

Tillsammans i tystnad – under en dags retreat Lördag 21 mars, kl 9.30-18.00

Under dagen samlas vi till måltider, och till meditationer inne i kyrksalen för den som vill. Resten av dagen disponerar du fritt. Du kan sitta kvar i kyrksalen och meditera eller be. Du kan sitta i en skön fåtölj och läsa, eller titta in i elden vid öppna spisen. Du kan sitta i ett soffhörn och tänka dina egna tankar i ett tyst rum eller där det finns musik. Du kan ta en promenad. Du kan läsa en bok du har med dig, eller någon av böckerna som finns i kyrkan. Du kan lägga dig och vila en stund. Du kan sitta och skriva. Du kan välja att göra absolut ingenting. – Tiden är din, om du ger dig tid för att stanna upp.

Några hållpunkter under dagen:

- 9.30 Samling med frukost
- 10.00 Information om retreaten
Morgonbön. Vi går in i tystnaden
- 11.15 Meditation
- 12.45 Middagsbön
- 13.00 Lunch
- 16.45 Meditation och mäsas
- 17.15 Kvällsmat. Tystnaden bryts
- 18.00 Retreaten är slut. Hemfärd.

Praktiskt:

Anmälaning: Till pastor Eva Danneholm, som är retreatledaren, 0730 60 44 45.

Ta med: För att din dag ska bli behaglig föreslår vi att du tar med dig en varm tröja, inneskor eller tofflor, och – om du känner för det – en filt och en kudde.

Du kan ta med en bok, om du vill, men det finns också litteratur i kyrkan.

Kostnad: 120 kronor för frukost, vegetarisk lunch och kvällmat.

Besök: Värmdövägen 622, 132 41 Saltsjö-Boo
Busshållplats: Centralplan. Bussar: 422, 444, 445, 448 och 471.

Församlingens pastor:

Eva Danneholm 0730-60 44 45, eva.danneholm@bjorknaskyrkan.nu

Ordförande: **Anders Tiger 070-75 45 333.**

SMU-verksamhet Scout för barn och unga i skolåldern.

RPG pensionärsverksamhet Carl-Oscar Östling 715 64 54

Bankgiro: 5329-0565 (Nacka Missionsförsamling)



BJÖRKBLADET



**Stanna upp
i *stillhetens rum*
för en dag
eller en stund**

Under drygt en vecka i mars hålls Björknäskyrkan öppen från tidig morgon till sen kväll. Du är välkommen att komma till kyrkan då, och gå in i Stillhetens rum. Kyrksalen har då ställts i ordning till en plats där du kan vara i stillhet och tystnad. Du erbjuds rum för egen tid, egna tankar och inre vila. Levande ljus och stilla musik hjälper dig att finna ro. Du kan göra en vandring med frälsarkransen som ledsagare, eller finna din egen väg i stillhetens rum.

Öppettider för egen tid i Stillhetens rum:

Tisdag 17 mars – fredag 20 mars (8.30 – 21.00)

Söndag 22 mars (11.00 – 18.00)

Måndag 23 mars – torsdag 26 mars (8.30 – 21.00)

Lördagen den 21 mars är du välkommen till en hel dags **retreat**.