

Praktiske oplysninger

Indkvartering: helt nye enkelt værelse med eget bad og toilet

Der er sengelinned på stedet og håndklæder til hver!

Tag blot en notesbog samt personligt udstyr med

Samtaler: ved Jette Dahl og Elsebeth Dedieu

Massage tilbydes ved Konni Silkjær

Deltagerantal: Max. 20

Pris 2.350 kr. bedes *senest den 1.oktober* indsættes på kirkens konto: 7701-0002007431 med navn og ordet: *retræte*. Ved framelding efter den 11. oktober tilbagebetales 1.000 kr. og ved framelding efter den 17. oktober er der ingen tilbagebetaling



Omtale af Jette Dahl

Stiftspræst for åndeligt søgende i Ribe Stift fra 2011

Efter 25 år som sognepræst opsagde jeg i 2004 min stilling for at hellige mig det, jeg brænder for: omsorg for det *indre* menneske i lyset af den kristne tro. Som freelance ledte jeg i 7 år retræter og pilgrimsvandringer i ind- og

udland, kursusforløb om kristen spiritualitet og meditation og havde samtaler, individuelt og i grupper. Desuden en omfattende skribentvirksomhed. Siden august 2011 er jeg nu ansat som stiftspræst for åndeligt søgende i Ribe Stift med bl.a. kurser i ”Mindfulness & Christfulness”. I februar 2013 udkom 4. bog i serien ”Livet leves indefra”: *”Faste – ganske enkelt - 7 meditationer i fastetiden”*. (ProRex forlag)

Efterårsretræte

”Overgivelse”

den 23.-26. oktober

på ”Ådalen retræte”,

Gl. Viborgvej 400, 8920 Randers NV



**ved stiftspræst for åndeligt søgende og
retræteleder, Jette Dahl**

Henvendelse og tilmelding: jed@km.dk

tlf. 29166731/74533848

Der er mulighed for at modtage massage og samtale

Ådalen - et nyt tværkirkeligt retrætested

Ådalen åbnede for retræter i foråret 2012. Det er et smukt beliggende sted med skovområde og god udsigt. Der er en hel ny gæstefløj og en meget smuk kirkesal, store lyse rum at mødes i og et dejligt værtspar.

Læs mere hjemmesiden: www.aadalenretraete.dk

Ordet retræte betyder **tilbagetrækning**. Det er en gammel kristen praksis, at mennesker har trukket sig tilbage fra hverdagens gøremål til et fredfyldt sted. Her rettes opmærksomheden på den åndelige dimension: forholdet til Gud, sig selv og omverdenen. Retræten veksler mellem personlig fordybelse, meditation og bøn samt refleksion over, hvordan Gud er nærværende i vores hverdag og liv.

Retræten er en **stilhedsretræte**. Det vil sige, at vi ikke taler sammen, men er i stilheden fra torsdag aften til søndag middag. Det er en lise for sjælen at være lyttende tilstede i stilheden og få tid og ro til personlig fordybelse i et åndeligt fællesskab. Frugten heraf kan være en større klarhed, glæde og et Guds nærvær.

Retræten sætter fokus på at ”overgive sig” - Hvordan overgive sig liv til Gud i hverdagen? Og hvad vil det sige?

Du skal intet præstere, blot være i stilheden og det, der måtte komme til dig gennem meditative dage, vejledning og nærvær.

Mulighed for samtale med Jette Dahl og Elsebeth Dedieu og massage ved Konni Silkjær



Elsebeth Dedieu har taget retrætelederuddannelsen, er uddannet i gestaltterapi og sjælesorg og har en stor indsigt i spiritualitet og tro. Læs mere på hjemmesiden:

www.samtaleterapeuten-vejle.dk

Konni Silkjær er uddannet fysiurgisk massør. Hun skriver bl.a. ”At give massage og møde det enkelte menneske, er et dybt meningsfyldt, levende og livsbekræftende virke, fyldt med energi og glæde - hvor jeg er optaget af netop Mødet og Massagen. Massagen må gerne gøre godt langt ind i sjælen. Og jeg fascineres af, hvad så enkel en teknik som fysiurgisk massage faktisk kan udrette!”

Læs mere på www.massagevaerket.dk

Både Elsebeth og Konni har deltaget i mange af Jette Dahls retræter.



Program

Kl. Torsdag den 23. oktober

16-17 ankomst og indkvartering (kaffe/the)

17-18 introduktion til retræten

18-19 aftensmad (**herefter indgang til stilheden**)

21-21.30 aftenmeditation i andagtsrummet

Fredag – lørdag, den 24.- 25. oktober

8.00 -8.30 morgenmeditation i andagtsrummet

8.30 morgenmad

9.15 Oplæg til dagen

9.45-11.45 individuelle samtaler og tilbud om massage

12.00 middagsmeditation i andagtsrummet

12.30 frokost

13.30-16.30 individuelle samtaler og tilbud om massage kaffe/the med tilbehør står fremme

17-17.30 bibelmeditation i andagtsrummet

18.30 aftensmad

20.00 – mulighed for ”krop, sans og dans” ved Elsebeth

21-21.30 aftenmeditation i andagtsrummet

Søndag den 26. oktober

8.00-8.30 morgenmeditation i andagtsrummet

8.30 morgenmad

11.00: Lystænding og nadver i andagtsrummet

11.30 frokost (stilheden brydes)

12.15: samtale om retræten

Ca.14.00 farvel og afrejse