

### Nyttig informasjon

Dagene på retreat byr på en jevn rytme og mye tid som kan disponeres på egen hånd. Den umiddelbare nærheten til naturen rett rundt Skoghus er verdt å utnytte og også lengre turer er mulig å gjøre fra området. Det er blant annet opptråkkede skiløyper like i nærheten. Det er verdt å tenke på når du pakker for oppholdet.

I tillegg til det du normalt trenger for to- tre dager må du ta med Bibel og skrivesaker samt klær til å være ute, som nevnt over, litt uavhengig av vær.

### Pris:

3900,- ordinærpris

3400,- pris student/vernepliktig

Påmeldingsfrist: 1. april, men gjerne før!

Web-påmelding: [www.nlm.no/leirnord](http://www.nlm.no/leirnord) – gå til «leiroversikt»

Tlf.: 454 16 210 (tirsdag-torsdag 09-15)

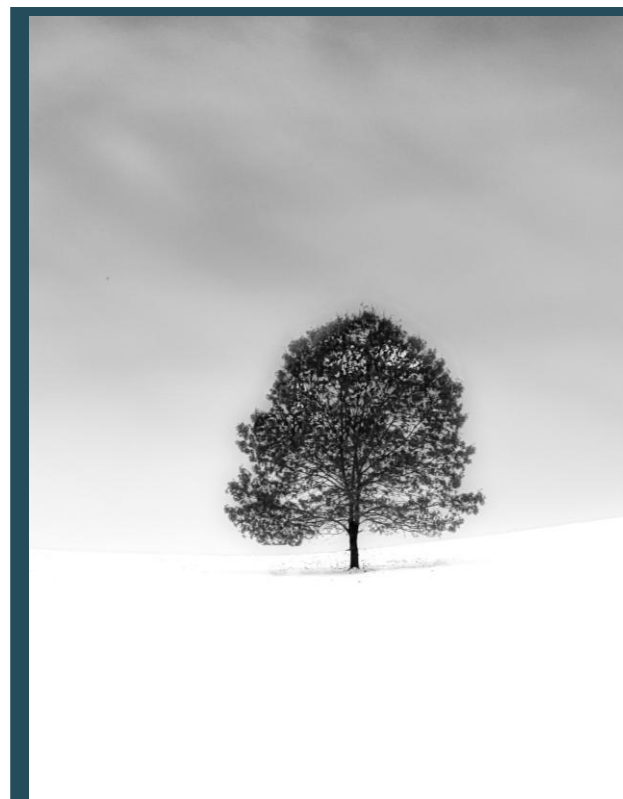
«Under retreatene ser jeg igjen og igjen at<sup>1</sup> mennesker ledes inn i dype prosesser med Gud som ellers ikke er så lett tilgjengelige i en hektisk hverdag full av hundretusen inntrykk.»

Geir Otto Holmås, leder retreaten

«Jeg hadde hørt rykter om at retreat var noe helt spesielt å oppleve. Derfor grep jeg sjansen når den bød seg. Det angret jeg ikke på! Det ble et sterkt møte med Gud, og opplevelsen av en indre og ytre stillhet var helt spesielt. Anbefales på det sterkeste.»

Pauline Dahlø Tvedt, deltaker i 2024

Skann koden for å komme direkte til påmeldings-siden.



# Retreat

11.-14. april 2025  
Skoghus, Senja



Norsk Luthersk  
Misjonssamband

## VELKOMMEN

Dager som disse er annerledes. Det blir en type egentid i et sterkt fellesskap som rammen av stillhet, tidebønn, rytme og skjerming fra ytre impulser gir.

Retreat er å trekke seg tilbake for å søke Gud i stillhet og bønn, borte fra hverdag og forpliktelse. Det gir tid og rom for hvile og å møte seg selv og Gud på et dypere plan som hverdagen ikke gir oss anledning til.

Det legges til rette for at den enkelte får gå i egne prosesser under trygg veiledning og i forutsigbare rammer.

Under dagene følger vi retreatens faste rytme i vekslingen mellom tidebønn, bibelmeditasjon, stille måltider, tid til personlig bønn, hvile og turmuligheter. Det gis livsnær undervisning og tilbud om individuell samtale.

Alle deltakere har enerom. Dermed vil det også være begrensninger for hvor mange som kan delta, så vær rask med å melde deg på!



## PROGRAM

### Fredag 11. april

Fra 18.00 Innkvartering

19.00 Velkommen og kveldsmat

20.30 Samling og info. Vi går inn i retreaten.

21.30 Bønn ved kveldens slutt

### Lørdag og søndag

08.30 Morgenbønn

09.00 Frokost med nistesmøring

10.00 Impulssamling

Egentid

12.00 Lunsj

Egentid, tilbud om samtale

14.00 Middagsbønn

15.30 Middag og kaffe

17.00 Impulssamling

18.30 Stille andakt

19.30 Kveldsmat

20.30 Samling med lytte/delerunde

21.30 Kveldsbønn

### Mandag 14. april

08.30 Morgenbønn

09.00 Frokost

10.00 Avslutningssamling med nattverd

11.30 Refleksjonstid

12.15 Oppsummerings- og delerunde

13.00 Lunsj

## BIDRAGSYTERE

**Geir Otto Holmås** vil lede retreaten, være tilgjengelig for samtale og ha impulssamlingene i løpet av dagene. Geir Otto har lang erfaring med retreat og har de siste 10-15 årene hatt forkynnelse, åndelig veiledning og retreat som hovedvirke i livet. Han ledet retreaten på Skoghus i palmehelga 2024 til stor glede og takknemlighet for de som deltok.

Han bor i Moss er gift og har tre voksne døtre.

**Eva Skipenes** er medleder og vil være tilgjengelig for samtale i løpet av retreaten.

