



## Påmelding/mer informasjon

- Marit Stene Aalstad. Tlf.: 941 30 683. E-post: ma976@kirken.no
- Elin Kyseth. E-post: elin.kyseth@frelsesarmeens.no

**Ved påmelding:** Oppgi telefonnummer og e-post.

Oppgi om påmeldingen gjelder introduksjonslørdagen  
eller Retreat i hverdagen, eller begge deler.

Si ifra når du ønsker veiledning: Morgen, dag (09-16) eller kveld.  
De som melder seg på vil motta et velkomstbrev.

### Priser:

Introduksjonslørdag: kr. 50.

Retreat i hverdagen: kr. 350.

## Påmelding innen 9. mars

## Mer medvandring?

Også utenom Retreat i hverdagen er medvandrerne åpne for å gi åndelig  
veiledning. Ta kontakt med Retreat i Nidaros ved

- Hilde-Anette Løvenskiold Grüner. Tlf.: 948 46 011.  
E-post: halgruner@gmail.com.
- Ingrid Kunzendorf. E-post: ingridkunzendorf@hotmail.com.

ARRANGØR: RETREAT I NIDAROS

Les mer om Retreat i Nidaros på [www.retreater.no](http://www.retreater.no)



FEM DAGER I MARS: Sett av tid til å møte Gud  
i stillheten, mens hverdagslivet går sin gang.

# Retreat i hverdagen

Trondheim

15.-19. mars

2020

## Hva er retreat i hverdagen?

Retreat betyr «å trekke seg tilbake.» Under uka med retreat i hverdagen fortsetter du med dine daglige gjøremål, men setter av en halv time til stillhet og meditasjon i løpet av dagen.

Sammen med deg på stillhetens vei får du en medvandrer, som du møter til en halv times samtale hver dag. Din daglige meditasjonsstund er utgangspunktet for samtaLEN. Medvandreren er et menneske som har erfaring med åndelig veiledning. Han eller hun har selvfølgelig taushetsplikt.

Vi opplever rett som det er at deltakere på Retreat i hverdagen blir overrasket av Gud. Litt på samme måte som en av de gamle gutta i Bibelen, da han en gang utbrøt, full av forbauselse: «Sannelig. Herren er på dette sted, og jeg visste det ikke!»

Velkommen til å la deg overraske av Gud!



Målet for retreaten er å øve seg i å bli  
mer oppmerksom på Guds nærvær i hverdagen.

## Hvem kan delta?

Alle kan delta. Du er velkommen samme hvor i livet du måtte befinne deg i livet, uavhengig av hvor du (eller andre) plasserer deg i forhold til tro/ikke tro.

## Felles start og slutt

Vi starter og avslutter Retreat i hverdagen med en felles samling i Tempe kirke som ligger på Lerkendal. Hit er det gode bussforbindelser og parkeringsmuligheter ved kirken.

Startsamling: søndag 15. mars kl. 19.00-20.30

Avslutning: torsdag 19. mars kl. 19.00-20.30.

## Daglig veiledningssamtale

Hver dag under retreaten møter du din veileder til en halvtimes samtale i Pilegrimsgården, eller et annet avtalt sted. Veiledning på engelsk er mulig. Hvis du er bosatt utenfor Trondheim, kan du bestille overnatting på Pilegrimsgården ([www.pilegrimsgarden.no](http://www.pilegrimsgarden.no))

## Introduksjonssamling

Vi erfarer at noen ønsker mer informasjon om hva Retreat i hverdag er, eller kan være. Vi inviterer derfor interesserte til en introduksjonssamling i Tempe kirke lørdag 14. mars kl. 10 til 14. Her vil du få vite mer om hva åndelig veiledning går ut på, og prøve ut noen praktiske øvelser i bibelmeditasjon og stillhet. Det er mulig å delta på innføringslørdagen uten å være med på Retreat i hverdagen.

## Forventninger

Dette forventes av deg som deltaker på Retreat i hverdagen:

- At du setter av en halv time til stillhet og meditasjon hver dag under retreaten.
- At du møter din medvandrer til en samtale hver dag.
- At du deltar på åpnings- og avslutningssamlingen.