

Dagsrytm

Väckning och frukost

08:00 Bön vid dagens början

Scriptio Divina

10:30 Förmiddagsfika

11:00 Arbete

12:00 Middagsbön
Lunch

Vila

15:00 Eftermiddagsfika

15:30 Arbete

17:00 Middag

Rekreation

Kvällsté

Completorium *Tiden kan anpassas*

*Stora Tystnaden inleds och varar fram till efter bön vid dagens början
morgonen därpå*