



ÅPEN SOMMERRETREAT PÅ SANDØYA RETREATSTED

VALGFRIE DAGER 12. – 26. JULI 2026

Sandøya retreatsted v/ Øystein og Åshild, ønsker å invitere deg til Åpen sommerretreat alene eller sammen med andre. Det blir lagt til rette for stillhet, hvile, refleksjon, fordypning, fysisk aktivitet og turliv, god mat, dele/lytterunde, personlig samtale og stille tidebønn.

Og han sa til dem: «Kom med meg til et øde sted hvor vi kan være alene, og hvil dere litt!» For det var så mange som kom og gikk at de ikke fikk tid til å spise engang. (Markus 6,31)

Alle har sin egen vei i tro og tvil. På retreat kan du ta deg tid til å søke, lengte, bli oppmerksom på ditt eget indre, bearbeide, hvile og pleie relasjonen din med Gud. Kom som du er. Du skal ikke yte eller prestere noe. Du skal ikke leve opp til forventninger. Kom for å ta imot, kom for å bli var for Den Hellige Ånds virke, kom for å være i Jesu nærvær og hvil deg litt.

Å reise på retreat sammen med andre handler om å være på *sin* vei, og la andre være på *sin* – men likevel kjenne på et fellesskap. For selv om vi har hver vår vei så beveger vi oss i de samme landskapene.

Meld deg på ønsket antall dager (maks 7 døgn) i perioden, med oppstart onsdag, fredag eller søndag kveld.

Kom alene, sammen med andre, som familie – alle aldre er velkomne!

Det blir servert frokost og middag, og varm kveldsmat for nye gjester ankomstdag. Du smører matpakke til øvrige måltider. Vi praktiserer stillhet/taushet så mye vi kan når vi er innendørs (der vi blir mer og mer stille dess eldre vi er)

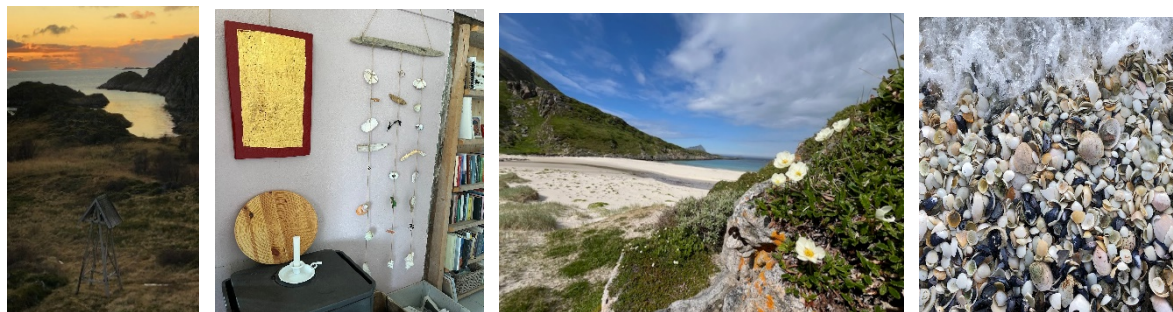
Morgen og ettermiddag/kveld er det Stille tidebønn (20 min) i Saltkapellet. Vi prøver også å få til dele/lytterunde for de voksne som ønsker det, mandag, tirsdag, torsdag og lørdag kveld i stua.

Ellers er det opp til gjestene selv hvordan dagen brukes. Så fint det ville være hvis flere ble med oss i dette stille fellesskapet i sommer.

For å kunne møte våre medmennesker med åpenhet og engasjement er det viktig at vi av og til møter oss selv. Vi trekker oss tilbake fra vårt daglige virke for å søke den indre stillheten som kan være en måte å overgi oss til Gud på. Det kan åpne for indre legedom og mer

mottakelse av Guds kjærlighet. La Gud virke i deg til fred, innsikt og hvile for kropp og sjel. Å vende innover kan i neste runde føre til at du vender deg utover med samme kjærlighet som du selv har fått.

La jobb, PC og trivialiteter ligge igjen hjemme. Vi anbefaler også å ha mobilen avslått eller i flymodus under retreaten. Det skal ofte lite til før retreaten med dens prosesser blir forstyrret. De hjemme kan få tilsendt mobilnummer de kan nå oss på hvis det skulle være noe viktig.



Vi håper rammen for retreaten vil gi deg en opplevelse av stille felleskap og stor frihet i forhold til egne behov. Alt på programmet er frivillig 😊

PROGRAM

SØNDAG

- 08.00-09.30:** Glidende stille frokost med matpakkesmøring u/ musikk
- 09.45 – 10.05:** Stille tidebønn i Saltkapellet
- Egentid, turtid, hvile, bønn, refleksjon, åndelig lesing
- 14.30 -15.00:** Middag – stille måltid med musikk
- Egentid, turtid, hvile, bønn, refleksjon, åndelig lesing
- (Rydding, pakking og vask for dem som skal dra)
- 15.25:** *Fergen går fra Bellvika ... ankomst Sandøya 17.45 – innlosjering*
- 16.30** *Stille tidebønn (+ avreisebønn i Saltkapellet for dem som drar)*
- 17.45:** *Fergen går fra Sandøya ... ankomst Bellvika kl 19.45*
- 18.30:** Stille tidebønn i Saltkapellet (+ ankomstbønn og velkommen til nye gjester)
- 19.30:** Varm kveldsmat – stille måltid m/ musikk (alle)
- Info for nye gjester etter måltidet før vi går inn i stillheten.

MANDAG - LØRDAG

- 08.00-09.30:** Glidende stille frokost u/ musikk
- 09.45 – 10.05:** Stille tidebønn i Saltkapellet
- Egentid, turtid, hvile, bønn, refleksjon, åndelig lesing, personlige samtaler (tilbud noen dager)

(Rydding, pakking og vask for dem som skal dra fra kl 16)

- 17.00-17.30:** Middag – stille måltid m/musikk
- 18.00-18.20:** Stille tidebønn i Saltkapellet (+ avreisebønn for dem som drar onsdag og fredag)
- 17.10:** *Fergen går fra Bellvika ... ankomst Sandøya 19.30 – innlosjering (onsdag og fredag)*
- 19.30:** *Fergen går fra Sandøya ... ankomst Bellvika kl 21.30 (onsdag og fredag)*
- 20.15:** Ankomstbønn, velkommen og stille tidebønn for nye gjester
- 20.45:** Varm kveldsmat + info for nye gjester før vi går inn i stillheten. (Onsdag og fredag)
- 20.00-21.00:** Kveldssamling m/ dele/lytterunde og noe søtt i stua. Avsluttes med «tilbakeblikk på dagen». (Kun mandag, tirsdag, torsdag og lørdag)
- Stille egentid

PRAKTISK INFO

Pris pr person pr døgn voksen/barn:

Enkeltrom: Kr 700,- (inkluderer kost, losji, vertskap)

Dobbeltrom og familierom: Kr 550,-/350,- (inkluderer kost, losji, vertskap)

Overnatting i eget telt: Kr 300,-/150,- (inkluderer kost, bruk av fellesareal inne, vertskap)

Pris ferge: Kr 266,- t/r

Alle sengene har gode madrasser, dyner og puter. Vi disponerer ett bad med dusj (og toalett) sammen i 1. etasje av hovedhus. I tillegg er det toalett i 2. etasje og i Russebua. Trappen opp til 2. etasje er litt bratt. Gi gjerne beskjed hvis du kan få utfordringer med det. Det gamle huset er lytt, så ta gjerne med «sov-i-ro» 🙄

Ta med: Sengetøy, håndklede, toalettsaker, turklær og sko, regnklær, inneklær og innesko, VARME klær til stille tidebønner i Saltkapellet (uisolert m/ terrassevarmer og teppe), mat til fergetur utover?, skrivesaker og bibel (finnes lesestoff i «biblioteket» på Sandøya, male/ tegnesaker i hobbybenken), badetøy?, ørepropper (lytt i huset), matboks til lunsj/hjemreise?, drikkeflaske/termos og turkopp, liten tursekk, snacks (nøtter/sjokolade/frukt) til eget bruk?, mobil i flymodus/avslått, lader

Mat: Alle måltider serveres.

Personlig samtale: Noen vil kunne få behov for en medvandrer på en retreat. Det blir gitt mulighet for samtale i Saltkapellet noen dager. Samtalelengde: Opptil 30 min

Info om stedet: Les gjerne mer om Sandøya retreatsted på: <https://sandoyaretreat.org/>

Påmelding og info: Første person til mølla! Send påmelding og/eller spørsmål til: aashildhg@gmail.com

Skriv i påmelding om hvilke sovealternativ som er aktuelle for deg/dere, når du/dere ønsker å komme og dra og hvis du/dere har spesielle diettbehov. Du/dere vil få tilbakemelding på om

du/dere har fått plass på retreaten fortløpende. Når det nærmer seg kommer det litt ekstra info og du får vite hvor du/dere skal sove. Tips gjerne andre aktuelle om retreaten.

Med forbehold om endringer/avlysning/utsettelse pga sykdom, for få deltakere eller været.

Velkommen til «den talende stillheten» for å lytte til ditt eget og Guds hjerteslag!

Hilsen Sandøya retreatsted

v/ Øystein Daae Gjertsen og Åshild Hestness Gjertsen

