

du som längtar...

ARRANGÖR:



HJORTSBERGAGÅRDEN

RETREAT

...för dig som

längtar & söker

HJORTSBERGA
GÅRDEN

6-8 november

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 som vill ha möjlighet att boka enskilt samtal.

Den här retreaten vill på ett särskilt sätt möta hela dig, kroppsligt, själsligt & andligt.

DU ÄR VARMT
VÄLKOMMEN...

RETREATEN startar på Hjortsbergagården fredagen den 7 november kl 18:00.

Dropin från kl 15:00, du är välkommen att landa på gården och det finns möjlighet att boka 30 min massage (begränsat antal). Boka i samband med anmälan (350 kr extra). **Retreaten avslutas söndagen den 9 november kl 14.00.**

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

TIKVA stretch är ett pass av stretching och avslappning. Övningarna är enkla och fokuserar främst nacke och rygg. Allt deltagande sker utifrån egen förmåga, **alla** kan delta, är tex. svårt att sitta på golv kan du sitta på en stol. Det underlättar med mjuka kläder som är lätta att röra sig i, skor behövs ej.

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

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 fokuserar mer 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.

HJORTSBERGAGÅRDEN ligger vackert belägen vid Sjöatorpssjöns strand, i Hjortsberga nära Alvesta. På Hjortsbergagården kommer du nära naturen. Matsalen och brasrummet har utsikt över sjön och i kapellet finns rum för tystnad och stillhet. Längs Sjöatorpssjön finns inbjudande promenadvägar. 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. Deltagarna bor i annexet där de flesta rum har egen toalett och dusch.



RETREATLEDARE: Frida Blomberg, pastor i Equmeniakyrkan, Mantorp och TIKVAinstruktör. Mia Berggren, pastor i Equmeniakyrkan Bor, hon är också bibelvandrare & bibeläventyrare.

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

ANMÄLAN: Maila namn, adress, e-mail, telefonnummer, intresse för massage och ev. specialkost till retreat.hjortsberga@yahoo.se senast **20 oktober och betala in** anmälningsavgiften (600 kr) till Hjortsbergagården via BankGiro: 451 - 4287 eller Swish: 123 4407136. Retreaten behöver minst 6 deltagare.

KONTAKT

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

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

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