



RETREAT

*...för dig som
längtar & söker*

NORRA VI GÅRDEN

18-20 september

du som längtar...

Är livet här allt? Söker du svar på livets stora frågor? Längtar du efter ett hopp som bär genom de enorma utmaningar som vi 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 har 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.

Välkommen



ARRANGÖRER:

Österbymo Missionsförsamling
Österbymo Pingstförsamling
Ekparkskyrkan i Asby

För dig som längtar & söker

RETREATEN startar på Norra vi gården fredagen den 18 september kl 18:00.

Dropin från kl 16:00, du är välkommen att landa på gården och det finns möjlighet att boka 25 min massage (begränsat antal), bokas i samband med anmälan (200 kr extra). **Retreaten avslutas söndagen 20 sept kl 14:00.**

TYST RETREAT: Retreaten är i tystnad och stillhet för din och för andra deltagares skull. Nyckelord i retreaten är: Avskildhet, Tystnad, Kravlöshet, Bibelmeditation och Egen tid. Vi möts till gemensamma böner, då du, som vill läser med i bönerna och sjunger med i sångerna.

TIKVAstretch är ett pass av stretching och avslappning. Övningarna i passet är enkla och fokuserar främst på nacke och rygg. Du deltar utifrån din förmåga, alla kan delta, är det tex. svårt att sitta på golv, sitter du på en stol. Det underlättar med mjuka kläder som är lätta att röra sig i, skor behövs ej.

TIKVAforte är rörelsebaserad styrke-träning. Ett tuffare pass som erbjuds ett tillfälle för dig som är träningsvan, ta med träningskläder och vattenflaska, skor behövs ej.

TIKVA är ett hebreiska 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 fokuserar på att VARA och inte på prestation. Vill du ta med egen träningsmatta, kudde och filt så meddela det i anmälan, det går bra att låna detta.

RETREATLEDARE är Frida Blomberg, pastor i Equmeniakyrkan i Mantorp och TIKVA-instruktör och Christina Eriksson, diakon.

NORRA VI GÅRDEN är en kristen lägergård nära sjön Sommen (500 m), i Ydre Kommun, i Östergötland. Huvudbyggnaden har en rymlig matsal och samlingshall med öppen spis. Flertalet sovrum finns i ett logement. Rummen har enkel standard och delad toalett och dusch. På Norra vi gården kommer du nära naturen, inbjuds till natursköna promenader och kan njuta av närheten till Sommen. Här finns möjlighet till avskildhet, tystnad och tid för reflektion. Chans till vila, hjälp att landa i livet som det är och möjlighet till fördjupad tro och tillit.

Du är varmt välkommen

KOSTNAD: 1800 kr, varav 600 kr betalas 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, ev. egen träningsmatta och ev. specialkost till Frida Blomberg. **Sista anmälningsdag är 7 september.** Resterande avgift (1200 kr) betalas in **senast 16 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
Christina Eriksson 0730-980 347,
azalea.christina@gmail.com

INFO & FOLDER

equmeniakyrkan.se/ost
Se under rubriken: **aktuellt**