



IGNATIANSK RETREAT

PÅ SANDØYA 19. – 24. APRIL 2026

Sandøya retreatsted v/ Åshild, ønsker å invitere deg til Ignatiansk retreat. Det blir lagt til rette for stillhet, hvile, refleksjon, fordypning, litt undervisning/innføring i det ignatianske, mulighet for samtale/åndelig veiledning/medvandring, fysisk aktivitet, god mat og stille tidebønn.

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)

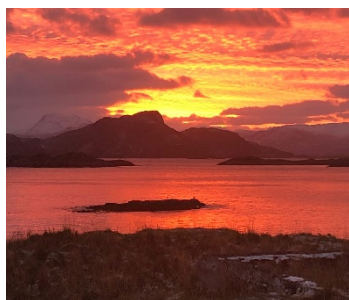
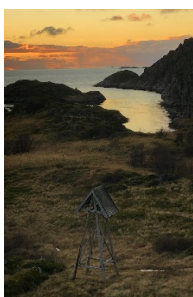
Alle har sin egen vei i tro og tvil. På retreat kan du ta deg tid til å søke, lengte, bli oppmerksom på ditt eget indre, bearbeide, hvile og pleie relasjonen din med Gud. Kom som du er. Du skal ikke yte eller prestere noe. Du skal ikke leve opp til forventinger. Kom for å ta imot, kom for å bli var for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

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. Vi har alle hver vår vei men beveger oss i de samme landskapene.

Den ignatianske spiritualiteten har på en særskilt måte tillit til at Gud lar seg erfare i ALT og av ALLE. Gjennom den ignatianske tilnærmingsmåten har vi fokus på å utdype Gudsrelasjonen. Vi legger vekt på vår dypeste lengsel, bønn, å kunne skjelne, Guds personlige kommunikasjon med oss og vårt gjensvar.

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 heling 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

- 15.25:** Fergen går fra Bellvika ... ankomst Sandøya ca kl 17.45
- 18.00:** Innlosjering
- 18.30:** Ankomstbønn, velkommen, intro til det ignatianske og stille tidebønn i Saltkapellet
- 19.45:** Varm kveldsmat på kjøkkenet m/ info
- Vi går inn i stillheten.

MANDAG, TIRSDAG, ONSDAG, TORSDAG

- 08-09.30:** Stille frokost u/ musikk
- 09.45-10.05:** Stille tidebønn i Saltkapellet
- Egentid/turtid/hvile/bønn/Jesusmeditasjon etc
- 12.30-13.30:** Stille glidende lunsj m/ musikk
- Egentid/turtid/refleksjon/åndelig lesning/bønn/hvile/samtaler (sistnevnte fra tirsdag)
- 18.00-18.30:** Middag – stille måltid m/musikk
- 19.00-19.20:** Stille tidebønn i Saltkapellet.
- 20.00-21.00:** Kveldssamling m/ kort innføring i noen sentrale tema fra den ignatianske tradisjonen.
- Litt søt servering. Avsluttes med «et kjærlig tilbakeblikk på dagen».
- Stille egentid

FREDAG

- 08-09.30:** Glidende stille frokost m/ matpakkesmøring til lunsj og fergen
- 09.45-10.05:** Stille tidebønn i Saltkapellet
- Egentid/turtid/refleksjon/åndelig lesning/hvile/bønn/Jesusmeditasjon/avsluttende samtale
- Matpakke til lunsj
- 16.00-16.30:** Middag + dessert – stille måltid m/ musikk
- Vi pakker + rydder/støvsuger/vasker fellesareal og rom

18.15: Stille tidebønn som avsluttes m/ avreisebønn i Saltkapellet

19.30: Fergen går. Ankomst Bellvika kl 21.30

PRAKTISK INFO

Pris pr person:

Enkeltrom: Kr 3500,- (inkluderer kost, losji, vertskap)

Dobbeltrom: Kr 3000,- (inkluderer kost, losji, vertskap)

Overnatting i eget telt: Kr 2300,- (inkluderer kost, bruk av fellesareal inne, vertskap)

Pris ferge: Ca 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/ terassevarmer og tepper), 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.

Åndelig veiledning/samtale/medvandrer: Anbefalt på ignatiansk retreat. Samtalene skjer i Saltkapellet. Samtalelengde: Opptil 30 min hver dag.

Åshild er utdannet lektor med tilleggskompetanse, vært jevnlig på retreat selv siden 2009, studier i Kristen sjelesorg ved Høgskolen VID/Modum bad, kurs i Åndelig veiledning (ignatiansk tradisjon), kurs for kontemplative medvandrere/veiledere, ledet retreat på Sandøya siden 2021, jobber som rådgiver og veileder i Kirkens SOS og har mye erfaring med å snakke med mennesker som har utfordrende liv.

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 og hvis du har spesielle diettbehov. Det ideelle er enerom eller enetelt. Men mulig med par/venner på dobbeltrom. Du vil få tilbakemelding på om du har fått plass på retreaten fortløpende. Når det nærmer seg kommer det litt ekstra info og du får vite hvor du 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/ Åshild Hestness Gjertsen

