



STILLE RETREAT MED YIN YOGA/AVSPENNING 27.-30. SEP 2026

Varmt velkommen til rolige, stille og myke retreatdager. Det blir lagt til rette for stillhet, hvile, refleksjon, Yin yoga/avspenning, fysisk aktivitet, god mat, lytte/dele-kveld og stille tidebønner.

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)

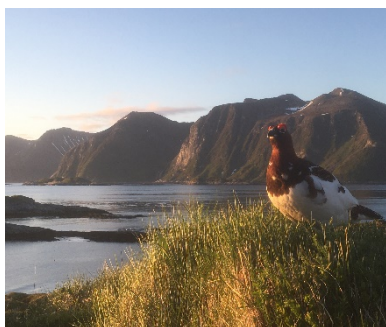
Alle har sin egen vei i tro og tvil. På retreat kan du ta deg tid til å søke, lengte, stoppe opp, være der du er, bearbeide, kjenne etter, hvile og pleie relasjonen din med Gud. Du kan bli mer oppmerksom på ditt eget indre, medmennesker og skaperverket. Kom som du er. Du skal ikke yte eller prestere 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.

Disse dagene skal vi øve oss på å være til stede i livet, lytte til kroppens naturlige grenser, åpne opp, gi slipp på spenninger, bli tatt imot og puste inn og ut Guds livgivende pust. Yin Yoga er et samlebegrep for all yoga som utføres mykt og med fokus på det rolige og den stille stunden. Den består av sittende og liggende øvelser der vi passivt hviler inn, over tid – gjerne 2-7 minutter i de ulike posisjonene, uten muskelstyrke.

Vi lar 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 fellesskap og stor frihet i forhold til egne behov. Velkommen skal du være!



PROGRAM

SØNDAG

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

MANDAG + TIRSDAG

- 08.00-09.00:** Morgen Yin Yoga u/ musikk på stueloftet (kaffe/te i forkant)
- 09.15-10.00:** Glidende stille frokost u/ musikk
- 10.10-10.30:** Stille tidebønn i Saltkapellet
Egentid/turtid/refleksjon/åndelig lesning/hvile/bønn etc
- 13.00:** Næringsrik smoothie på kjøkkenet
- 14.00-15.30:** Yin Yoga m/ musikk og duft av beroligende eteriske oljer på stueloftet
- 16.30:** Middag – stille måltid m/ musikk
Egentid/turtid/refleksjon/åndelig lesning/hvile/bønn
- 19.00-19.20:** Stille tidebønn i Saltkapellet
- 20.00-21.00:** Lett kveldsmat og kveldssamling i stua m/ dele/lytterunde
Stille egentid

ONSDAG

- 08.00-09.00:** Morgen Yin Yoga u/ musikk på stueloftet (kaffe/te i forkant)
- 09.15-10.00:** Glidende stille frokost u/ musikk m/ matpakkesmøring til fergen

10.10-10.30: Stille tidebønn i Saltkapellet

Egentid/turtid/refleksjon/åndelig lesning/hvile/bønn

13.00-14.30: Yin Yoga m/ musikk på stueloftet

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. 2700,- (inkluderer kost, losji, vertskap)

Max 5 deltakere

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. Vi har Yin Yoga/avspenningen i 2. etasje. Det gamle huset er lytt, så ta gjerne med «sov-i-ro» 🛏️

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

Yogautstyr: Ta med yogamatte (hvis du har ... hvis ikke gi beskjed) – resten av utstyret du trenger har vi på Sandøya.

Mat: Alle måltider serveres.

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

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

Skriv i påmelding om du har spesielle diettbehov. Du vil få tilbakemelding på om du har fått plass på retreaten fortløpende. I god tid før retreaten kommer det litt ekstra info og du får vite hvor du skal sove.

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

