</b>	
19:00	<b>Start programma</b> met aankomstmeditatie	10 minuten
19:10	Weerbericht	10 minuten
19:25	Zitmeditatie	15 minuten
19:40	Optioneel: zingen / dansen / poëzie / tekst bespreken / yoga / o.i.d.	60 minuten
20:45	Dharmadelen en thee drinken	45 minuten
21:00	Einde/uitloop	15 minuten
21:10	<b>Naar huis</b>	