



Retreat

För dig som längtar
& söker...

26-28
september

Norra Vi gården

För dig som längtar & söker

En retreat för dig som söker och längtar efter något mer, som ibland tvivlar på om livet här är allt. Du kanske söker svar på ditt livs stora frågor, längtar efter ett hopp som bär eller någon att luta dig emot genom de enorma utmaningar som vi och vår värld står inför. Du kanske är nyfiken och vill veta mer om kristen tro eller vill få chans att lära känna Jesus. Detta är en retreat för dig som vill eller behöver stanna upp och vara i tystnaden.

Med hjälp av Bibelns berättelser närmar vi oss de stora frågorna. Retreaten är i tystnad, vi möts till enkla gemensamma böner, måltider under stilla musik, avslappning och stretching för kroppen (TIKVA). Du som vill har även möjlighet att boka enskilt samtal.

Den här retreaten vill på ett särskilt sätt möta hela dig – ALLT det som är du – kroppsligt, själsligt och andligt.

Du är varmt välkommen



Retreat

26 september kl 18:00 – 28 september kl 14:00

Retreaten **startar** på Norra vi gården fredagen den 26 september klockan 18:00. Från klockan **16:00** är det **drop-in**, då är du som vill välkommen att landa på gården. Mellan klockan 16-18 finns det också möjlighet att boka **25 min massage** (kostar 200 kr extra). Bokning av massage sker i samband med anmälan. Retreaten **avslutas** söndagen 28 september, med hemfärd kl 14.00.

Tyst retreat: I den här retreaten kommer du vara i tystnad och stillhet för din egen skull och för andras skull. Nyckelord för retreaten är: Avskildhet, Tystnad, Kravlöshet, Bibelmeditation och Egen tid. Retreatdagarna inramas av återkommande gemensamma tideböner. Du som vill läser då med i bönerna och sjunger med i sångerna.

TIKVAstretch är ett pass av stretching och avslappning. Övningarna i passet fokuserar främst på nacke och rygg. Alla kan delta utifrån egen förmåga. Har du tex svårt att sitta på golvet kan du sitta på en stol. Du känner din kropp bäst och gör de övningar som din kropp klarar av. Det kan va skönt att ha mjuka kläder som är lätta att röra sig i (skor behövs ej).

TIKVA forte - är rörelsebaserad styrketräning. Forte erbjuds vid ett tillfälle för *dig som är van att träna*, du behöver träningskläder (ej skor) och gärna en vattenflaska.

TIKVA är ett hebreiskt ord som betyder hopp. Syftet med TIKVA är att du genom enkla kroppsövningar, lugn instrumental musik och uppmuntrande ord ur bibeln får Hopp för hela ditt liv. Tikva handlar mer om att VARA än om att GÖRA.

Vill du ta med egen träningsmatta, kudde och filt så **meddela** detta i anmälan, annars går det bra att låna.

Retreatledare är **Frida Blomberg**, pastor i Equmeniakyrkan i Mantorp och TIKVA-instruktör och **Stefan Norberg**, pastor i Österbymo missionsförsamling och pingstförsamling, samt i Eksparkskyrkan i Asby.

Norra Vi gården är en kristen lägergård som ägs av Österbymo Missionsförsamling. Gården ligger ca 500 meter från sjön Sommen. Huvudbyggnaden har flera sovrum och en rymlig matsal och samlingsal med öppen spis. I ett logementet finns ytterligare sovrum. Rummen har enkel standard och delad toalett och dusch. På Norra vi gården kommer du nära naturen, du inbjuds till natursköna promenader och kan njuta av närheten till Sommen.

Här finns möjlighet till avskildhet, chans att vara i tystnad och tid för reflektion, vila, hjälp att stanna upp och landa i livet som det är och möjlighet till fördjupad tro och tillit.

Du är varmt välkommen!

Kostnad: 1800 kr, varav 600 kr betalas in vid anmälan. Kostnaden inkluderar mat och enkelt boende och program. Viss reducering av avgiften kan ges vid särskilda behov efter överenskommelse i samband med anmälan.

Anmälan: Anmäl dig genom att betala in anmälningsavgiften (600 kr) till Österbymo Missionsförsamling via **Bankgiro:** 5392-9865 eller **Swish:** 123568 6191. Och maila eller ring in: namn, adress, mailadress, mobilnummer och ev. specialkost till Frida Blomberg eller Stefan Norberg. Sista anmälningsdag är 15 september. Resterande avgift betalas in senast 26 september.

Antal: minst 5 och max 15 deltagare

Kontakt:

Adress: Norra Vi gården 1, 570 62 Ydre

Frida Blomberg 0724-061 071,
frida.blomberg@equmeniakyrkan.nu

Stefan Norberg 0707-265367,
pastor.stefan.ydre@gmail.com

Arrangörer:

Österbymo Missionsförsamling
Österbymo Pingstförsamling
Ekparkskyrkan i Asby

Info & folder:

<https://equmeniakyrkan.se/ost>

Ser du inte infon, scrolla ner på hemsidan