

RETREAT FÖR PAR

med fokus på den
enskilda och gemensamma
vandringen med Gud

2-6 april 2019

Välkommen till L'abri la Vall, en kristen retreatgård i södra Frankrike!
Under retreaten kommer vi att utgå från "Frälsarkransen",
Martin Lönnebos tankar om en strukturerad böneform.
Retreaten riktar sig både till dig med retreat-erfarenhet och till dig som vill prova på.

Retreatledare:



Ingrid & Hans Gårdh från Värmdö

Ingrid är arbetsterapeut och jobbar inom socialtjänsten.
Hon har erfarenhet av att leda grupper i Frälsarkransen
och i stresshantering.

Hans är präst i Svenska kyrkan och arbetar sedan ett antal år
som kyrkoherde. Han har erfarenhet av att leda retreatare och
olika samtalsgrupper.
Han har bland annat gått S:t Lukas själavårdsutbildning.

Husfolk:



Magdalena & Björn Hedström



- Datum:** Tisdag – Lördag, 2-6 april 2019.
Retreaten börjar med kvällsmat på tisdagskvällen, följt av aftonbön och avslutas med lunch på lördagen. Vi erbjuder möjlighet att stanna längre för dem som vill.
- Program:**
- * Varje dag börjar med Mässa i kapellet innan frukost.
 - * Därefter äter vi frukost i tystnad till musik.
 - * Förmiddagarna fortsätter i tystnad med vägledning och fokus på personlig tro och Gudsrelation.
 - * Vi äter lunch tillsammans under tystnad.
 - * På eftermiddagen bryts tystnaden och efter en gemensam inledning får varje par möjlighet att själva fokusera på sin relation till varandra och till Gud.
 - * Under middagen blir det tid att prata tillsammans i gruppen.
 - * Varje dag avslutas med aftonbön i kapellet eller i klosterträdgården.
- Under retreatdagarna erbjuds tid för enskilda samtal, individuellt eller som par, med någon av retreatledarna eller med husfolket. Det kommer också ges möjlighet till vandringar i de storslagna bergen som omger L'abri la Vall.
- Resa:** Var och en bokar sin egen resa, och antingen flyger man från Stockholm/ Skavsta till Béziers eller från någon annan flygplats i Sverige till Barcelona, Toulouse, Montpellier eller i bästa fall till Perpignan. Slutdestination är Argelès sur Mer. Från Centralstation i Argelès sur Mer kan man ta taxi till L'abri la Vall för omkring 30 €. Samåkning när det gäller hyrbil och taxi är att föredra. Vi hjälper gärna till med att förmedla kontakter enligt överenskommelse. Se mer information om resa på vår hemsida www.labrilavall.com.
- Boende:** Välj mellan
- * Dubbelrum de Luxe à 89 €/natt med dubbelsäng (160x200), privat dusch och toalett.
 - * Dubbelrum Premium à 79 €/natt med dubbelsäng (180x200), privat dusch och toalett.
 - * Dubbelrum Standard à 69 €/natt med dubbelsäng (160x200) eller 2 enkelsängar (90x190), gemensam dusch och toalett.
- Förtäring:** Helpension enligt följande à 346 €/par (173 €/person):
Kvällsmat tisdag
Frukost onsdag-lördag
Lunch inkl. dryck och kaffe onsdag-lördag
Eftermiddagsfika onsdag-fredag
3-rätters middag inkl. dryck och kaffe onsdag-fredag
- Kostnad:** 300 €/par (150 €/person) för själva retreaten förutom resa, logi och förtäring.
- För par boende i De Luxe-rum blir totalkostnaden, förutom resa, 1 002 €/par (501 €/person)
För par boende i Premium-rum blir totalkostnaden, förutom resa, 962 €/par (481 €/person)
För par boende i Standard-rum blir totalkostnaden, förutom resa, 922 €/par (461 €/person)
- Anmälan:** Bokning sker via hemsidan www.labrilavall.com/Bokning/Priser
Anmälan är bindande och anmälningsavgiften (50% av boendekostnaden) betalas endast tillbaka mot läkarintyg eller motsvarande.
Bokningsbekräftelse med ytterligare information skickas i samband med anmälan.