



Bønn og kropp

Vi vil denne helgen legge til rette for at du kan bli bedre kjent med Gud og deg selv gjennom bønn, Guds ord, rolige øvelser, avspenning, meditasjon og samtale. Du vil lære enkle rolige bevegelser i koordinasjon med Guds ord og pust, samt et kort oppvarningsprogram som løser opp stivhet og setter i gang blodsirkulasjonen - fint å bruke på morgenen, på jobben og før stille bønn.

Undervisningen vil ta for seg temaer som stress, pust/muskulatur/ anspenhet, sinnets turbulens og kontinuerlig bønn.

Praksisen som gjennomgås er godt forankret i våre kristne røtter som gjør deg mer oppmerksom på din egen kropp, mer var overfor Guds tilstedeværelse og gir dype erfaringer av Guds nærhet.

Det kreves ingen forkunnskaper. Du vil få tilbud om veiledningssamtaler.

Øyvind Borgsø

Øyvind Borgsø har til sammen 10 års erfaring som instruktør i kropp, bevegelse, bønn og meditasjon. Han jobber som instruktør og veileder i bønn og meditasjon og med retreat i Norge og Danmark, hvor han også veileder kristne psykologer i kroppsbevissthet.

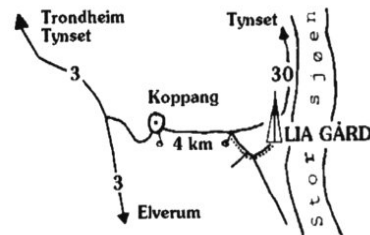
Priser

Kursavgift kr 700,-
Helpensjon:
2.300,-/2.000,- (Nylia)
2.000 / 1.750,- (Øvrige boenheter)

Kommunikasjon

FLY Gardermoen flyplass,
tog videre til Koppang.
TOG Rørosbanen
(Hamar/Røros/Trondheim) til
Koppang.
Lia Gård ordner skyss fra / til
Koppang stasjon på
forespørsel. Kr. 50,- hver vei.

BIL *Se kart*



Adresse

Lia Gård, 2480 Koppang
Tlf: 62 46 65 00
Fax: 62 46 65 10

E-post: retreat@liagard.no

Hjemmeside: www.liagard.no

Bankgiro: 1850.05.14562



TEMARETREAT



Bønn og kropp

10. - 13. juni 2010

Ved Øyvind Borgsø

For deg som ønsker

- å lære mer om sammenhenger mellom stress, anspenhet og tilstedeværelse i bønn
- å lære hvordan å unngå at indre uro driver deg vekk fra bønnen
- å lære å lytte til Gud, og til kroppens signaler
- å lære hvordan du kan inndra kroppen i bønn

PROGRAM

Bønn og kropp - temaretreat med Øyvind Borgsø

Torsdag 10. juni	Fredag 11. juni	Lørdag 12. juni	Søndag 13. juni
	07.30 Morgenkaffe (fra kaffemaskin) 08.30 Morgenbønn i kirken Frokost 10.15 ” Bønn og Kropp ” - i bibelen - i kirkens tradisjon	07.30 Morgenkaffe (fra kaffemaskin) 08.30 Morgenbønn i kirken Frokost 10.15 Kroppens rolle i bønn - sammenheng mellom stress, anspenhet og tilstedeværelse i bønn - kontinuerlig bønn	08.00 Morgenkaffe (fra kaffemaskin) 09.00 Frokost 10.30 Gudstjeneste m/ nattverd
	11.30 Kaffe / te	11.30 Kaffe / te	11.30 Avslutningssamvær med kaffe / te
	12.00 Middagsbønn i kirken Meditasjon 14.00 Samling i kirken	12.00 Middagsbønn i kirken Meditasjon 14.00 Samling i kirken	12.45 Lunsj
Ankomst	14.30 Middag (stille måltid med musikk)	14.30 Middag (stille måltid med musikk)	Avreise
Ankomst med tog: henting e. avtale Tog fra Oslo: avg. 16.37 ank. 19.41 Tog fra Trondheim: avg. 09.50 ank. 14.16	16.30 Kaffe / te i Peisestua 17.00 Bønn i bevegelse Gruppe 1	16.30 Kaffe / te i Peisestua 17.00 Bønn i bevegelse Gruppe 2	Tog til Oslo avg. 14.16 ank. 17.34 Tog til Trondheim: avg. 13.39 ank. 18.55
Fra kl. 19.00 Kveldsmat	19.30 Kveldsmat		Med forbehold om endringer i NSBs togtider
20.30 Velkommen og informasjon Kveldsbønn i Lia kirke	20.00 Bønn i bevegelse Gruppe 2 21.30 Kveldsbønn i kirken	20.00 Bønn i bevegelse Gruppe 1 21.30 Kveldsbønn i kirken	