

# Stilleretræte på Smidstrup Strand Refugium 2-4. november 2021

## ”Pust ud, ånd ind”

“I took a deep breath and listened to the old brag of my heart. I am, I am, I am.”  
(*The Bell Jar*, Sylvia Plath). Vejrtrækning er en god vej til stilhed og til at lande både i krop og i nuet. Vi skal øve det helt tekniske og i stille meditationer tune os ind på åndens ”sagte susen” (1. kongebog 19,12).

Retræteledere: Sognepræst Rikke Juul, sogne/beredskabspræst Susanne Worm Stensgaard og stiftspræst for efteruddannelse Pia Nordin Christensen

Arrangør:

Udvalget for efteruddannelse, Københavns stift

Tilmelding til Pia: PNC@km.dk (Bemærk: begrænset deltagerantal – først til mølle.....)

### Program:

#### Tirsdag d. 2. november 2021

Ankomst ml. kl. 14 - 15.00. Tildeling af enkeltværelser

15-15.30: Velkomst - kaffe/the og kage i **Udsigten**

15.30: ”Indflyvning” v/ Susanne - efter intro indledes stilheden

17. 15 – 18.00 i **Strandkirken**: 1. meditation v/ Rikke

18.00 Middag i **Stenhuset**; Aftenkaffe/the i **Udsigten**

20.00-20.45 i **Strandkirken**: 2. meditation v/ Rikke

#### Onsdag d. 3. november

7.30 – 8.30 Morgenbuffet i **Stenhuset**

9.00 Åndedrætsøvelser i **Strandkirken** v/ ledende fysioterapeut Charlotte Nielsen

10.00 Formiddagskaffe/the i **Udsigten**

10.30 – 11.15 i **Strandkirken**: 3. meditation v/ Rikke

Kl.12.00 Frokostbuffet i **Stenhuset**.

kl.14.00 – 15.30 Vandring: mødested i **Strandkirken** v/ Susanne

15.30 Kaffe/the med kage i **Udsigten**

kl. 18.00: Middag i **Stenhuset**, Aftenkaffe/the i **Udsigten**

kl. 20.00 – 20.45 i **Strandkirken**: 4. meditation v/ Rikke

### **Torsdag d. 4. november**

Kl.7.30 – 8.30 Morgenbuffet i **Stenhuset**

Kl.10.00 Gudstjeneste i **Strandkirken** v/ Susanne - efter gudstjenesten ophæves stilheden

kl. 11.00 i **Udsigten** "Udflyvning" v/Pia

kl.12.00 Frokostbuffet i **Stenhuset**

**Hjemrejse** kl. 13

**Adresse:** Refugiet, Sognevej 15, Smidstrup, 3250 Gilleleje

**Transport:** Der kører bus fra Gilleleje Station til Sognevej i Smidstrup.

Har du evt. plads i bilen, så er du velkommen til at gøre opmærksom herpå.

**Mobiltelefon:** To døgn's retræte i stilhed er kort tid til fordybelse. Vi henstiller til at mobiltelefoner afleveres ved "Indflyvning". Skulle der opstå noget uopsætteligt, er der mulighed for pårørende at kontakte Pia på tlf. 33253353 eller Susanne på tlf. 4525 2530, og vi formidler kontakten.

**Samtale:** Der er mulighed for at henvende sig til Susanne eller Pia, hvis der er noget, der trænger sig på eller forstyrrer stilheden for én undervejs

**Pauser:** Der er i pauserne mulighed for at trække sig tilbage, gå en tur på stranden eller nyde udsigten over vandet fra det fælles opholdsrum i Udsigten.

**Praktiske oplysninger** i øvrigt gives under "Indflyvning".

Velkommen 2-4. november - venlig hilsen  
Rikke Juul, Susanne Worm Stensgaard og Pia Nordin Christensen