

PÅMELDING INNEN 11.NOVEMBER 2026 TIL

Forum for åndelig veiledning i Oslo ved

Koordinator: Gunnvor J. Hovland

Mobil: +47-48287081

E-post: gun.hov@online.no

Oppgi navn, telefon-nummer, e-post og når du kan ha medvandrersamtalene (1. og 2. prioritet).

Tidsperiodene er kl 9 - 11, 13-15, 17-19.

Du vil motta et velkomstbrev når retreaten nærmer seg.

Betaling for Retreat i hverdagen: kr. 400,-

Beløpet settes inn på konto nr 1802 24 67898



RETREAT I HVERDAGEN

22. – 26. november 2026 i OSLO

Arrangeres av:

Oslo bispedømme og

Forum for åndelig veiledning i Oslo



FOR MER INFORMASJON

Kontakt koordinator for

Forum for åndelig
veiledning i Oslo

Gunnvor J. Hovland,

Mobil: 48 28 70 81,

E-post:

gun.hov@online.no

*Velkommen
til retreat
i hverdagen!*

HVA ER RETREAT I HVERDAGEN?

Retreat betyr «å trekke seg tilbake». Ikke alle har anledning til å reise bort, så vi ønsker å legge til rette for en retreat-opplevelse i hverdagen. Du fortsetter med dine daglige gjøremål og bor hjemme. Vi starter og avslutter med felles samling. Du setter av egen tid til meditasjon/bønn/stillhet (ca 30 minutter hver dag) og har en daglig samtale med en medvandrер mandag-tirsdag-onsdag i Oppsal kirke.

HVEM KAN DELTA?

Alle er velkomne som ønsker å se spor av Gud i hverdagen. Retreat i hverdagen er åpent for alle, har et kristent utgangspunkt og skjer i en kristen ramme.

FELLES START OG SLUTT

Vi starter og avslutter Retreat i hverdagen med felles samling. Søndag 22.november kl 17.30 -21.00 i Oppsal kirke. Her får du informasjon, kort innføring til egen bønn, en liten øvelse i bibelmeditasjon og tildeling av medvandrер. Enkel servering. Torsdag 26.november kl 18.00 – 20.30 Søndre Skøyen kapell. Vi ser tilbake på dagene med en dele/lytterunde og veien videre. Enkel servering.

DAGLIG VEILEDNINGSSAMTALE

Under retreaten får du en Medvandrер som du møter til en 30 minutters samtale mandag – tirsdag - onsdag (åndelig veiledning). Din daglige meditasjon / bønn er utgangspunkt for

samtalen. Medvandreren er en person med erfaring i åndelig veiledning og har taushetsplikt.

FORVENTNINGER

Dette ønsker vi av deg som deltaker på Retreat i hverdagen: at du setter av en halv time til stillhet/meditasjon/bønn hver dag under retreaten. At du møter din medvandrер til en samtale mandag-tirsdag-onsdag. At du deltar på åpnings- og avslutningssamlingene.

*Målet for retreaten er å øve seg i
å bli mer oppmerksom på Guds
nærvær i hverdagen*

Velkommen - la deg overraske i stillheten

STED

Søndag til onsdag:

Oppsal kirke, Solbergliveien 85, 0683 Oslo

Torsdag:

Søndre Skøyen kapell, Dalbakkveien 39, 0682 Oslo