

ÅTERHÄMTNING & FRISKVÅRD

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

Jag är världens ljus.
Den som följer mig skall inte
vandra i mörkret utan ha livets ljus.
Jesus,
Johannes evangelium 8:12



Återhämtningsdagar 20-24 april 2022

- ✳ Inspiration kring återhämtning på kristen grund
- ✳ Undervisning om Inre bönen i teori & praktik
- ✳ 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 20/4 - avslut söndag 24/4 efter frukost. Sista anmälningsdag 17/4.

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.



PRELIMINÄRT PROGRAM

med reservation för förändringar

ONSDAG 20/4

18.00 - 19.00 Ankomst, registrering, incheckning på rummen, visa lokalerna
19.00 - 20.00 Kvällsmat, gemenskap
20.00 - 21.00 Välkomstsamling i kapellet,
Presentation/introduktion. Bön för dagarna
21.00 - Kvällsfika, egen tid....

17.45 - 18.00
18.00 - 19.00
19.00 - 20.30
21.00 -

Egen tid, valfri aktivitet, vila
Kvällsmat
Samling i kapellet: lovsångskväll i kapellet,
bön om god nattsömn
Egen tid ...

TORSdag 21/4

7.30 - 8.30 Morgonsamling med bildspel/musik, stillhet i kapellet
8.30 - 9.30 Frukost
9.30 - 11.30 Samling i kapellet, inspiration om återhämtning på kristen grund, kort information om Inre bönen. Flödesbön, tema: Guds kärlek och omsorg
Egen tid: vila, promenad, kreativitet, förbönssamtal
Lunch
14.00 - 14.30 Vila, promenad, egen tid.
14.30 - 15.30 Samling i kapellet, undervisning Inre bönen
15.30 - 16.00 Fikarast
16.00 - 16.45 Samling i kapellet, praktik Inre bönen
16.45 - 18.00 Egen tid, valfri aktivitet
17.30 Lättgympapass, lovsångsdans i källaren
18.00 - 19.00 Kvällsmat
19.00 - 20.30 Alt 1) SPA-kväll i Ovala rummet i källaren, fotbad, lovsång, förbön. Bön om vila och god sömn
Alt 2) Braskväll i vardagsrummet med bibelord Frid, gemenskap, fika. Bön enl Fil 4:6-7, bön om god sömn
Egen tid

LÖRDAG 23/4

7.30 - 8.30
8.30 - 9.30
9.30 - 10.00
10.00 - 11.00
11.00 - 13.00
13.00 - 14.00
14.00 - 16.00
16.00 - 16.30
16.30 - 17.30
17.30 - 18.00
18.00 - 19.00
19.00 - 20.30
20.30 -
21.00 -

Morgonsamling, stillhet i kapellet
Frukost
Samling i kapellet: inspiration återhämtning på kristen grund
Lovsång/flödesbön kroppens helande, Linda & Thor Bentzen
Egen tid: vila, promenad, kreativitet, Förbönssamtal kan bokas.
Lunch
Egen tid, valfri aktivitet, vila, promenad, kreativitet m m
Lättgympapass/lovsångsdans i källaren
Samling i kapellet: lovsång, flödesbön Linda & Thor Bentzen
Egen tid, vila
Kvällsmat
Samling i kapellet: Lovsångs- och tacksgelsekväll med vittnesbörd.
Kvällsfika
Egen tid ...

FREDAG 22/4

7.30 - 8.30 Morgonsamling, stillhet i kapellet
8.30 - 9.30 Frukost
9.30 - 11.00 Samling i kapellet, Inspiration kring återhämtning därefter praktik Inre bönen.
Tyst tid inomhus från och med här.
Egen tid, valfri aktivitet.....
13.00 - 14.00 Lunch (under tystnad)
14.00 - 14.30 Egen tid, vila... **Tyst tid avslutas 14.30**
14.30 - 16.00 Lovsång/flödesbön i kapellet, Linda & Thor Bentzen
16.00 - 16.30 Lättgympapass i källaren
16.30 - 17.45 1) SPA-kväll i källaren, fotbad, förbön
2) Braskväll med CD Frid, bön Fil 4:6-7

SÖNDAG 24/4

8.00 - 9.00
9.00 - 10.00
10.00 - ca 11.00

Avslutningssamling i kapellet
Lovsång, utvärdering, bön för hemresa och framtid
Frukost och gemenskap
Städning av rummen, packning, hemresa.

Jag anmäler mig till **Hälsolövet Återhämtningsdagar, Sjöhamra 20-24 april**

Namn: _____

Adress: _____

Postnummer: _____ Postadress: _____

Telefon: _____

E-postadress: _____

Önskemål om specialkost:

vegetarisk laktosfri glutenfri ev allergi _____

Jag har behov av ledsagare för hjälp med praktiska behov t ex toalettbesök, förflyttning m m

Jag är medlem i församlingen Arken Jag är elev på Arkens bibelskola

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**