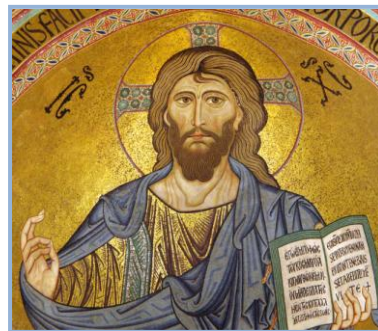


# Retrætedag

Tilbud om fordybelse og stilhed



## Et åndehul i hverdagen

Mange mennesker har en fortravlet hverdag og savner fordybelse og lidt tid til sig selv. En retrætedag giver mulighed for at trække sig væk fra det travle liv og finde fodfæste og nyt perspektiv på livets udfordringer. Retrætedagen er for alle, der ønsker at finde hjem, til sig selv og til Gud. Dagen er struktureret med andagter inspireret af den klassiske tidebøn eller den keltiske tradition. Der vil være undervisning med mulighed for fælles refleksion, vejledning i kristen meditation og tips til, hvordan man kan skabe tid til fordybelse i dagligdagen.

## Forslag til temaer

- Heartfulness meditation (centrerende bøn)
- Med Kristuskransen på Livets vej
- Som optakt til faste eller advent
- Fordybelse i søndagens tekst - Lectio Divina

**Varighed:** en lørdag i 4 eller 6 timer

**Honorar:** 4000 kr for 4 timer og 5000 kr. for 6 timer plus transport - eller efter aftale

## Lene Skovmark



Jeg er sygeplejerske, præst og uddannet i retræteledelse på Petersstiftelsens Pilgrimsgård i Norge. Har arbejdet i otte år som sygeplejerske i Den Central-afrikanske Republik, udsendt af Sudanmissionen. Har været præst i Vestre Fængsel. Har været på studieophold og undervist i Indien og Myanmar. Jeg har i mange år arbejdet med formidling af kristen spiritualitet inden for kirken og i det nyreligiøse miljø. Jeg holder kurser om Kristuskransen, retræter, meditative gudstjenester og giver åndelig vejledning. [www.aabentland.dk](http://www.aabentland.dk)

## Referencer

"Tak til dig for en fantastisk retrætedag - du har vist os en vej og tilført os noget, som vi kan gå videre med i fællesskabet hos os. Du må gerne huske os i forbøn. En åndelig vej skal ses med åndelige øjne også - hjertets øjne. Det gør du og det gør vi også, og det er befriende.... det gav mig en ro og en styrke, som jeg netop trængte til."

*Michael Ravnholt Westh, præst i Jakobskirken i Roskilde*

"Lene formår - i et godt samarbejde med de øvrige aktører - at skabe rammerne for en retræte, hvor man kan genfinde vejen ind til én selv. Gennem hendes store viden om og erfaring guider hun deltagerne til i fælleskab og alene, at reflektere over kristendommens centrale budskaber, og hvilken betydning de har i vores liv. Hun udstråler ro, og gennem afspænding og meditation hjælper hun deltagerne med at stilne krop og sind, så deres inderste rum kan få mulighed for at udfolde sig." *Lone Jensen Helleskov, retrætedeltager*

**Kontakt:** Lene Skovmark, tlf. 2836 1176, mail: [lenes@aabentland.dk](mailto:lenes@aabentland.dk)