

## Att få vara och ta emot

Att delta i en retreat betyder att dra sig tillbaka, att dra sig undan för att vila och hämta nya krafter. Vi reser bort från vardagen till en plats där stillhet och tystnad råder. Här kan vi bara få vara och ta emot.

## Tystnad

Retreat innebär att man lever tillsammans i tystnad. Tystnaden blir förutsättningen för kravlösheten och friheten för var och en att vara ifred med sina tankar. Dagen delas in i olika delar av bönestunder, vila, måltider till musik, vägledning och ledda meditationer.

## Enskilt samtal

Tillfälle ges för den som vill, att samtala enskilt med retreatledare.

## Tideböner

I bönestunderna följer vi tideböner som betts av kristna i alla tider med texter ur framför allt Psaltaren. Bönerna speglar allt; glädje över skapelsens förnyelse, vänskap mellan människor, en rättvis samhällsordning, den djupaste kraftlöshet och desperation. Tidebönerna lär oss att se hela vår verklighet utan att förtvivla.

## Massage och avspänning

I anslutning till retreaten (torsdag alt fredag eftermiddag) finns möjlighet att få massage. Massagen kostar 200 kr och betalas separat. Intresse för detta måste anges i anmälan.

## Plats

Platsen för retreaterna är Hjortsbergagården vid Sjöatorpsjöns strand där det finns goda möjligheter till promenader i skog och mark. Man bor i eget rum och får maten serverad. Retreaten sträcker sig från fredag kväll till söndag lunch alt torsdag kväll till söndag morgon.

## Anmälan och frågor

[retreat.hjortsberga@yahoo.se](mailto:retreat.hjortsberga@yahoo.se)

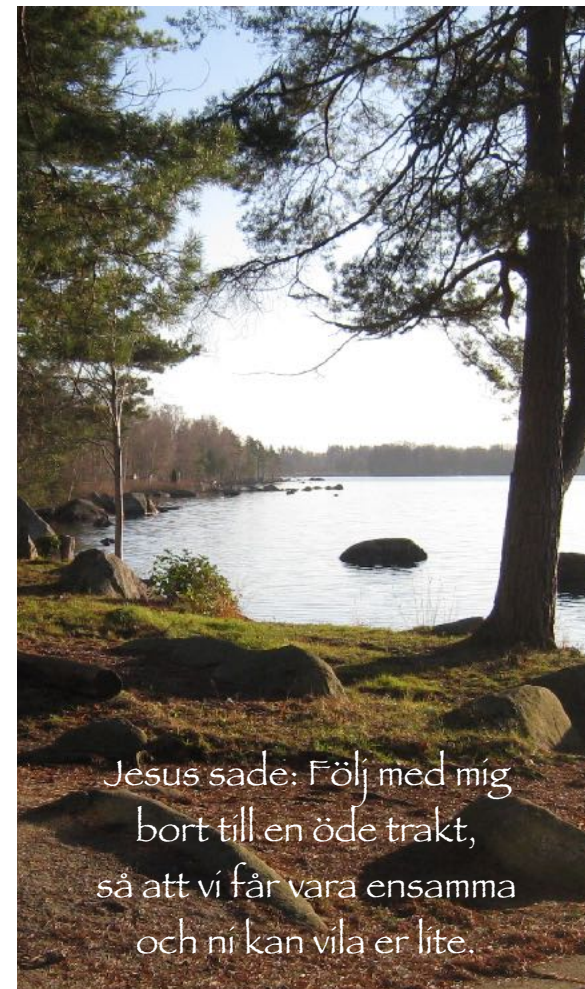
Birgitta Nilsson, 072-3688599

Cristina Lenells, 070-6837540



# Retreat i stillhet och tystnad

Hjortsbergagården  
hösten 2023-våren 2024





# Retreat i stillhet och tystnad

13-15 oktober (fre-sön)  
Ett levande hopp

En temaretreat där meditationer och vägledningar handlar om hoppet, som hjälper oss att möta livet i tillit.

Utöver de gemensamma samlingarna finns tid för egna promenader, bön, meditation och enskilt samtal med retreatledare.

Vi använder Hjortsbergagårdens tideböner och firar nattvard lördag och söndag morgon. Retreaten börjar fredag kväll och bryts efter lunch på söndagen.

## Retreatledare:

**Gunlög** och **Tomas Laveson**, Kvillsfors  
Gunlög är sjuksköterska och Tomas pastor i Equmeniakyrkan

**Anmälan:** senast 29 september.

**Kostnad:** 2.200 kr

12-14 januari (fre-sön)  
Retreat för sökare

En retreat för dig som längtar efter något mer, som ibland tvivlar på om livet här är allt. Du kanske är nyfiken och vill veta mer om vad det innebär att ha en kristen tro.

Med hjälp av Bibelns berättelser närmar vi oss de stora frågorna. Vi möts till enkla gemensamma böner och måltider under stilla musik.

Kroppen får vara med genom Tikva som är stretching och avslappning på kristen grund. Syftet med Tikva är att genom enkla övningar och uppmuntrande ord från Bibeln låta hoppet genomsyra och omsluta hela vår varelse.

## Retreatledare:

**Frida Blomberg**, Tranås

**Mia Berggren**, Bor

Frida och Mia är pastorer i Equmeniakyrkan.

**Anmälan:** senast 29 december.

**Kostnad:** 2.400 kr

14-17 mars (tor-sön)

Fastan - en väg till inre frid

En temaretreat i samarbete med Ekumeniska kommuniteten i Bjärka-Säby med kommunitetens spiritualitet som utgångspunkt.

Vi följer en traditionell rytm med regelbundna tideböner och måltider till musik. Allt omges av tystnad. Under retreaten ges dagliga vägledningar i form av gemensam undervisning utifrån retreatens tema.

Gudstjänsten är en viktig del av retreaten och varje dag inleds med mässa. Tidebönerna följer kommunitetens tidebönsbok.

## Retreatledare:

**Stig Petrone**, Åland.

Stig är pastor och konstnär.

**Anmälan:** senast 29 februari.

**Kostnad:** 3.400 kr

