

Tyst vandringsretreat på Kökar 26–28.5.2022 två dagar och en frivillig talkodag - välkommen!



Retreaten är en möjlighet till

- Vila -** Du är fri.
- Tystnad -** Du är tyst för din egen skull. Du är tyst för de andras skull.
- Eftertanke -** Du möter dig själv. Vad är överst i din ryggsäck?
- Ny kraft -** Retreaten är inte flykt utan ger dig ny kraft att återvända till vardagen.

Kom med lätt packning. Kom i bekväma praktiska kläder som lämpar sig för inne- och utebruk. Ta med liggunderlag för avspänning. Vandringarna är av både lättare och svårare karaktär. Du väljer själv i vilka vandringar du deltar. Vi rekommenderar att du använder stavar. Likaså rekommenderar vi att du har en egen olycksfallsförsäkring.

Alla betalar en deltagaravgift om 25 € till Franciskusföreningen på Kökar, konto FI40 66010001066240. Sover du på församlingshemmet lägger du till 30 €, totalt 55 €. (Är du medlem eller vill bli, betalar du ytterligare 20 € som medlemsavgift för 2022).

Samtliga måltider kostar 75 €/deltagare, som erlagges i kontanter (ta gärna med jämna pengar).

Boendekostnaden varierar beroende på var du valt att bo,

- Församlingshemmet 30 € för tre nätter (de boende deltar i förberedelser av morgon- och kvällsmål), 8 platser
- Sandvik Camping, Brudhäll eller annat boende lönar sig att boka i god tid - betalas direkt till respektive

Har ni frågor, ring **Retreatledare Maria Widén**, mobil: +358 457 342 6752

Kock och talkosamordnare Philip Hällund, mobil: +358 457 343 0611

Onsdag 25.5

Retreat-deltagarna anländer 25 maj på kvällen.

Det går färjor från Långnäs kl. **16.00 och 18.15**.

Ankomst och drop-in kvällsté på församlingshemmet

Torsdag 26.5 Kristi Himmelsfärdsdag

08.30 Frukost och vägledning in i retreaten

10.00 – 12.00 Vandring i egen takt på meditationsstigen och Hamnö

12.00 Lunch

13.00 Mässa i kyrkan

14-17.30 Vandring på Kalen (mer krävande)

18.00 Middag

19.30 Vägledning

21.00 Meditation och avspänning

Kvällste

Fredag 27.5

08.00 Morgonmeditation

08.30 Frukost

10.00 – 12.00 Vandring, vila, arbete

12.00 Lunch

13.00 – 17.00 Vandring på Hellsö, vila, arbete

17.30 Vägledning

18.00 Middag

19.30 Meditation och avslappning

20.15 Kvällsmässa

Kvällsté

Lördag 28.5

06.00 Frukost och vägledning ut retreaten

07.30 Hemfärd för retreatdeltagarna (Kökar-Långnäs)

09.00 – 12.00 Talko på härbärgen

12.00 Lunch

13.00 Talko på härbärgen

14.00 eller 17.30 Hemfärd för talkoarbetare

Administrativ samordnare

Ester Laurell, mobil +358 457 342 1294

Anmälan till Ester Laurell ester.e.laurell@gmail.com



Måltiderna, inklusive frukost och kvällsfika, serveras på församlingshemmet.

Arrangörer: Föreningen Franciskus på Kökar