

Vi inviterer deg til noen annerledes dager i fastetiden.

Velkommen til fire samlinger der du får innføring i «å be med Bibelen», Lectio Divina, Jesusmeditasjon, og «Bønn i bevegelse».

I tillegg til undervisning og praktisering, blir det små lyttegrupper. I lyttegruppene blir det anledning for den som ønsker det å dele fra egen bønneerfaring.

«Bønn i bevegelse» er en kristen meditasjonsform, hvor du inviteres til å be med hele deg. Vi benytter langsomme bevegelser sammen med få ord som hjelp til å falle til ro og være til stede i Guds kjærlige nærvær. Bønn i bevegelse er for deg som ønsker at kroppen er en naturlig del av troslivet. Og for deg som praktiserer mindfulness, Qigong, yoga eller annen kroppspraksis og ønsker hjelp til å inkludere Gud i denne. Her inviteres du til å omfavne kropp, sjel og ånd i skjønn forening.

«Å be med Bibelen» er gamle kristne meditasjonsformer som har vært praktisert i klostre og kirker

- Lectio Divina – den langsomme, meditative leseformen som har vært praktisert i klostrene gjennom århundrene
- Jesusmeditasjonen, kjent i Norge gjennom Edin Løvås og Sandomtradisjonen, er også en gammel kristen meditasjonsform

Program Lørdag 24. februar, Utstein Pilegrimsgard

- 11.00 Velkomst
- 11.15 Nattverd gudstjeneste
- 11.45 Lunsj blir servert
- 12.30 Undervisning: Ulike måter å be på. Bønn og personlighet. Å be med Bibelen.
- 13.15 Bønn i bevegelse
- 14.00 Oppsummering – delerunde - Tilbakeblikk
- 15.00 Slutt

Innhold i onsdags- samlingene:

- 17.45 Kaffe/te
- 18.00 Nattverdsamling
- 18.30 Undervisning.
- 19.00 Meditasjonstid. Valg mellom «Å be med Bibelen» eller «Bønn i bevegelse»
- 20.00 Lyttegruppe
- 20.30 Tilbakeblikk – Velsignelse
- 20.45 Slutt

«Retreat i hverdagen» kan være noe for deg som ikke har anledning til å reise bort på retreat og ønsker et dypere forhold til Gud og nye impulser i ditt bønneliv.

Lørdag 24. februar kl. 11.00 – 15.00

Se beskrivelse på neste side.

Onsdag 28. februar kl. 17.45 – 20.45

Kropp – sjel og ånd, forenet i bønn. Kari Veastad

Onsdag 7. mars kl. 17.45 – 20.45

Å finne Gud i alle ting. Gunhild Andersen

Onsdag 14. mars kl. 17.45 – 20.45

Gudsbilder og selvbilder

Praktiske opplysninger

Ta gjerne kontakt med Gunhild Andersen

(971 51 595) for nærmere informasjon.

Velkomstbrev blir sendt ved påmelding.

Påmelding innen 15. februar til Utstein Pilegrimsgard

Via påmelding på hjemmesida, www.utsteinpilegrimsgard.no

e-post: retreat@utsteinpilegrimsgard.no eller tlf.: 468 15 769

Pris for hele retreaten (alle dagene): kr 600.

Bare lørdag 24. februar: kr 300

Pris pr onsdagskveld: kr 150

Betales ved ankomst første dag (vi har bankterminal på

Pilegrimsgarden lørdag 24.februar)

Enkelt dager betales med kontanter (vi har ikke bankterminal disse kveldene)

Velkommen til stillhet og fordypning i fastetiden i 2018

*Lørdag 24. februar på Utstein Pilegrimsgard
onsdag 28.2., 7.3. og 14.3. i St Petri kirke*



*Utstein Pilegrimsgard
i samarbeid med St. Petri kirke,
Stavanger*