
*Påmelding/mer
informasjon*

Kontakt

- Marit Stene Aalstad Tlf: 941 30 683

Epost ma976@kirken.no

- Elin Kyseth Epost: elin.kyseth@frelsesarmeen.no

Priser

Gratis i år!

Påmelding innen 28. Februar

Ved påmelding

Oppgi telefonnummer og e-post.

Si ifra når du ønsker veiledning: Morgen, dag (09-16)

eller kveld. De som melder seg på vil motta et

velkomstbrev.



RETREAT I HVERDAGEN

05-09. Mars

Velkommen!



Arrangør: RETREAT I NIDAROS

Les mer om Retreat i Nidaros på

www.retreater.no

HVA ER RETREAT I HVERDAGEN?

Retreat betyr «å trekke seg tilbake.»

Under uka med retreat i hverdagen fortsetter du med dine daglige gjøremål, men setter av tid til stillhet og meditasjon i løpet av dagen.

Målet for retreaten er å øve seg i å bli mer oppmerksom på Guds nærvær i hverdagen

HVEM KAN DELTA?

Alle kan delta! Du er velkommen, og det er det samme hvor i livet du måtte befinne deg. Uavhengig av hvor du (eller andre) plasserer deg i forhold til tro/ikke tro

FELLES START OG SLUTT

Vi starter og avslutter Retreat i hverdagen med en felles samling i Strindheim kirke som ligger ved Valentinlyst. Hit er det gode bussforbindelser og parkeringsmuligheter ved kirken.

Startsamling med introduksjon: Søndag 5. mars kl. 15.00-17.30

Utdeling av veileder og enkel bespisning.

Mulighet for å delta på helingsmesse kl 18.00

Avslutning: Torsdag 9. mars kl. 20.00-21.30.

DAGLIG VEILEDNINGSSAMTALE

Hver dag under retreaten møter du din veileder til en halvtimes samtale i Strindheim kirke, eller et annet avtalt sted. Det finns også mulighet for digital veiledning. Veiledning på engelsk er mulig om det er ønskelig.

FORVENTINGER

Dette forventes av deg som deltaker på Retreat i hverdagen:

- At du setter av en halv time til stillhet og meditasjon hver dag under retreaten.
- At du møter din medvandrer til en samtale hver dag.
- At du deltar på åpnings- og avslutningssamlingen.



Og han sa til dem: «Kom med meg til et øde sted hvor vi kan være alene, og hvil dere litt!»
- Jesus

Midt i hverdagen

"Ingen steder kan en mann finne et roligere og mer uforstyrret retreat enn i sin egen sjel."
- Marcus Aurelius