

ÅTERHÄMTNINGSDAGAR 10 - 14 NOVEMBER

Näring för din ande - Omsorg om din kropp - Vila för din själ

Undervisning om "Inre bönen" av pastor Linda Bergling, du får den bibliska grunden och lär dig hur du kan praktisera "Inre bönen" i din vardag. Dagarna innehåller även korta inspirationspass om sömn, kost och motion, du blir betjänad i flödesbön och genom individuella förbönssamtal. Du har gott om tid att bara vara, njuta av Guds närvaro, ta promenader i skogen eller vid havet, delta i braskvällar och gemenskap. Du får redskap att hantera negativ stress utifrån ett kristet perspektiv.

Plats: Sjöhamra gård, Åkersberga

Kostnad: 3500 kr, logi i eget rum (dubbelrum erbjuds till gifta par), helpension och kursmaterial ingår.

Anmälan: telefon 08 58884000 eller **E-post** info@halsolovet.se

Mer information på www.halsolovet.se **Hälsolövet facebook** **Sjöhamra facebook**



Information:

Deltagare ombesörjer själv transport till och från Sjöhamra gård, gratis parkering. En del av tiden tillbringas i tystnad. Du behöver ta med dig egna lakan, handdukar, inneskor/sockor, bekväma skor och varma kläder för utomhusvistelse, egna mediciner om du behöver.

Tips: ansök gärna hos din arbetsgivare om att få dessa dagar som friskvård.

PRELIMINÄRT PROGRAM med reservation för ändringar

ONSDAG 10/11

18.00 - 19.00	Ankomst, registrering, incheckning på rummen, visa lokalerna
19.00 - 20.00	Kvällsmat, gemenskap
20.00 - 21.00	Välkomstsamling i kapellet, Presentation och introduktion. Bön för dagarna
21.00 -	Kvällsfika, egen tid....

TORSDAG 11/11

7.30 - 8.30	Morgonsamling, stillhet
8.30	Frukost
9.30 - 11.00	Samling i kapellet, inspiration om återhämtning på kristen grund Flödesbön, tema: Guds kärlek och omsorg
11.00 - 12.30	Egen tid/vila, promenad, lättgympass, kreativitet, möjlighet att boka in förbönssamtal.
12.30 - 13.30	Lunch
13.30 - 17.00	Undervisning om Inre bönen samt praktik, Linda Bergling, (med fikarast ca kl 15.00)
17.00 - 18.00	Egen tid, vila
18.00	Kvällsmat
19.00 - 20.30	<u>Alternativ 1</u> Spa-kväll (fotbad, bön), fika <u>Alternativ 2</u> Braskväll (CD Frid, bön enl Fil 4:6-7) gemenskap/fika. Bön om vila och god sömn.
21.00 -	Egen tid

FREDAG 12/11

7.30 - 8.30	Morgonsamling Inre bönen/lovsångsdans
8.30	Frukost
9.30 - 10.30	Samling i kapellet, Praktik Inre bönen. <u>Tystnad inne efter kl 10.30.</u>
10.30 - 13.00	Egen tid/Vila. Möjlighet att boka in förbönssamtal.
13.00 - 14.30	Lunch.
14.30 - 16.00	Samling i kapellet: lovsång, flödesbön Thor & Linda Bentzen.
16.00 - 16.45	Vila/egen tid. Fika finns framme från kl 16. <u>Tystnad avslutas kl 16.45.</u>
16.45 - 17.45	<u>Alternativ 1</u> Spa-kväll (se torsdagen) <u>Alternativ 2</u> Braskväll (se torsdagen)

17.45 - 18.00	Vila
18.00	Kvällsmat
19.00 - 20.30	Lovsångskväll i kapellet med Thor & Linda, bön om vila och god sömn.
21.00 -	Kvällsfika. Egen tid ...

LÖRDAG 13/11

7.30 - 8.30	Morgonsamling, stillhet
8.30	Frukost
9.30 - 11.00	Samling i kapellet, inspiration kost & motion. Därefter lovsång och flödesbön för kroppens helande.
11.00 - 13.00	Egen tid/vila: promenad/Bibelpromenad, kreativitet, förbönssamtal m m.
13.00 - 14.00	Lunch
14.00 - 16.10	Egen tid/vila. Möjlig tid för förbönssamtal.
16.10 - 16.30	Lättgympass/lovsångsdans i källaren.
16.30 - 17.30	Lovsång, flödesbön för själens helande.
18.00	Kvällsmat
19.00 - 20.30	Lovsångs- och tacksägelsekväll, vittnesbörd
21.00 -	Kvällsfika, egen tid

SÖNDAG 14/11

8.00 - 9.00	Avslutningssamling, utvärdering, lovsång och bön för hemresa och framtid
9.00 - 10.00	Frukost
10.00 -	Städning av rummen, packning, hemresa

Information:

Deltagare ombesörjer själv transport till och från Sjöhamra gård, gratis parkering. En del av tiden tillbringas i tystnad. **Tips!** Ta med dig inneskor/sockor, bekväma skor och varma kläder för utomhusvistelse.

Anmälan: direkt på www.halsolovet.se, maila till

E-post info@halsolovet.se eller ringa **08-588 840 00**.

Begränsat antal platser. Vi följer rekommendationerna för att minska smittspridning av Covid-19. (Vid förkylningssymtom ska man inte delta).

Kostnad: 3500 kr inkl logi i eget rum (dubbelrum för gifta par), helpension, kursmaterial.

Betala till bankgiro 372-3608, eller Swish 1232 88 6968, märk inbetalningen "Återhämtningsdagar" och aktuella datum.

Betalning kan även ske på plats med kort eller Swish. Obs! ej kontanter!

☐ Jag anmäler mig till "Återhämtningsdagarna 10-14 november" på Sjöhamra gård

Namn: _____

Adress: _____

Postnummer: _____ Postadress: _____

Telefon: _____

E-postadress: _____

Önskemål om specialkost:

☐ vegetarisk ☐ laktosfri ☐ glutenfri ☐ ev allergi _____

☐ Jag har behov av ledsagning vid promenader, gång i trappor, toalettbesök etc.

☐ Jag är medlem i församlingen Arken

Har du inte tillgång till internet kan du anmäla dig genom att fylla i talongen till vänster och lämna den till församlingen Arkens reception eller skicka den per post till:

Hälsolövet AB,
Box 134,
196 23 Kungsängen