



## Om kurset

Deltagerne får en introduksjon i den Ignatianske tradisjonen, åndelig fordykning, individuelle åndelige veiledningssamtaler og tid til stillhet, bønn og refleksjon.

Kurset passer for alle søkende og lengtende som ønsker å fordype seg i eget tros- og bønneliv og utforske hvordan Gud er til stede i hverdagen.

Vi bygger på deltagerens erfaringer og utgangspunkt. Mange vil oppleve at de fanger opp nyttige tips. Fordelen med et kurs som varer sju måneder er at gode ting får tid til å skje.



## Faste innslag i samlingen

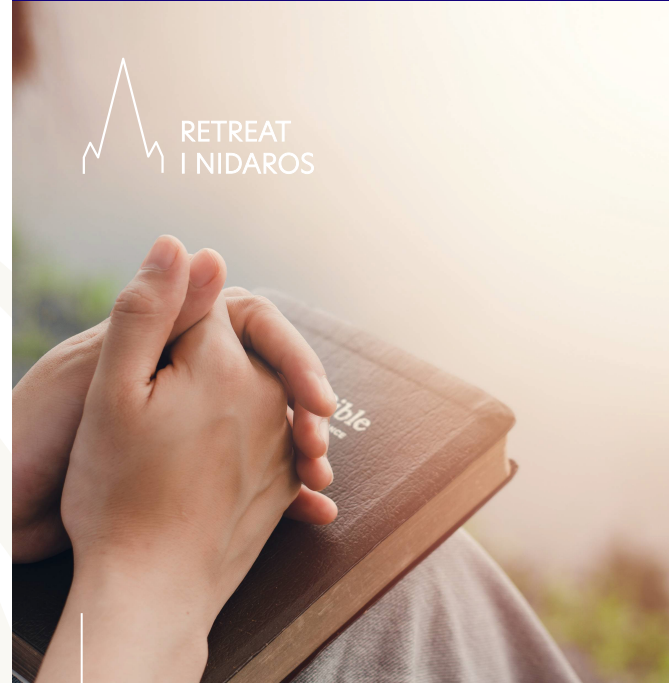
- Ankomst
- Tema
- Lyttegruppe
- Kveldsbønn med tilbakeblikk på dagen

Hver kurskveld er i Heimdal kirke kl. 18.00-20.30. Enkel servering.

## Andre kurs/retreater?

Finn alt om våre aktiviteter på Retreat i Nidaros sin hjemmeside:

[www.kirken.no/nb-NO/  
bispedommer/nidaros/tema/retreat](http://www.kirken.no/nb-NO/bispedommer/nidaros/tema/retreat)



# Kurs med fordypning i eget tros- og bønneliv

Høst 2026/vår 2027

Heimdal kirke



**DEN NORSKE KIRKE**  
Nidaros bispedømme -  
Nidarosen bæspatjælte

## Du er velkommen

For alle søkende og lengtende som ønsker å fordype seg i sitt eget tros- og bønneliv og utforske hvordan Gud er til stede i hverdagen.



## Kursdatoer

- Torsdag 15. oktober
- Torsdag 12. november
- Torsdag 28. januar
- Torsdag 25. februar
- Torsdag 8. april
- Torsdag 29. april

## Pris

- Voksne: kr. 1000,- (mulig med redusert pris)
- Studenter: kr. 500,-

## Kursansvarlige - veiledere



### **Børre Rindal**

Sokneprest i Strindheim og leder Retreat i Nidaros.  
Telefon: 995 26 794  
E-post: br473@kirken.no



### **Hilde-Anette Løvenskiold Grüner**

Prostiprest og primus motor i retreat og åndelig veiledning.  
Telefon: 948 46 011  
E-post: hg255@kirken.no



### **Gro Oltedal Veium**

Pensjonert diakon med erfaring som veileder på Lia gård.  
Telefon: 958 69 466  
E-post: gro.o.veium@ntebb.no



### **Hilde Gunn Hervik**

Erfaring med retreat, sentrerende bønn og stillhetsarbeid.  
Telefon: 470 69 220  
E-post: hildeher@gmail.com

## Spørsmål, interesse eller påmelding

Ta kontakt med Børre Rindal (br473@kirken.no/995 26 794) eller Hilde-Anette Løvenskiold Grüner (hg255@kirken.no/948 46 011)

### **Påmeldingsfrist:**

Torsdag 1. oktober (gjernede før)

## Om Retreat i Nidaros

Arbeidsgruppen Retreat i Nidaros er nedsatt av Nidaros bispedømmeråd.

Gruppen skal fremme retreat og stillhetsarbeid i bispedømmet, inspirere frivillige og ansatte til et integrert fromhetsliv og legge til rette for retreat og pilegrimsvandring.

Vi ønsker velkommen deltakere fra alle kirker og menigheter. Tverrkirkelig åpenhet er en viktig verdi for Retreat i Nidaros. Personer uten kirketilhørighet deltar også på våre arrangement.

