

# Retreat på Koviken 20 - 22 september 2019



## I Guds tystnad får jag vara

***Jesus sade till dem: "Följ med mig bort till en öde trakt, så att vi får vara ensamma och ni kan vila er litet." (Markus 6:31).***

Vi bjuder in till några dagars rekreation och tyst samvaro där du får dra dig tillbaka från de krav vardagen ställer, för att lyssna inåt mot Guds tilltal och få perspektiv på livet genom tystnad och eftertanke.

I retreaten ingår eget rum, färdiglagade måltider och en fast ordning för dagarna med utrymme för andakt och meditation. Fri tid för eftertanke, andlig läsning och få vara i Guds vackra natur. Det kommer också att finnas tillfälle till enskilda samtal.

Retreatledare: Lasse Vallmoss, Abrahamsbergskyrkan och Karin Andersson, Kyrkan vid Brommaplan

Retreaten börjar med kvällsmat kl. 19.00 på fredagen och avslutas på söndagen med fika kl. 15.00.

Anmälan senast 11 september till

[info@kvibro.se](mailto:info@kvibro.se) eller [lasse.vallmoss@abrahamsbergskyrkan.se](mailto:lasse.vallmoss@abrahamsbergskyrkan.se).

Det finns begränsat antal rum, så dröj inte för länge med din anmälan.



Abrahamsbergskyrkan

En del av Ekumeniakyrkan



# Platsen

Retreaten hålls på Koviken, Abrahamsbergskyrkans gård på Lovön. Det går att åka kommunalt dit med buss 323 från Brommaplan till hållplats Rörby. Där kan vi ordna upphämtning för den som inte hellre går de återstående 2 kilometrarna.

På gården finns 7 rum fördelat på storstugan, lillstugan och bastustugan. Det finns också 2 vindskydd och plats för husvagn och tält.



## Program

Ankomst senast kl 19 på fredagen, då vi äter kvällsmat tillsammans.

I samband med kvällsbönen kl 21 går vi in i tystnaden.

Lördagen inleds kl 8 med tidebön och frukost. En bibelmeditation på förmiddagen och en vandring efter lunch. Middag, kvällsbön och kvällsfika.

## Packning

Egna sängkläder och handduk.

Varma kläder, inneskor, promenadskor.

Bibel och anteckningsmaterial

Beroende på väder:

badkläder, regnkläder, myggmedel

Ficklampa kan också vara bra att ha.

## Kostnad

Alla som deltar betalar 300:- för maten.

Pris för boendet: Eget rum 200 :-  
Delat rum 100:-  
Husvagn 50 :-  
Vindskydd och tält 0:-

Även på söndagen blir det en bibelmeditation innan lunch.

Vi avslutar med en andakt kl 14 och sedan fikar vi innan det är dags att återvända till vardagen.

**Varmt välkomna önskar Karin och Lasse!**