

# Retreat

För dig som längtar & söker

**16-18 september**

## Norra Vi gården

Norra Vi gården är en kristen lägergård som ägs av Österbymo Misionsförsamling. Gården ligger några 100 meter från sjön Sommen. Huvudbyggnaden har 8 sovrum och en rymlig matsal och samlingsal med öppen spis. I ett logementet finns ytterligare 13 sovrum. Rummen har enkel standard och delad toalett och dusch.

På Nora vi gården kommer du nära naturen, du bjuds in till natursköna promenader och kan njuta av närheten till sjön Sommen. Här finns möjlighet till avskildhet, chans att vara i tystnad och tid för reflektion, vila, hjälp att stanna upp och landa i livet som det är och möjlighet till fördjupad tro och tillit. Du är varmt välkommen.

# Retreat

## För dig som längtar & söker

En retreat för dig som söker och längtar efter något mer, som ibland tvivlar på om livet här är allt. Du kanske söker svar på ditt livs stora frågor, längtar efter ett hopp som bär eller någon att luta dig emot genom de enorma utmaningar som vi och vår värld står inför. Du kanske är nyfiken och vill veta mer om kristen tro eller vill få chans att lära känna Jesus. Detta är en retreat för dig som vill eller behöver stanna upp och vara i tystnaden.

Med hjälp av Bibelns berättelser närmar vi oss de stora frågorna. Retreaten är i tystnad, vi möts till enkla gemensamma böner, måltider under stilla musik, avslappning och stretching för kroppen (TIKVA). Du som vill har även möjlighet att boka enskilt samtal.

Den här retreaten vill på ett särskilt sätt möta hela dig – ALLT det som är du – kroppsligt, själsligt och andligt.

## 16/9 kl 18:00 – 18/9 kl 14:00

Retreaten startar på Norra Vi gården fredagen den 16 september klockan 18 och avslutas söndagen den 18 september klockan 14.00.

**Tysta retreat:** I den här retreaten kommer du få vara i tystnad och stillhet för din egen skull och för andras skull. Några nyckelord för retreaten är: Avskildhet, Tystnad, Kravlöshet, Meditation och Egen tid. Retreatdagarna inramas av återkommande tideböner som sker i gemenskap och du som vill har då möjlighet att läsa med i bönerna och sjunga med i sångerna.

**TIKVA:** Detta är ett pass av stretching och avslappning. Övningarna i passet fokuserar främst på nacke och rygg. Alla kan delta på sina villkor. Allt deltagande sker utifrån egen förmåga. Har du tex svårt att sitta på golv kan du sitta på en stol. Du känner din kropp bäst och du gör bara de övningar som din kropp klarar av.

TIKVA är ett hebreiskt ord som betyder hopp. Syftet med TIKVA är att genom enkla övningar och uppmuntrande ord ur bibeln låta hoppet få genomsyra och omsluta hela din varelse. Så att hela du mår bra i ande kropp och själ.

Du behöver inte träningskläder för att utöva TIKVA. Det kan vara gott att ha mjuka kläder som är lätta att röra sig i, du behöver inte ha skor. Det finns träningsmatta, kudde och filt att låna. Vill du hellre ta med eget så gör gärna det.

### Retreatledare:

**Frida Blomberg**, pastor inom Equmeniakyrkan och TIKVA-instruktör.

**Stefan Norberg**, pastor i Österbymo Missionsförsamling och i Eksparkskyrkan i Asby, erfarenhet av pilgrimsvandringar.

**Kostnad:** 1500 kr. Kostnaden inkluderar mat och enkelt boende och program. Kostnaden betalas via faktura.

**För anmälan & mer info:** Se studieförbundet Bildas hemsida <https://www.bilda.nu/retreatnorravi> Det är även möjligt att mejla eller ringa in din anmälan till Frida Blomberg eller Stefan Norberg.

Sista anmälningsdag är 6/9.

### Kontakt:

**Adress:** Norra Vi gården 1, 570 62 Ydre

**Frida Blomberg** 0724-061071,  
frida.blomberg@equmeniakyrkan.nu

**Stefan Norberg** 0707-265367,  
pastor.stefan.ydre@gmail.com

### Arrangör:

Österbymo Missionsförsamling

I Samarbete med Studieförbundet Bilda

