

Programmet for forårsretræten 25.04.-27.04.2025

Fredag

Kl 17.00-17.30	Ankomst og indkvartering
kl. 18.00	Introduktion til retræten
kl 18.30	Aftensmad i stilhed
kl 19.30	Afspænding – find ro i krop, sjæl og ånd
kl. 20.30	Completorium – med intro til tema
kl. 21.00	Kaffe/te

Lørdag

kl. 08.00	Morgensang udenfor efterfulgt af gudstjeneste med nadver i kirkerummet
kl. 08.45	Morgenmad
kl. 09.30	Introduktion til meditation
kl. 12.00	Middagsbøn
kl. 12.30	Frokost
kl. 14.30	Kaffe og the
kl. 17.30	Vesper
kl. 18.00	Aftensmad
kl. 19.00	Fælles samling
kl. 20.30	Completorium
kl. 21.00	Kaffe og te

Søndag

kl. 08.00 Morgensang udenfor efterfulgt af gudstjeneste m nadver i kirkerummet

kl. 08.45 Morgenmad

kl. 09.30 Meditativ vandring

kl. 12.00 Middagsbøn

kl. 12.30 Frokost

kl. 13.30 Afslutningssamvær og herefter afrejse

Der vil være mulighed for individuelle samtaler og kropsmassage. Retræten foregår i stilhed.