

PROGRAM FOR

NATUR & FAMILIE RETRÆTE

11-13 oktober på Langeland

LØRDAG

7-8 Morgenmad
8-8.15 Bøn i bevægelse
9-16 Pilgrimsvandring
17 Vi laver bålmad
19 Bøn i bevægelse
Børnene puttes
21 Meditation under stjernerne
21.30 Samtaler ved bålet

FREDAG

16-18.00 Ankomst
18. Aftensmad, bål og velkomstleg
Børnene puttes
21. Meditation under stjernerne
21.30 Mulighed for nattevandring

SØNDAG

8-9 Morgenmad
9.30 Skovkirke med skovbad
11.30 Frokost
12.00 Bøn i bevægelse og farvel

OM RETRÆTEN

- Retræten tager afsæt i den kristne, Jesus-centrerede meditation og kirkes pilgrimstradition.
- Vi er udenfor og arbejder især med naturens rytme og sanselighed men også med bevægelsen og kreativiteten som ramme for nærvær, fællesskab og spiritualitet.
- Retræten er for alle, men vi har målrettet programmet de 5-10 årige

KONTAKT

[KONTAKT@QUEST.NU](mailto:kontakt@quest.nu)

Retræten finder sted på Hønsbjerggård
Houvej 22, 5953 Tranekær
Tlf. 30135513

Læs mere på www.quest.nu
Lisbet fra Quest er værtinde og sikrer
alle får god mad og holder varmen

Thomas Frovin fra
I Mesterens lys/Skovkirke
leder retrætens forskellige aktiviteter.
Læs mere på www.Areopagos.dk.

PRAKTISK // PRIS

1000 KR PR VOKSEN
400 KR PR BARN (3-15 ÅR)
100 KR FOR 0-2 ÅRIGE

**Pris er inkl. fuld forplejning og relevant
overnatnings- og friluftsudstyr**

Medbring kun:
Personligt udstyr (Pakkedliste tilsendes)
Sovepose/hovedpude (sovepose kan lejes)
Drikkedunke
Turrysække

TILMELD DIG PÅ [KONTAKT@QUEST.NU](mailto:kontakt@quest.nu)



RETRÆTENS AKTIVITETER

STILLE NATTEVANDRING

UDFORDRER SANSERNE OG GIVER RO

Her er intet forstyrrende lys og ingen motorstøj. Så en enkel gåtur gennem skoven og ned til vandet er en intens og sanselig oplevelse. Du kan vælge at gå alene eller følges med flokken.

MEDITATION UNDER STJERNERNE

Guidet meditation hvor vi - mens vi ligger på skumunderlag under den åbne himmel - lytter til en tekst om Jesus og enkle klosterbønner. Vi guides ind i stilhed, eftertanke og bøn.

PILGRIMSVANDRING

KROP & SIND I BEVÆGELSE

En pilgrimsvandring handler om at slippe kontrollen og sætte sig i bevægelse.

Vandreturen er der derfor ikke proppet med aktiviteter. Der er tid til at være, til fællesskabet og det, der opstår undervejs.

Vi har små aktiviteter og input med. Fx samtalekort, små refleksionspauser, inspiration til kreative sysler i naturen og sanseudfordringer.

BØN I BEVÆGELSE

BØN MED KROPPEN

Helt enkle bevægelser, som alle kan være med til. Bevægelserne sætter krop på korte børnevenlige bønner.



SKOVKIRKE OG SKOVBAD

EN FORFRISKENDE DUKKERT I SKOVEN

Gud satte ikke Adam og Eva i en kirke bygget af mennesker. Han vandrede med dem i Edens have.

Det skal vi lade os inspirere af.

Så vi skal af med sko og strømper, sanse træ Kronernes dans, lytte, smage, dufte, mærke og se at Gud er god. Vi bruger små liturgiske bønner og tekster.

Alt sammen nysgerrigt, konkret, jordnært og i børnehøjde.