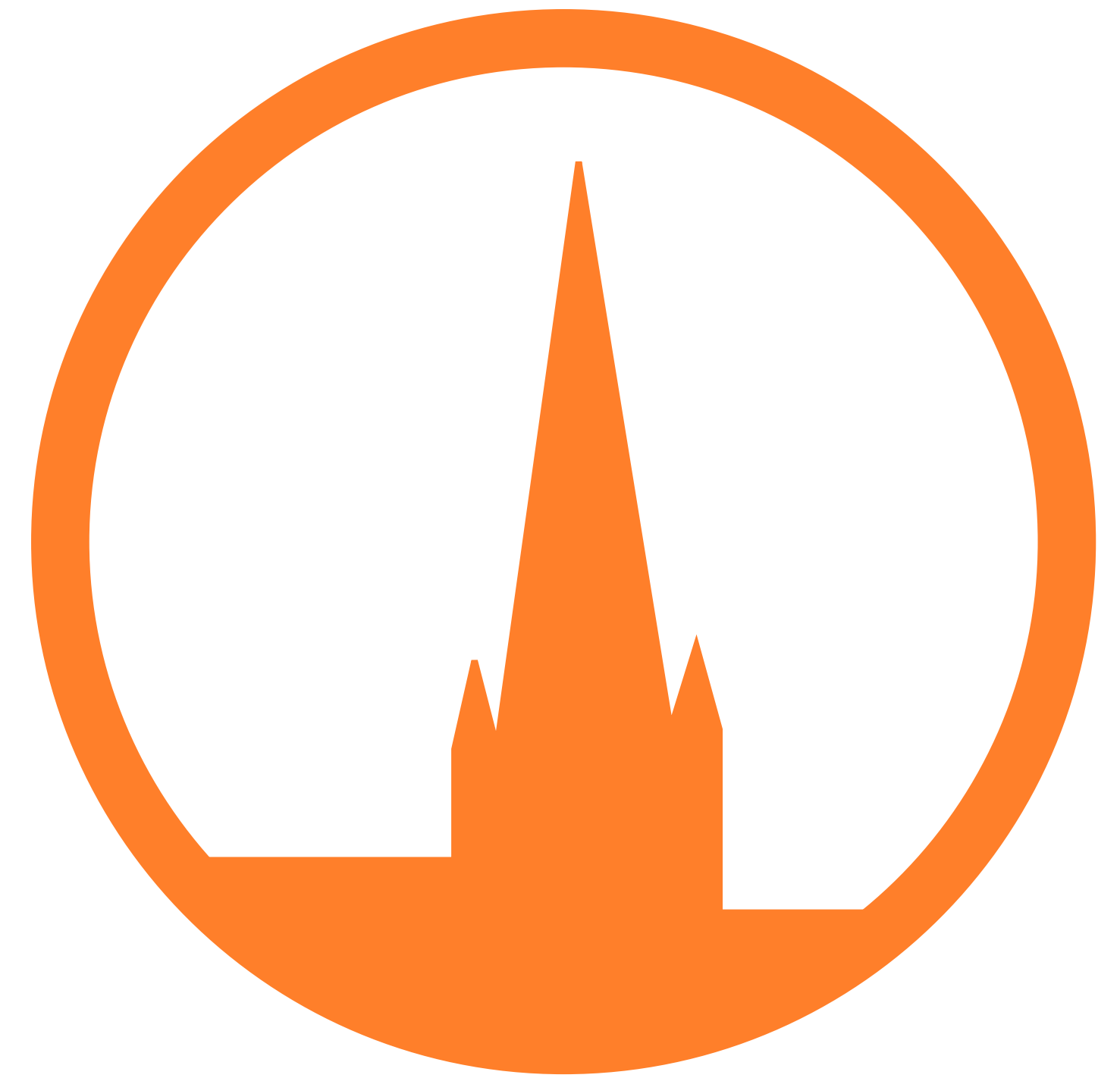


Retreat i Nidaros



**ÅNDELIGE ØVELSER
I HVERDAGEN
2025-2026**

Retreat i Nidaros inviterer til å fordype seg i Ignatius sine åndelige øvelser i løpet av 8 måneder, med samlinger hver 14. dag.

FOR HVEM?

Dersom du har gått noe i åndelig veiledning, deltatt på Retreat i hverdagen eller deltatt på minst én retreat, kan du bli med. Det er en stor fordel å ha erfaring med selv å notere litt fra egne bønnetider og reflektere over dem.

Deltagerne må sette av 30 minutter bønnetid hver dag hjemme og ta med seg sine erfaringer til gruppen. Deltagerne må møte på alle samlingene, så sant ikke sykdom eller noe annet er avtalt.

Det er taushetsplikt utad.

OMFANG

Opplegget består av 17 samlinger der vi går gjennom 17 hefter. Samlingene er på 1-1,5 timer ca. hver 14. dag (avhengig av størrelsen på gruppen).

Samlingene består av en innledning, lyttegruppe og samtale for spørsmål og eventuelle oppklaringer. Øvelsene følger Jesu liv i bønn gjennom hans fødsel, hans offisielle liv, hans lidelse og oppstandelse. De som er deltakere blir oppmuntret til å la Jesu liv berøre deres eget liv når de ber.

Ledere: Hilde-Anette Løvenskiold Grüner m.fl.

Påmeldingsfrist: 1.juni 2025

Pris: kr. 500

Første møte blir mandag 8. september 2025 kl.18.00 i Heimdal kirke.

Påmeldingsskjema skal inneholde følgende opplysninger:

- Navn:
- Adresse:
- Mail-adresse:
- Telefon:
- Kirketilhørighet:
- Noen setninger om motivasjonen for å delta i opplegget.
- Hvilken dag du helst vil ha samlinger på/ hvilken dag som er helt utelukket. (Mandag-torsdag er de aktuelle)

For nærmere informasjon, ta kontakt med Hilde-Anette Løvenskiold Grüner:

E-post: halgruner@gmail.com

Mobil: 90130939

