



KONTEMPLATIV RETREAT PÅ SANDØYA

27. - 31. MAI 2026

Sandøya retreatsted v/ Åshild, ønsker å invitere deg til Kontemplativ retreat. Det blir lagt til rette for stillhet, hvile, refleksjon, fordypning, undervisning, fysisk aktivitet, god mat, personlig samtale og stille tidebønn med sentrerende bønn.

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.

Vi bruker sentrerende bønn som metode. Denne bønnen kan hjelpe oss til å falle til ro og åpne oss for kontemplasjonen, som Gud alene kan gjøre. Sentrerende bønn er en intensjonsbønn som inviterer til stillhet, væren og hvile i Guds nærvær bakenfor følelser, ord og tanker. Det vil bli innføring i og praktisering av sentrerende bønn og undervisning.

Se gjerne <http://www.centeringprayer.com/>, <https://www.contemplativeoutreach.org/> og <https://kontemplativside.wordpress.com/>

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

ONSDAG

- 17.10:** Fergen går fra Bellvika ... ankomst Sandøya ca kl 19.30
- 19.30:** Innlosjering
- 20.15:** Ankomstbønn, velkommen og stille tidebønn med sentrerende bønn i Saltkapellet
- 21.00:** Varm kveldsmat på kjøkkenet m/ info
Vi går inn i stillheten.

TORSDAG, FREDAG, LØRDAG

- 08.00-09.30:** Glidende stille frokost u/ musikk
- 09.45-10.15:** Undervisning i stua
- 10.20-10.40:** Stille tidebønn/sentrerende bønn i Saltkapellet
Egentid/turtid/hvile/åndelig lesning/bønn
- 13.00-14.00:** Glidende stille lunsj m/ musikk
Stille egentid/turtid/refleksjon/åndelig lesning/hvile/personlig samtale (**samtaler fra fredag**)
- 18.00-18.30:** Middag – stille måltid m/musikk
- 19.00-19.20:** Stille tidebønn/sentrerende bønn i Saltkapellet
- 20.00-21.00:** Kveldssamling m/ dele/lytterunde og noe søtt i stua
Stille egentid

SØNDAG

- 08.00-09.30:** Glidende stille frokost m/ matpakkesmøring til lunsj og fergen
- 09.45-10.05:** Stille tidebønn/sentrerende bønn i Saltkapellet
Egentid/turtid/refleksjon/åndelig lesning/hvile/personlig samtale
Matpakke til lunsj
- 14.30-15.00:** Middag + dessert – stille måltid m/ musikk
Vi pakker + rydder/støvsuger/vasker fellesareal og rom
- 16.30:** Stille tidebønn/sentrerende bønn som avsluttes m/ avreisebønn i Saltkapellet
- 17.45:** Fergen går. Ankomst Bellvika kl 19.45
-

PRAKTISK INFO

Pris pr person:

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

Dobbeltrom: Kr 2700,- (inkluderer kost, losji, vertskap)

Overnatting i eget telt: Kr 1800,- (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, innekler og innesko, badetøy?, VARME klær til stille tidebønner i Saltkapellet (uisolert m/ enkel terrassevarmer + teppe), mat til fergetur, skrivesaker og bibel (finnes lesestoff i «biblioteket» på Sandøya, male/tegning i hobbybenken), ørepropper (lytt i huset), matboks til lunsj/hjemreise/snacks, drikkeflaske/termos og turkopp, liten tursekk, snacks (nøtter/sjokolade/frukt) til tur/mellommåltid, mobil i flymodus/avslått, lader

Mat: Alle måltider serveres.

Personlig samtale: Noen vil kunne ha/få behov for en medvandrer på en retreat. Det blir gitt mulighet for samtaler i Saltkapellet. 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 og hvis du har spesielle diettbehov. Det ideelle er enerom eller enetelt, men siden vi har liten soveromskapasitet er det også fint med fleksibilitet her. 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

