

Återhämtning och friskvård på kristen grund

Sjöhamra gård är en plats som erbjuder vila och återhämtning för kropp, själ och ande. Här arrangerar församlingen Arken och Hälsolövet (Arkens kristna vårdbolag) retreat, hälsodagar, återhämningsdagar, kurser och temaveckor. I alla våra program är Jesus i centrum. Vi tror och förväntar oss att Gud möter varje människas behov personligt och unikt. Vi har samlingar med bibelundervisning, lovsång och förbön samt samtalsgrupper. Pastor Linda Bergling med team undervisar och inspirerar om att komma in i stillhet och djup frid och kunna erfara och ta emot Guds närvaro genom den Inre bönen. Det är ett redskap för dig att hantera negativ stress i din vardag, ett kristet alternativ till yoga och mindfulness.



Pastor Linda Bergling



Foto: Viewbee Drone Tech

Under Återhämningsdagarna finns inspiration kring stresshantering, sömn, motion och kost som ges av professionell utifrån kristna grundtankar. Det finns även möjlighet att få individuella samtal och bön. Vistelse i naturen med promenader i skogen och vid havet erbjuds enskilt eller i grupp liksom kreativa aktiviteter, stavgång, lätt gymnastik, fotbad, massage och härlig gemenskap. Våra program passar för dem som vill ta del av kristen friskvård, förebygga utmattning, behöver vila och rekreation och för dem som är i en återhämningsperiod efter utmattning eller psykisk ohälsa. I våra program finns inga influenser från österländsk andlighet.

En unik plats

Sjöhamra gård ägs och drivs idag av församlingen Arken. På Sjöhamra gård vill vi bereda en mötesplats med Jesus för dem som lider av utmattning, trötthet, hopplöshet, relationsproblem och som upplever svårigheter eller uppgivenhet i sitt liv. Sjöhamra gård ligger i vacker Roslagsnatur några mil norr om Stockholm. Alldeles i närheten finns Långsjön där vi har egen brygga och havet finns på promenadavstånd. Detta erbjuder många tillfällen till naturupplevelser och rekreation utomhus.



Behovet av återhämtning är stort

Antalet sjukskrivningar på grund av utmattningsdepression och psykisk ohälsa i Sverige har under de senaste åren ökat lavinartat. Idag beror över 40% av sjuk-skrivningar på utmattning eller stressrelaterade sjukdomar. Utmattning är en allvarlig sjukdom som också drabbar unga och högrepresterande personer och som det tar lång tid att återhämta sig från. Under 2020 har sjukvårdspersonal p g a coronapandemin arbetat under hög press och med liten möjlighet till semester och återhämtning. Många människor i Sverige har arbetat hemifrån vilket ofta sliter på relationerna. Att vara i karantän, åtskild från sina nära och kära under lång tid är också slit-samt för själen. När tröttheten och utmattningen är ett faktum ska man inte behöva söka hjälp i yoga och mindfulness som har sina rötter i österländsk andlighet. Vi vill erbjuda ett kristet alternativ och önskar att Sjöhamra gård ska bli en oas för återhämtning. Vi tror att alla kan hämta all den kraft, vila och ny styrka de behöver hos sin Frälsare Jesus Kristus. Genom honom är friden och den djupa inre vilan tillgänglig för oss. I hans närvaro, i bönen, bibelordet och den helige Ande finns övernaturlig himmelsk kraft att hämta. Jesus är källan till läkedom för både själ och kropp.

Inre bönen - Ny bok!

Den inre bönen, betyder egentligen att man stannar upp; överläter sin kropp, själ och ande till Jesus. Du tar del av den vila som han utlovat i Bibeln och låter den helige Ande genomströmma hela din varelse, till vila, återhämtning, läkedom och styrka. Men framför allt ger inre bönen en medvetenhet om Guds ständiga närvaro i vardagslivet. Genom inre bönen får vi del av hans ord på ett personligt sätt och genom den kärlek och trygghet som han ger, dominerar inte längre stress, ångest, oro och bekymmer i vårt tanke- och viljeliv. Boken tar upp många områden där människor upplever stress och visar på hjälp och lösningar utifrån bibelordet. Många plågas idag av psykisk ohälsa och osäkerhet inför framtiden är en växande börda för allt fler. I den här boken får du läsa om och uppleva att stillhet, ro och frid finns hos Jesus.



”Inre bönen är ett utmärkt hjälpmedel för den kristne som vill fördjupa sitt böneliv, som vill hitta kristna alternativ till avslappningstekniker i andra religioner, och för aktiva kristna som vill motverka utbrändhet och psykisk ohälsa.”

- Stefan Swärd, författare & konsult

”Den passar precis för mina andliga rötter i karmelitordens tradition och böneform”

- Anders Arborelius, kardinal & biskop, Katolska kyrkan

”Boken är gedigen, pedagogisk och relevant i en pressad samtid. Linda Bergling delar med sig av vad hon själv varit med om, utan pekpinnar och polemik.”

Ylva Eggehorn, författare & poet

Detta händer på Sjöhamra gård

Juli
10/7 Tid för eftertanke, en dagsretreat att ”smaka på” miljön på Sjöhamra gård

September
10-11/9 Retreat med tema
19-26/9 ”Min bästa vecka”, temavecka för återhämtning

Oktober
13-17/10 Återhämningsdagar
22-23/10 Retreat med tema

November
5-6/11 Retreat med tema
10-14/11 Återhämningsdagar

December
3-4/12 Retreat med tema
10-12/12 Helgretreat



Församlingen
arken

Kontakt: Tel: 08-588 840 00 mail: info@halsolovet.se
www.halsolovet.se / www.arken.org
Följ oss på facebook!