

TID FÖR EFTERTANKE

Retreat 10 juli



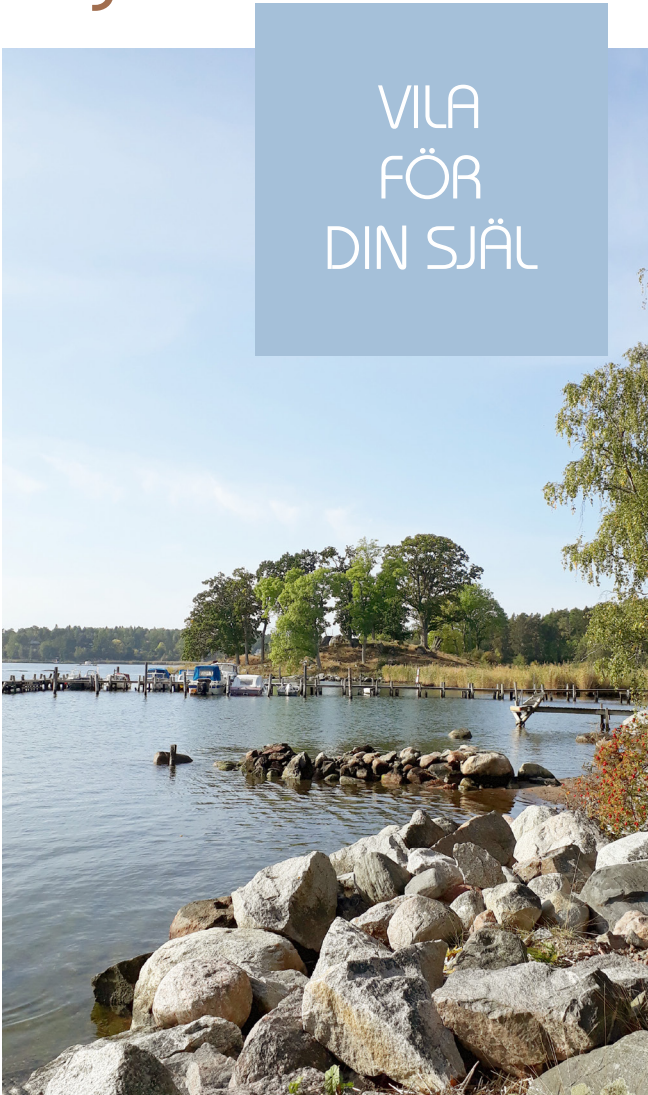
VILA
FÖR
DIN SJÄL



NÄRING
FÖR DIN
ANDE



OMSORG
OM DIN
KROPP



En dag för dig som vill "smaka på" hur det är att vara på en kristen retreat. Du kan välja att delta hela dagen eller halvdag (antingen förmiddag eller eftermiddag).

Plats: Sjöhamra gård norr om Åkersberga, Bammarbodavägen 59

Tid: kl 9 - 19.30 (heldag), kl 9 -13 (fm) eller 14 -18 (em).

Pris: 800:- heldag inkl 3 måltider, fika och kursmaterial.

400:- halvdag inkl 1 måltid (lunch ingår ej)

Information: Hälsolövet facebook och www.halsolovet.se

Anmälan: info@halsolovet.se eller info@arken.org

Telefon 08-588 840 00. Sista anmälningsdag 8/7 2021.

Viktigt att du anger vilken tid du vill delta.

PROGRAM Retreat lördag 10 juli 2021

FÖRMIDDAGSPASS

- 9.00 - 9.45** Ankomst, frukost i Ovala rummet
- 9.45 - 10.15** Välkomstsamling (i kapellet), information, inspiration om återhämtning på kristen grund
- 10.15 - 11.15** Lovsång/tillbedjan, flödesbön Linda & Thor Bentzen
- 11.15 - 12.00** Inre bönen (på CD, Linda Bergling) överlåtelse av kropp, själ och ande
- 12.00 - 13.00** **Valfri aktivitet:**
- Bibelpromenad (Gallbodavägen), stavar finns att låna för stavgång
 - Lättgympass (i källaren eller ute) ca 20 min, fri rörelse till lovsång, stillhet och vila
 - Akvarell/akrylmålning
 - CD Bibelord (Frid) i vardagsrummet, bön enl Fil 4:6-7

Deltagare i förmiddagspasset avslutar och åker hem här.

13.00 - 14.00 Lunch + kaffe i Ovala rummet för dem som deltar hela dagen

EFTERMIDDAGSPASS

för dem som enbart deltar em.

- 14.00 - 14.15** Kaffe finns framdukat
- 14.15 - 14.45** Välkomstsamling i kapellet
information, inspiration kristen återhämtning
- 14.45 - 15.45** Lovsång/tillbedjan, flödesbön Linda & Thor Bentzen
- 15.45 - 16.30** Inre bönen (på CD, Linda Bergling)
överlåtelse av kropp, själ och ande
- 16.30 - 17.30** **Valfri aktivitet:**
- Bibelpromenad
 - Lättgympa 20 min, rörelse till lovsång
 - Akvarell/akrylmålning
 - CD Bibelord (frid) i vardagsrummet och bön enl Fil 4:6-7
- 17.30 - ca 18.15** Kvällsmat i Ovala rummet

EFTERMIDDAGSPASS

för dem som deltar hela dagen

- 14.00 - 16.30** Egen tid, möjlighet att gå till havet
- eller om man vill delta i följande:*
- 14.45 - 15.45** Lovsång/tillbedjan, flödesbön Linda & Thor Bentzen
- 15.45 - 16.30** Inre bönen (på CD, Linda Bergling)
överlåtelse av kropp, själ och ande
- 16.30 - 17.30**
- Lättgympass, lovsångsdans
 - Akvarell/akrylmålning
 - Tema Bibelord (tacksägelse, förlåtelse)
 - CD Bibelord (frid) i vardagsrummet och bön enl Fil 4:6-7
- 17.30 - ca 18.15** Kvällsmat i Ovala rummet
- 18.15 - 19.30** Tacksägelse, bön, avslutning i kapellet

Information:

Du ombesörjer själv transport till och från Sjöhamra gård (resa med SL läs på reseplaneraren www.sl.se) Gratis parkering finns. Vi kan tyvärr inte erbjuda tolkning till något annat språk utan allt är på svenska. **Tips!** Ta med dig inneskor/sockor, samt bekväma skor/kläder för utomhusvistelse, gärna baddräkt och handduk om du vill bada i sjön eller i havet.

Anmälan: senast 8/7 2021. Du kan anmäla dig via E-post till info@halsolovet.se eller info@arken.org eller ringa **08-588 840 00**. Betalning på plats med kort eller Swish. Obs! ej kontanter!

- ☐ Jag vill delta heldag i Hälsolövet's Retreat på Sjöhamra gård 10 juli 2021
- ☐ Jag vill delta förmiddag kl 9 - 13
- ☐ Jag vill delta eftermiddag kl 14 - 18

Namn: _____

Adress: _____

Postnummer: _____ Postadress: _____

Telefon: _____

E-postadress: _____

Önskemål om specialkost:

☐ vegetarisk ☐ laktosfri ☐ glutenfri ☐ ev allergi _____

Har du inte tillgång till internet kan du anmäla dig genom att fylla i talongen till vänster och lämna den till församlingen Arkens reception eller skicka den per post till:

**Hälsolövet AB,
Box 134,
196 23 Kungsängen**