

## PÅMELDING INNEN 9. NOVEMBER 2025 TIL

Forum for åndelige veiledere i Oslo ved

Koordinator: Gunnvor J. Hovland

Mobil: +47-48287081

E-post: [gun.hov@online.no](mailto:gun.hov@online.no)

Oppgi navn, adresse, telefon-nummer, e-post, ønsket tidspunkt for medvandrersamtalene (dagtid eller tidlig kveld). 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



### FOR MER INFORMASJON

Kontakt koordinator for

Forum for åndelige  
veiledere i Oslo

Gunnvor J. Hovland,

Mobil: 4828708,

E-post:

[gun.hov@online.no](mailto:gun.hov@online.no)

*Velkommen til  
retreat i hverdagen!*

## RETREAT I HVERDAGEN

**23. – 27. november 2025 i OSLO**

Arrangeres av:

Oslo bispedømme og

Forum for åndelige veiledere i Oslo

## 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 slutter med fellessamlinger i *Nordberg kirke*. Du setter av egen tid til meditasjon/bønn (ca 30 minutter hver dag) og har en daglig samtale med en medvandrer.

## HVEM KAN DELTA?

Alle er velkomne som ønsker å se mer 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 i *Nordberg kirke*.

Søndag 23. november kl 17.30 -21.00. Her får du informasjon, en liten øvelse i bibelmeditasjon og tildeling av medvandrer. Enkel servering.

Torsdag 27. november kl 17.30 - 21.00. Vi ser tilbake på dagene med en dele/lytterunde og veien videre. Enkel servering.

## DAGLIG VEILEDNINGSSAMTALE

Under retreaten får du en medvandrer 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 forventes 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 medvandrer 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

## MØTESTED FOR FELLESSAMLINGENE

*Nordberg kirke*, Kringsjågrenda 1, 0861 Oslo.

Kollektiv transport: T-bane linje 5 til Kringsjå, buss 25 til Nordberghjemmet og flere.

Parkeringsmuligheter ved kirken.