



RETREAT MED VANDRINGER PÅ SANDØYA

09.-12. AUGUST 2026

Sandøya retreatsted v/ Åshild, ønsker å invitere deg til retreat med vandringer/turer. Det blir lagt til rette for stillhet, hvile, refleksjon, fordykning, fysisk aktivitet og turliv, god mat, 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)

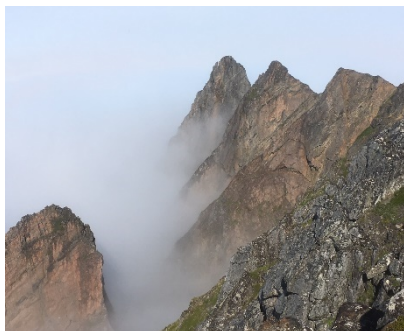
Alle har sin egen vei i tro og tvil. På retreat kan du ta deg tid til å søke, lengte, bli oppmerksom på ditt eget indre, bearbeide, hvile og pleie relasjonen din med Gud. Kom som du er. Du skal ikke yte eller prestere noe. Du skal ikke leve opp til forventninger. Kom for å ta imot, kom for å bli var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

Mandag og tirsdag drar vi på tur sammen. Naturen og storheten i Guds skaperverk kan hjelpe oss til å åpne sansene. Vi kan få lytte, se, erfare, kjenne, lukte, høre og smake. Deler av turene vil være i stillhet/taushet mens i andre deler kan de som vil snakke sammen. Det blir noen felles stopp og lunsj underveis med dele/lytterunde og litt til ettertanke/refleksjon/meditasjon. Du må være i stand til å være på tur i 3-5 timer og kunne gå i bratt motbakke/nedoverbakke, men du trenger ikke å være i topp trent form. Turmål og opplegg er vær- og gruppeavhengig, men finnes alltid en plan B og C, så tur blir det.

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

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

MANDAG, TIRSDAG

- 08.00-09.30:** Glidende stille frokost m/ matpakkesmøring u/ musikk
- 09.45-10.05:** Stille tidebønn i Saltkapellet
- 10.30** Avmarsj til felles TUR (varighet 3-5 timer)
- Lunsj underveis
- Etter tur:** Stille egentid/turtid/refleksjon/åndelig lesning/hvile/bønn
- 18.00-18.30:** Middag – stille måltid m/musikk
- 19.00-19.20:** Stille tidebønn i Saltkapellet
- 20.00:** Settes frem noe søtt i stua
- Stille egentid

ONSDAG

- 08.00-09.30:** Glidende stille frokost m/ matpakkesmøring til lunsj og fergen
- 09.45-10.05:** Stille tidebønn i Saltkapellet

Stille egentid/refleksjon/åndelig lesning/hvile/personlig samtale/turtid uten turlleder/bønn/hvile

Matpakke til lunsj

16.00-16.30: Middag + dessert – stille måltid m/ musikk

Vi pakker + rydder/støvsuger/vasker fellesareal og rom

18.00: Stille tidebønn som avsluttes m/ avreisebønn i Saltkapellet

19.30: Fergen går. Ankomst Bellvika kl 21.30

PRAKTISK INFO

Pris pr person:

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

Dobbeltrom: Kr 2300,- (inkluderer kost, losji, vertskap)

Overnatting i eget telt: Kr 1500,- (inkluderer kost, bruk av fellesareal inne, vertskap)

Pris ferge: Ca. Kr 266,- t/r

Alle sengene har gode madrasser, dyner og puter. Anbefaler også telting i hagen eller i utmark. Vi disponerer et bad m/ dusj og toalett sammen i 1. etasje. Det er også toalett i 2. etasje og i Russebua. Det gamle huset er lytt, så ta gjerne med «sov-i-ro» 😊

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

Mat: Alle måltider serveres, og vi smører egen lunsj til tur.

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 påmeldingen om hvilke sovealternativ som er aktuelle for deg og hvis du har spesielle diettbehov. Det ideelle er enerom eller enetelt, men mulig for venner og par og ha dobbeltrom. Du vil få tilbakemelding på om du har fått plass på retreaten fortløpende. Når det nærmer seg vil du få 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

