

Retreat

För dig som längtar
& söker

22-24 nov

Hjortsbergagården

Retreat för dig...

Är livet här allt? Söker du svar på livets stora frågor? Längtar du 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

22/11 18:00 – 24/11 14:00

Retreaten startar på Hjortsbergagården fredagen den 22 januari klockan 18:00. **Drop-in från kl 15:00.** Du är välkommen tidigare för att ge dig själv tid att landa på Hjortsbergagården. På fredagseftermiddagen finns möjlighet att få massage. Massagen kostar 250 kr och betalas separat. Intresse för detta måste anges i anmälan (begränsat antal).

Retreaten avslutas söndagen den 24 november klockan 14.00.

Tysta retreat: I den här retreaten kommer du få vara i tystnad och stillhet för din egen skull och för andras skull. Några nyckelord för retreaten är: Avskildhet, Tystnad, Kravlöshet, Bibelmeditation och Egen tid. Retreatdagarna inramas av återkommande tideböner som sker i gemenskap och du som vill har då möjlighet att läsa med i bönerna och sjunga med i sångerna.

TIKVAstretch är ett pass av stretching och avslappning. Övningarna i passet fokuserar främst på nacke och rygg. Alla kan delta på sina villkor. Allt deltagande sker utifrån egen förmåga. Har du tex svårt att sitta på golv kan du sitta på en stol. Du känner din kropp bäst och du gör bara de övningar som din kropp klarar av. Det kan va skönt att ha mjuka kläder som är lätta att röra sig i.

TIKVA forte är rörelsebaserad styrketräning. Detta erbjuds vid ett tillfälle för *dig som vill*, till detta pass behöver du träningskläder, skor behövs ej.

TIKVA är ett hebreiskt ord som betyder hopp. Syftet med TIKVA är att genom enkla övningar och uppmuntrande ord ur bibeln låta hoppet få genomsyra och omsluta hela din varsel.

Hjortsbergagården: Platsen vi möts på är Hjortsbergagården. Den ligger vackert belägen vid Sjöatorps-sjöns strand. Gården httar du i utkanten av samhället Hjortsberga (mellan Växjö och Ljungby). Gården ägs av lokala församlingar inom Equmeniakyrkan och här har det bedrivits läger och kursverksamhet i snart 70 år. Sen 18 år har gården inbjudit till retreat.

Matsalen och brasrummet har utsikt över sjön. I gårdens kapell finns rum för stillhet och tystnad. Längs Sjöatorpssjön finns inbjudande promenadvägar. Deltagarna bor i annexet och de flesta rummen har egen toalett och dusch.

På Hjortsbergagården kommer du nära naturen. Här finns möjlighet till avskildhet, 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.



Retreatledare:

Frida Blomberg, pastor i Equmeniakyrkan i Mantorp och TIKVA-instruktör. **Mia Berggren**, pastor i Equmeniakyrkan Bor, Mia är också bibelvandrare & bibeläventyrare.

Kostnad: 2600 kr, varav 600 kr betalas in vid anmälan. Kostnaden inkluderar mat och boende och program. Viss reducering av avgiften kan ges vid särskilda behov efter överenskommelse i samband med bokning.

Anmäl dig genom att **betala in anmälningsavgiften** (500 kr) till Hjortsbergagården via BankGiro: 451 - 4287 eller Swish: 123 4407136 och **maila:** personnummer, namn, adress, mailadress, tele nr, intresse för massage ev. specialkost till retreat.hjortsberga@yahoo.se. **Anmäl dig senast 1 november 2024.** Retreaten behöver minst 6 deltagare

Kontakt:

Adress: Hjortsbergagården, Gravanäsvägen 19, 342 93 Hjortsberga
hemsida: hjortsbergagarden.se "klicka" **retreat**

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

Mia Berggren 0739-134 961,
mia@missionskyrkanibor.se

Arrangörer:

 **Equmeniakyrkan**
växjö

 **Equmeniakyrkan Bor**

Medarrangör: Bilda 