
*Påmelding/mer
informasjon*

Kontakt

- Marit Stene Aalstad Tlf: 941 30 683

Epost ma976@kirken.no

- Elin Kyseth Epost: elin.kyseth@frelsesarmeen.no

Priser

Introduksjonsdag kr 50

Retreat i hverdagen kr 100

Påmelding innen 7. Mars

Ved påmelding

Oppgi telefonnummer og e-post.

Oppgi om påmeldingen gjelder introduksjonslørdagen eller Retreat i hverdagen, eller begge deler. Si ifra når du ønsker veiledning: Morgen, dag (09-16) eller kveld.

De som melder seg på vil motta et velkomstbrev.

Vi vurderer kontinuerlig hvilke fysiske møtepunkt vi kan ha.



TRONDHEIM
13. til 17. Mars

Velkommen

Arrangør: RETREAT I NIDAROS
Les mer om Retreat i Nidaros på

www.retreater.no



HVA ER RETREAT I HVERDAGEN?

Retreat betyr «å trekke seg tilbake.» Under uka med retreat i hverdagen fortsetter du med dine daglige gjøremål, men setter av en halv time til stillhet og meditasjon i løpet av dagen.

Målet for retreaten er å øve seg i å bli mer oppmerksom på Guds nærvær i hverdagen

HVEM KAN DELTA?

Alle kan delta! Du er velkommen, og det er det samme hvor i livet du måtte befinne deg. Uavhengig av hvor du (eller andre) plasserer deg i forhold til tro/ikke tro

FELLES START OG SLUTT

Vi starter og avslutter Retreat i hverdagen med en felles samling i Strindheim kirke som ligger ved Valentinlyst. Her er det gode bussforbindelser og parkeringsmuligheter ved kirken.

Intro samling: Lørdag 12 Mars kl 10:00-15:00

Startsamling: Søndag 13. mars kl. 19.00-20.30

Avslutning: Torsdag 17. mars kl. 20.00-21.30.

Vi møtes på fysiske samlinger om det er mulig/ønskelig.

DAGLIG VEILEDNINGSSAMTALE

Hver dag under retreaten møter du din veileder til en halvtimes samtale i Strindheim kirke, eller et annet avtalt sted. Det finns også mulighet for digital veiledning. Veiledning på engelsk er mulig om det er ønskelig.

FORVENTINGER

Dette forventes av deg som deltaker på Retreat i hverdagen:

- At du setter av en halv time til stillhet og meditasjon hver dag under retreaten.
- At du møter din medvandrere til en samtale hver dag.
- At du deltar på åpnings- og avslutningssamlingen.



INTRODUKSJONSAMLING

Vi erfarer at noen ønsker mer informasjon om hva Retreat i hverdagen er, eller kan være.

Vi inviterer derfor interesserte til en introduksjonssamling i Strindheim kirke lørdag 12. mars kl. 10 til 14.

Her vil du få vite mer om hva åndelig veiledning går ut på, og prøve ut noen praktiske øvelser i bibelmeditasjon og stillhet.

Det er mulig at delta på innføringslørdagen uten å være med på Retreat i hverdagen.