**Velkommen til**

**Smak av retreat**

**Hunstad kirke**

**10. og 11. juni 2017**

**PRØV EN SMAK AV RETREAT**

Dette er et arrangement for deg som ønsker påfyll i hverdagen, å lade batteriene og å gi troen og tanken rom. Denne helgen kan du få smake på ulike praksiser som kan hjelpe til å åpne stillheten og gjøre deg nærværet i deg selv og i møte med Gud. Liv Hegle fra Areopagos leder an, i samarbeid med menighetens prester.

*Hvem kan delta?*Dette er for alle. Du trenger ikke å ha erfaring med retreat fra før, og det stilles ikke krav til deg som deltar. Vi legger gjerne til rette for kropper i ulike aldre, og for deg som har spesielle matbehov.

*Hva koster det?*Det koster kr. 150 å være med på hele helgen. Det inkluderer lunsj og middag på lørdagen. Hvis du er med bare en del av helga koster det kr. 100 for en inspirasjonssamling og et måltid. Har du dårlig økonomi kan du be om å få redusert kostnaden.

*Hvem står bak?*Innstranden menighet i Den norske kirke er hovedarrangør, i samarbeid med Areopagos, en organisasjon som arbeider med livssynsdialog, religionsstudier, kristen trospraksis og å vise nestekjærlighet gjennom bistandsprosjekter. Sammen ønsker vi å bidra til at folk får erfaring med ulike kristne og spirituelle og kristne praksiser.

Fra Innstranden menighet:
**Elin Irgens:** Erfaren prest som er opptatt av selv å oppdage hva stillheten, bønnelivet og åndeligheten har å by på. Lang erfaring med liturgisk arbeid.
**Maja Skålvold:** Ung prest med interesse for yoga, pilegrimsarbeid og et bredt spekter av religiøs praksis. Utdannet sjelesørger.

Fra Areopagos:
**Liv Hegle:** Utdannet lærer og teolog/prest. Hun har jobbet i Areopagos siden 2009 med fokus på spiritualitet og trospraksis, undervisning, medlemsarbeid og dialog med nyåndelige miljøer.

**PROGRAM**

**Lørdag**

10.00 Morgenbønn

10.30 Innledning til smak av retreat: Hva er dette?

Stille tid med frie muligheter: Gå tur, hvile, male, sitte i stillhet, lese, delta på inspirasjonssamlinger eller la være. Rolig tid. Lyttetid.
Tid til Gud.

11.00 Inspirasjonssamling 1: Sentrerende bønn

12.00 Lunsj (stille måltid)

13.00 Inspirasjonssamling 2: (informasjon kommer)

14.00 Inspirasjonssamling 3: Bibel og meditasjon

15.00 Felles matlaging

16.00 Fellesspisning

17.00 Kveldsbønn med nattverd

**Søndag**

09.00 Morgenbønn

09.30 Samtale: Hva fikk denne helgen bety for meg?

10.00 Stille tid.

11.00 Gudstjeneste

12.30 Kirkekaffe og temasamling: Bønn og faste. Dialog om bønnepraksiser i ulike religiøse tradisjoner.

**PÅMELDING**

Send påmelding på SMS til Maja Skålvold på 47457507.