

# Retreat for nybegynnere



## Utstein Pilegrimsgard 13.-15. april

Oppstart fredag 13. april kl. 18.00

Varmt måltid kl. 19.00

Velkomstsamling kl. 20.00

Avslutning søndag 15. april med middag kl. 13.00.

## Retreat for nybegynere

Dette er en tilpasset retreat for deg som ikke har deltatt på retreat tidligere, eller som har liten erfaring med retreat. En riktig god smaksprøve på hva retreat er.

Retreater i ignatiansk tradisjon er preget av stillhet, ettertanke og veiledning.

Måltidene skjer i stillhet, de fleste til musikk.

Gudstjeneste med nattverd, samtale med veileder, de faste måltidene og en stille kveldssamling gir rammen for dagene. Utover dette legger den enkelte deltaker opp innholdet i samarbeid med sin veileder.

Den enkelte oppfordres til å kjenne etter hva han/ hun lengter etter og hva Gud leder og inviterer til.

Stillheten er et av de viktigste virkemidlene i den ignatianske retreaten.

Stillheten hjelper oss til å lytte til vårt eget hjerte og til Guds stemme.

Lengselen er ledetråden i retreatprosessen. Den daglige samtalen hjelper deg til å oppdage hvordan Gud taler til deg, og hvordan du kan svare på Guds tiltale.

Alle deltakerne får eget rom med oppredd seng og håndkle. Er det spesielle ting vi bør kjenne til (allergi, dietter o.l.) så meld fra ved påmeldingen.

Ta med deg: Bibel, skrivesaker og passende turklær for årstiden.

### OM Å VÆRE PÅ RETREAT.

Når vi reiser på retreat, trekker vi oss tilbake fra hverdagen for å rette oppmerksomheten mot Gud – og mot oss selv.

Vi lar jobben vår og andre aktiviteter være igjen hjemme.

Vi legger bort mobil og nettbrett for å skjerme oss mest mulig for informasjonsstrømmen utenfra.

Retreaten er ikke tida for å lese slike ting som du ikke har rukket over tidligere. Pilegrimsgarden har et utvalg bøker som er egnet til åndelig lesning i samråd med din veileder.

Aktiviteter som gir rekreasjon og der kreativiteten utfolder seg, blir ofte viktige: Være ute i naturen, tegne og male (utstyr finnes på Pilegrimsgarden), håndarbeid og lignende.

Påmelding på våre nettsider. Pris kr 1800,- inkludert full pensjon og retreat.