

SMÅK AV RETREAT 2025

Sted: Vegårtun leirsted, Agder.

www.mknu.no/retreat-2025

Retreatskole: 8.-9. januar 2025

Retreat I: 9.-12. januar 2025.

Ledes av Ingar Bø og Anne Margrethe Mandt-Anfindsen.

Retreat II: 16.-19. januar 2025. Ledes av Siri Iversen og Anne Margrethe Mandt-Anfindsen.

Kom med meg og hvil deg litt

Vi inviterer deg til avkobling hos og påkobling på selveste Livskilden, Jesus Kristus! Vi inviterer til noe som er veldig kjent (for noen) og litt fremmed (for andre): En smak av retreat. Retreat er noe så «skummelt» og ufarlig som å rydde vei i noen dager slik at vi er mer tilgjengelige for både Åndens tiltale i livene våre og kontakten med oss selv. For mange går hverdagen så fort at vi ikke vet helt hvor vi er.

Retreat er å legge til rette for den fine invitasjonen vi får på Gardermoen: «Are you where you are? Or are you not where you are? Go to where you are, and I will meet you there.” Heldigvis er det faktisk ikke engang sånn at vi må vite hvor vi selv er for at Gud kan finne oss og møte oss. Det kan likevel være en hjelper at vi lar livet stilne i et par dager – og at vi får leve litt i kravløsheten.

Vi inviterer deg til å følge Jesu invitasjon til sine venner: «Kom med meg til et øde sted hvor vi kan være alene, og hvil dere litt!» (Markus 6:31).

Midt i Jesu travle liv, med behov på alle kanter, trakk han seg stadig tilbake for å være sammen med, be til og samtale med sin Far. Disse retrettene la han inn både når han trengte trøst og påfyll og før viktige begivenheter som ville kreve noe ekstra. Trengte Jesus dette, trenger vi det samme. Mange av oss er gode på avkobling. Kanskje trenger vi likevel litt hjelp med påkoblingen? For hva kobler vi oss egentlig på når vi skal koble av?

Vi legger til rette for et program som har mange av retreat-elementene. Det blir god tid for stillhet, litt tid for prat, turmuligheter, anledning til massasje, ulike typer samlinger i det vi definerer som «kapellet». Det blir anledning til samtaler med gode veiledere. Vi har vanlige tidebønner, vi har bønn og lovsang. På Vegårtun svinger kjøkkenet seg i god og velkjent stil, og vi får komme til ferdige måltider.

Les mer om mulighetene, praktisk informasjon om overnatting, priser og påmelding på nettsiden!

Program

PROGRAMMET GJELDER FOR BÅDE RETREAT I OG II – 2025

Vi tar forbehold om endringer i programmet underveis.

Ankomst- og avreisetidene kan du forholde deg til.

Oppdatert per 25.10.2024

TORSDAG

Ankomst fra kl. 18.00

19.00 Varmt kveldsmåltid

20.00 Velkommen til retreat (hovedsal)

21.00 Kveldssamling: Bibelimpuls, lovsang, tidebønn

På senkvelden er det mulig å ha felle-
skap i stillhet (stue, oppe) eller der det
prates (spisesal nede). Knekkebrød og
te for dem som ønsker.

FREDAG

08.00-09.15 Frokost – stille med musikk

09.30 Morgensamling med lovsang
(hovedsal)

10.00 Impuls I

10.30 Tid for stillhet og refleksjon

11.30 Stille kaffe/te og noe å bite i.

13.30 Middag – stille med musikk

15.00 Innføring i Jesus-meditasjon +
utdeling av tekst.

– Deretter stilletid for Jesus-meditasjon

– Tur, hvile, personlig samtale, massasje

16.00 Kaffe/te og noe å bite i. Sosialt
for dem som vil.

18.30 Kveldsmat – stille med musikk

20.00 Lyttegruppe (hovedsal), vi møtes
og gir alle anledning til å dele noe fra
dagen.

21.00 Kveldsbønn og lovsang

– Sosialt for dem som vil (i spisesal).

Knekkebrød og te for dem som ønsker.

LØRDAG

08.00-09.15: Frokost – stille med musikk

09.30 Morgensamling med lovsang
(hovedsal)

10.00 Impuls 2

10.30 Tid for stillhet og refleksjon

11.30 Stille kaffe/te og noe å bite i.

13.00 Input – Noen verktøy for bønn?

Utdeling av Jesus-meditasjonstekst

13.30 Middag – stille med musikk

– Deretter stilletid for Jesus-meditasjon

– Tur, hvile, personlig samtale, massasje

16.00 Kaffe/te og småmat. Sosialt for
dem som vil.

17.00 Frivillig firergruppe med gitte
spørsmål

19.00 Kjærlighetsmåltid med lytte-
gruppe

– På senkvelden er det mulig å ha felles-
skap i stillhet (stue, oppe) eller der det
prates (spisesal nede). Knekkebrød og
te for dem som ønsker.

SØNDAG

08.00-09.00 Frokost – stille med musikk

09.15 Morgengudstjeneste

– Stille tid til refleksjon

11.45 Lyttegruppe (hovedsal)

– Utsjekk

12.45 Middag

– Avreised

www.mknu.no/retreat-program