

RETREAT PÅ SJÖHAMRA GÅRD 16-17 JUNI

*Hälsosamma dagar med Jesus i centrum.
Gudsmöten - naturupplevelser - kreativitet - hälso-inspiration*

Retreaten vänder sig till dig som har behov av att komma in i Guds frid och vila, som vill hämta ny kraft och som längtar efter en fördjupad och förnyad andlig kärleksrelation till Jesus.

- Du får tid inför Gud i lovsång, tillbedjan och tacksägelse
- Du blir berörd av Guds kärlek genom flödesbön
- Du överlåter dig helt till Jesus genom den inre bönen
- Du får tid att begrunda Guds ord ensam i stillhet och under promenader i vacker natur nära skog, hav och sjö
- Du njuter av tyst gemenskap och hälsosam mat
- Du får möjlighet att uttrycka dig kreativt inspirerad av bibelordet



TID: fredag 16/6 kl 17.00 - lördag 17/6 kl 20.15

Vi äter alla måltider tillsammans. Maten under dagen kommer att innehålla mycket färska grönsaker, fräsch frukt och ge inspiration till en nyttigare kosthållning. Du ombesörjer själv transport till och från Sjöhamra gård (se vidare vägbeskrivning på baksidan). Gratis parkering finns. Vi kan förmedla kontakt med övriga deltagare ifall samåkning önskas. *Hela programmet kan du läsa på nästa sida.* Vi kan tyvärr inte erbjuda tolkning till något annat språk, utan den här dagen kommer vi att tala svenska. **Tips!** Ta med dig inneskor/sockor och ta på dig bekväma skor och kläder för utomhusvistelse.

KOSTNAD: 1300 kronor / person (inkl moms). I priset ingår all mat, logi och kursmaterial. Login är av enkel standard och du delar rum med någon annan deltagare. Ta med egna lakan och egen handduk. Du betalar vid ankomsten, helst med kort eller Swish. Annars får du inbetalningskort med dig hem.

Massage: möjlighet finns att få 20-30 minuters individuellt massagepass. 150 kr/person tillkommer för massagen, antalet platser är begränsat varför det är viktigt att beställa tid så snart som möjligt. Först till kvarn gäller.

ANMÄLAN: Maila din anmälan till halsolovet@arken.org eller fyll i anmälningsblanketten och skicka in den till angiven adress (eller lämna in den i församlingen Arkens reception). Viktigt att du fyller i behov av eventuell specialkost.

OBS! senaste anmälningsdag är den 13 juni 2017.

Jag anmäler mig till Retreat på Sjöhamra gård 16-17 juni 2017

Namn:

Adress:

Postnummer:

Postadress:

Telefon:

E-postadress:

Önskemål om specialkost:

vegetarisk laktosfri glutenfri annan allergi

Jag är medlem i församlingen Arken

Jag vill ha massage (150 kr tillkommer)



Hälsolövet AB
Box 134
196 23 KUNGSÄNGEN
SVERIGE



PROGRAM



Fredag 16/6

- 17.00 - 17.30 Ankomst, registrering och betalning. Gästerna får sina rum.
- 17.30 - 18.15 Samling i Ovala rummet, presentation, information.
Rundvandring och visning av lokalerna.
- 18.15 - 19.30 Kvällsmat/vegetarisk grillbuffé och gemenskap utomhus.
- 19.30 - 20.30 Lovsång och tillbedjan i kapellet.
- 20.30 - 22.00 Egen tid i tystnad, promenad eller valfri aktivitet.
Möjlighet att boka in massagepass.

Lördag 17/6

*För den som vill finns kapellet tillgängligt för egen tid i stillhet på morgonen.
Rummen är tillgängliga för vila under dagen.*

- 8.30 - 9.30 Frukost
- 9.30 - 11.30 Samling i kapellet. Kort undervisning.
Lovsång, tillbedjan, flödesbön som övergår i överlåtelse av kropp, själ och ande genom "Inre bönen".
- 11.30 - 13.00 Egen tid i tystnad, valfri aktivitet:
- Promenad.
 - Måla inspirerad av bibelordet, samling kl 11.45
 - Bibelläsning på egen hand, inne eller ute
 - Massagepass
- 13.00 - 14.00 Lunch i tystnad
- 14.00 - 17.00 Egen tid i tystnad, valfri aktivitet (se förmiddagen)
- Ledarledd Bibel-promenad samling kl 14.00
- 17.00 - 18.00 Tacksägelsestund i kapellet.
- 18.00 - 19.00 Kvällsmat
- 19.00 - 19.30 Samling i vardagsrummet, utvärdering, vittnesbörd, avslutning.
- 19.30 - 20.15 Städning av rummen. Hemresa.



VÄGBESKRIVNING

Adressen är: Bammarbodavägen 59, Åkersberga. Busshållplatsen heter Sjöhamra.

Med bil: Från Norrtäljevägen E18 trafikplats Rosenkälla åk väg 276 mot Åkersberga. Åk genom centrum, fortsätt väg 276 mot Norrtälje. Fortsätt 9,3 km fram till Åsättra. Sväng höger in på Bammarbodavägen, åk 1,7 km. Vid skylten Sjöhamra gård, sväng vänster in på den lilla grusvägen och uppför backen, till höger ligger parkeringen.

Med SL från Stockholm T-centralen:

Till Sjöhamra fredag kväll 16/6:

Kl 15.34 från T-centralen tunnelbanans röda linje 14 mot Mörby centrum, framme vid Tekniska högskolan kl 15.40.
Ta Roslagsbanan 28 mot Österåker från Stockholm Östra kl 15.49, framme kl 16.26 vid Åkersberga station. Från Åkersberga station kl 16.35 ta buss 620 mot Norrtälje, framme vid Sjöhamra kl 16.49. Promenad till Sjöhamra gård ca 100 meter. (Det avgår även en buss kl 17.42 från Åkersberga stn, ankommer Sjöhamra hpl kl 17.56).

Från Sjöhamra lördag 17/6:

Från Sjöhamra busshållplats ta buss 620 mot Åkersberga station ca kl 20.25, framme 20.46. Ta Roslagsbanan från Åkersberga kl 20.56 mot Stockholm östra, framme kl 21.33. Tunnelbana röda linjen mot Fruängen från Tekniska högskolan kl 21.46. Du är framme på T-centralen kl 21.46.