

Det enkle liv

Sandøya retreatsted 18-20 september 2026

Sandøya retreatsted v/ Øystein ønsker å invitere til en enkel retreat for alle som lengter etter det enkle.

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)

Vi kaller Sandøya retreatsted for «et lite kloster» — og på denne retreaten lar vi oss inspirere av klosterbevegelsens hengivelse til det enkle liv.

Livet i den moderne verden er komplisert, men mange inntrykk, mange krav og forventninger.

Her skal vi gjøre det annerledes, og bevege oss inn i en enklere verden: en verden av havregrøt, stille tidebønner, enkelt arbeid og naturopplevelser.

Vi deler noen tanker fra klosterbevegelsen om livet med Gud og mennesker.

Håpet er at vi så reiser styrket hjem igjen til det vanlige, kompliserte livet.

Du er velkommen til å ta med titt eget enkle «arbeidsprosjekt», om det involverer en spikkekniv, strikkepinner eller en skrivebok. Men, du kan også få utdelt arbeidshansker og spade og bli med i et lite dugnadsprosjekt. Vi har turkart for dem som vil ut og gå.

Vi håper rammen for retreaten vil gi deg en opplevelse av stille felleskap og stor frihet i forhold til egne behov. Det meste av retreaten vil vi la stillheten råde, med noen unntak: i felles dugnadsarbeid blir det nødvendigvis litt prating. Lørdag kveld blir det også mulighet til å dele tanker og opplevelser, og lytte til andre.

Alt på programmet vil være frivillig.

DET ENKLE LIV PÅ SANDØYA 18.-20. SEPTEMBER

Fredag

- 17.10:** Fergen går fra Bellvika 1710 ankomst Sandøya ca kl 19.15
- 19.30:** Innlosjering
- 20.00:** Ankomstbønn, informasjon og (kort) stille tidebønn i Saltkapellet
- 20.30:** Kveldsmat på kjøkkenet m/ info
Vi går inn i stillheten.

Lørdag

- 08.00-09.30:** Glidende enkel frokost u/ musikk
- 09.45 -10.05:** Stille tidebønn i Saltkapellet
- 12.00-13.00:** Glidende enkel lunsj m/ musikk
- 13.15-13.45:** Noen tanker om klosterbevegelsen og «det enkle liv»
Arbeid med enkle prosjekter
- 18.00-18.30:** Middag: stille måltid m/musikk
- 19.00-19.20:** Stille tidebønn i Saltkapellet.
- 20.00-21.00:** Kveldssamling med dele/lytterunde

Søndag

- 08.00-09.30:** Glidende enkel frokost m/ matpakkesmøring til lunsj og fergen
- 09.45-10.05:** Stille tidebønn i Saltkapellet
Matpakke til lunsj
Arbeid med enkle prosjekter
- 14.30-15.00:** Middag: stille måltid m/ musikk
Vi pakker + rydder/støvsuger/vasker fellesareal og rom
- 16.30:** Dele/lytterunde i Saltkapellet som avsluttes med avreisebønn
- 17.45:** Avreise med fergen. Ankomst Bellvika kl 19.45
-

Telefonnummer Øystein: 91779380

PRAKTISK INFO

Pris pr person:

Enkeltrom: Kr 1000,- (inkluderer kost, losji, vertskap)

Dobbeltrom: Kr 750,- (inkluderer kost, losji, vertskap)

Overnatting i eget telt: Kr 600,- (inkluderer kost, bruk av fellesareal inne, vertskap)

Pris ferge: Ca 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, badetøy?, VARME klær til stille tidebønner i Saltkapellet (uisolert m/ enkel terrassevarmer + tepper), mat til fergetur, skrivesaker (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.

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

Påmelding og info: Send påmelding og/eller spørsmål til:

oysteindg@gmail.com

Skriv i påmelding om hvilke sovealternativ som er aktuelle for deg, og om du har spesielle diettbehov. Det ideelle er enerom eller enetelt, men venner og par kan ha dobbeltrom. Du vil få tilbakemelding på om du har fått plass på retreaten fortløpende. Når det nærmer seg kommer 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/ Øystein Daae Gjertsen

