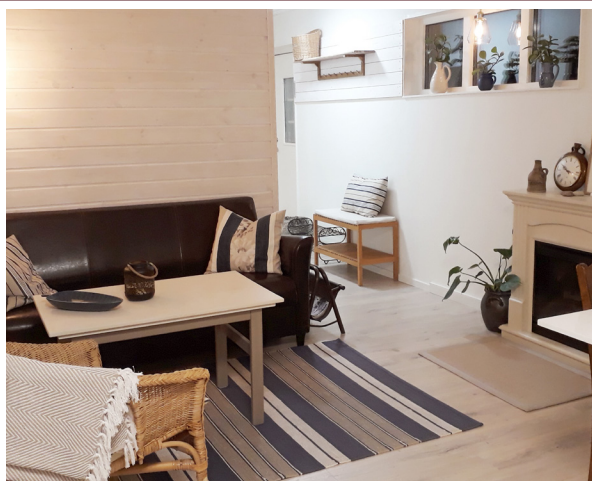


ÅTERHÄMTNING & FRISKVÅRD

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



Kom till mig, alla ni som arbetar
och är tyngda av bördor,
så ska jag ge er vila.

Matteus 11:28

Återhämtningsdagar 16-20 februari 2022

- ✳ Inspiration kring återhämtning på kristen grund
- ✳ Undervisning om Inre bönen i teori & praktik med Linda Bergling
- ✳ Lovsång, tillbedjan, förbön, egen tid för eftertanke & bön

... 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: kl 18.00 onsdag 16/2 - avslut söndag 20/2 efter frukost. Sista anmälningdag 15/2.

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

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

Mer information hittar du på www.halsolovet.se och www.arken.org/sjohamra samt på Hälsolövet facebook och Sjöhamra gård facebook

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.