



# Velkommen til helgeretreat i Hunstad kirke



«Å vandre med Gud»



**12.-13.oktober 2019**

## **EN SMAK AV RETREAT**

Dette er et arrangement for deg som ønsker påfyll i hverdagen, lade batteriene og å gi troen og tanken rom. Denne helgen vil vi ha fokus på keltisk fromhetsliv. Vi vil bruke trospraksiser som er introdusert også i tidligere retreats som Jesusmeditasjon og sentrende bønn, men også bruke andre former for meditasjon. Det blir tilrettelagt for vandrende meditasjon utendørs en av dagene, med både lett/flat trase og mer kupert. Det blir også en sunget meditasjon med sanger fra Iona. Praksisene handler om å åpne for nærværet av Gud i stillheten. Liv Hegle fra Areopagos leder an, i samarbeid med menighetens sokneprest, Elin Irgens.

### *Hvem kan delta?*

Dette er for alle. Du trenger ikke å ha erfaring med retreat fra før, og det stilles ikke krav til deg som deltar. Vi legger gjerne til rette for kropp i ulike aldre, og for deg som har spesielle matbehov.

### *Hva koster det?*

Det koster kr. 200 å være med på hele helgen (100,- pr dag). Det inkluderer enkel middag, frukt/kjeks/kaffe/te

begge dager. Har du dårlig økonomi kan du be om å få redusert kostnaden.

### *Hvem står bak?*

Innstranden menighet i Den norske kirke er arrangør, i samarbeid med den lokale praksisgruppen Retreat i Bodø og Areopagos, en organisasjon som arbeider med livssynsdialog, religionsstudier, kristen trospraksis og å vise nestekjærlighet gjennom bistandsprosjekter. Sammen ønsker vi å bidra til at folk får erfaring med ulike kristne og spirituelle og kristne praksiser.

Fra Innstranden menighet:

**Elin Irgens:** Erfaren prest som er opptatt av selv å oppdage hva stillheten, bønnelivet og åndeligheten har å by på. Lang erfaring med liturgisk arbeid og veldig glad i salmene fra den keltiske tradisjonen.

Fra Areopagos:

**Liv Hegle:** Utdannet lærer og teolog/prest. Hun har jobbet i Areopagos siden 2009 med fokus på spiritualitet og trospraksis, undervisning, medlemsarbeid og dialog med nyåndelige miljøer. Hun er leder for norsk seksjon i Areopagos.

## **RAMMEPROGRAM (ca.tider – detaljert program kommer)**

### **Lørdag**

- 12.00 Velkommen og introduksjon til helgen.  
Formiddagsbønn  
Forfriskninger
- 12.30 Meditasjon 1 (Å vandre med Gud i bønn)
- 13.30 Meditasjon 2 (På vandring med Gud)
- 15.15 Lunsj – Varm suppe mm
- 16.00 Meditasjon 3 (Å vandre med Gud i musikken)
- 17.00 Tilbakeblikk
- 17.45 Kveldsbønn
- 18.00 Slutt for kvelden.

### **Lørdag**

- 12.00 Morgenbønn  
Kaffe/te/frukt og informasjon om dagen.
- 12.45 Meditasjon 4
- 13.45 Meditasjon 5
- 15.00 Lunsj (stille måltid med musikk)
- 15.45 Meditasjon 6
- 16.45 Tilbakeblikk
- 17:30 Frukt/kaffepause frem til gudstjenesten
- 18.00 Keltisk kveldsmesse med nattverd.

**PÅMELDING** Send påmelding på mail til Elin Irgens:  
[ei643@kirken.no](mailto:ei643@kirken.no) innen fredag 11. okt. kl. 11. Betaling  
vipps/kontant ved fremmøte.