

Din intresseanmälan måste vara  
hos oss senast den 15/9  
(men helst tidigare):

Pastorsexpeditionen i Ösmo  
Kyrkvägen 31  
148 31 Ösmo  
520 300 11  
520 389 05 (fax)  
peter.mourath@svenskakyrkan.se

Ja, jag vill åka med på retreat!

Namn

Adress

Postadress

Telefonnummer

Ev. önskemål vad gäller maten

- Jag vill gärna åka med någon.  
 Jag har plats över i bilen.

Nu inbjuder vi till höstens

**RETREAT**

Källor

**22-24 oktober**

*För några dagars rekreation  
och tyst samvaro.  
har vi bokat Vängården Föllökna,  
en herrgård i hjärtat av Sörmland  
med anor från medeltiden.  
Unna dig ett par dygn  
då du drar dig tillbaka  
från de krav vardagen ställer  
för att lyssna inåt  
och få perspektiv på livet.*

Han 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)

Retreat betyder "att dra sig undan"  
(jfr "reträtt"). Retreaten har djupa rötter i  
kristen tradition, ända från urkyrkans dagar.

Att vara på retreat är att för ett tag dra sig  
undan från vardagslivets alla intryck  
för att i tystnaden få perspektiv på livet  
och öva sig i att lyssna inåt mot Guds tilltal.

I "konceptet" för retreat ingår eget rum,  
färdiglagade måltider och en fast ordning för  
dagarna med utrymme för andakt, eftertanke  
och promenader

**Svenska kyrkan**   
ÖSMO-TORÖ FÖRSAMLING

\* Retreaten börjar med kvällsmat kl.19.00 på fredagen (inkvartering sker en stund innan) och avslutas på söndagen med fika kl 15.00.

\* Kostnad: 1200 kr.

\* För resan till och från Föllökna svarar var och en själv, men församlingen kan förmedla kontakt för ev. samåkning.

\* Vi behöver så snart som möjligt få en uppfattning om hur många som vill åka med.

Därför vill vi att ni gör en preliminär anmälan så snart som möjligt!

Inbetalningskort kommer så småningom.

## DAGSPROGRAM

### Fredag

#### Inkvartering

19.00	Kvällsmat
20.00	Information
20.30	Meditation
21.00	Completorium

### Lördag

08.00	Väckning
08.30	Mässa
	Därefter frukost
10.30	Meditation
12.00	Middagsbön
	Därefter vägledning
13.00	Lunch
	Tid för vila och promenader
16.00	Meditation
17.30	Vesper
18.00	Kvällsmat
	(Möjlighet till enskilda samtal)
20.15	Te
21.00	Completorium

### Söndag

som lördagen fram till och med

12.00	Middagsbön
12.15	Lunch
	Tid för vila och promenader
14.15	Meditation och sändning
15.00	Kaffe