

ÅTERHÄMTNING & FRISKVÅRD

Näring för din ande - Omsorg om din kropp - Vila för din själ



SJÖHAMRA GÅRD, Åkersberga 3-7 februari 2021

- * Undervisning och inspiration om återhämtning på kristen grund
- * Inre bönen, i teori och praktik med pastor Linda Bergling
- * Betjäning i lovsång, tillbedjan och förbön

... dessutom gott om tid att bara vara i Guds närvaro i en unik fridfull miljö, njuta av promenader i vacker natur, lättgympa, kreativa aktiviteter, god hälsosam mat och gemenskap framför brasan. Du får redskap att hantera negativ stress utifrån ett kristet perspektiv.

Plats: Sjöhamra gård, Åkersberga

Datum: start kl 19.00 onsdag 3/2 - avslut söndag 7/2 efter frukost. Sista anmälningdag 2/2.

Kostnad: 3500 kr, logi i eget rum (dubbelrum erbjuds till gifta par), helpension, kursmaterial. Begränsat antal platser. Vi följer Folkhälsomyndighetens rekommendationer.

Anmälan och frågor: telefon 08 58884000, E-post info@halsolovet.se

Mer information på www.halsolovet.se samt på [www.arken.org/forsamling/Sjöhamra gård](http://www.arken.org/forsamling/Sjohamra%20gard)

Information:

Deltagare ombesörjer själv transport till och från Sjöhamra gård, gratis parkering. En del av tiden tillbringas i tystnad. Du behöver ta med dig inneskor/sockor, bekväma skor och varma kläder för utomhusvistelse, egna mediciner om du behöver det samt egna lakan och handdukar.

Tips: ansök gärna hos din arbetsgivare om att få dessa dagar som friskvård.

HÄLSOLÖVET
det kristna alternativet