



## Om retreaten og oss...

**Holmely omsorg og retreat** – er Normisjon sin retreatplass i Nordfjord. Retreaten no i juni vil ha eit keltisk preg med ein pilegrimsdag på søndagen. Holmely ligg ein times reise frå klosterøya Selja og søndagen vil turen gå ut dit. Holmely har arrangert fleire retreatar gjennom åra, med keltisk preg og vandring ute på klosterøya. Vi brukar songar og bønner frå den keltiske tradisjonen og tar med oss noko av dei gode kjenneteikna frå denne tradisjonen gjennom retreaten. Vi som skal leie denne retreaten er:

**Brit Lundby Hilde** er retreatleiar, frivillig ressursperson for Holmely, har god kunnskap om det keltiske, St. Sunniva og Selja og bur i Innvik i Stryn. Har leia fleire keltiske retreatar.

**Alfhild Ødegård** har i fleire år vore deltakar på keltisk retreat ved Holmely, og opplevd dette meiningsfylt. Har vore aktiv i Fermate. Bur og jobbar i Ålesund-området og vil være med i teamet på denne retreaten.

**Eva S. Langseth** har vore dagleg leiar på Holmely sida 2014 og vil være med som tilretteleggjar under retreaten.



## Kva betyr retreat?

Retreat handlar om å *trekkje seg tilbake* frå den vante kvardagen. Kanskje sette på pauseknappen? Sette av tid til Bibel og bøn, tid til stillheit og *vandring med Gud*. Kanskje slå av mobilen, stenge *verda* litt ute? På retreat er vi gjerne *tause...*; det betyr at du skal sleppe å prate med sidemannen om ver og vind, eller eigne eller andre sine prosessar, vere på fornamn. På retreat fyller vi ikkje dagane med mykje undervisning, men vi har små drypp gjennom dagen; med faste samlingar og bøn i kapellet. Det blir sett av tid til samtale med ein av leiarane, om det er ønskjeleg. Retreat er ikkje ein konkurranse om å vere stillast mogleg, eller å sjå mest mogleg åndeleg ut. Men å vere deg sjølv i eit fellesskap, utan så mykje prat. Vi set av tid til å lytte «innover» og «oppover» Jesus sa: «*Kom avsides med meg og hvil dykk litt...*» Det ønsker vi å leggje til rette for. Om det betyr å sove litt meir eller litt mindre, å gå på tur eller å drikke kaffi med sjøutsikt, vere åleine eller vere i eit fellesskap, eller det å få påfyll for sjela, kan vere ulikt. Gud veit kva vi treng. Han kjenner *deg!*



## Ut på tur...

Naturen kring Holmely inviterer til kvile og påfyll! Det er fine tur-moglegheiter i nærområdet! Søndag reiser vi med båt frå Selje sentrum over til Bø. På øya vert det leia pilegrimsvandring fram til klosterruinane med stasjonar til bøn og ettertanke. Ta med godt fottøy og kle for allslags ver, dagstursekk og gjerne termos til varm drikke (og gå-stavar). Det tar ca 25 min å gå på god sti frå båten, og vi skal klatre opp vel 70 trappetrinn i naturstein til Sunnivahola. Det kan være klokt å ha reiseforsikring på plass før avreise.



## Ein retreatdag består av...

- Ei ramme med faste tidebønner i kapellet
- Bibel-meditasjon
- Måltid med instrumental-musikk
- Stille andakt i kapellet
- Kveldssamling med delestund
- Stille tid frå kveldsbønn til morgonbønn/ stille frukost



## Kva er tidebønn?

Vi har faste samlingar i kapellet. Morgon – og kveld, og ofte ved middagstid. Det er bibelske salmar som utgjer sjølv hovudelementet i ei tidebønn, og skjer ofte i veksellesing. Dette er bønner som framleis vert bedne av millionar av kristne over heile verda. Vi blir med i ein kontinuerleg bønnestraum frå heile kyrkja til alle tider. Å be ut ferdig nedskrivne bønner; kan gi hjelp til ei kvilepuls i bønnelivet og å gå djupare i bønn.



## Kva er bibelmeditasjon/Jesusmeditasjon?

Fleire trusvegar brukar begrepet meditasjon. Vi er ein kristen retreat-plass og bruker Bibel og bøn i ei fordjuping av ein bibeltekst/bibeltekstar. Vi trur at Bibelen er ei levande bok og at Gud er hos kvar den som søker Han. Vi ønskjer at Guds ord skal få fylle oss, og set derfor av god tid til denne forma for stille.



## Når startar vi og når avsluttar vi?

Retreaten startar fredag kveld 9.juni med varm kveldsmat kl. 19 og avsluttar måndag formiddag etter lunsj ca. kl. 14. Det er høve å komme tidlegare på dag om det er enklast med tanke på reise. Det er berre å ta kontakt!



## Kva kostar ein retreat?

Fleire retreat-stader praktiserer fleksibel prissystem, med ein anbefalt pris. Vi ønskjer at den som treng å kome på retreat, ikkje skal hindrast av prisen. Samtidig har retreatstadene stadig behov for økte inntekter. Dette kan løysast ved at dei som har moglegheit betalar anbefalt pris.

Inkludert i pris er: Oppreidd seng, handkle, toalett/bad, full pensjon, arr.avgift.

3 døgn kostar **frå 3350,- til 4350,-** I tillegg denne gongen kjem båt t/r Selja på **400,-** Vi betaler samla for båt, så heile summen betalast til Holmely. I forkant til **konto 3000 14 72204** eller kontant/kort på slutten av oppholdet.



## Påmelding/ spørsmål:

Påmeldingsfrist 2.juni til: (min 5 gjester)

**Dagleg leiar Eva S Langseth**

Holmevegen 26

6711 Bryggja

Tlf: 57 85 34 25 / 93 42 33 00

e-post: [holmely@normisjon.no](mailto:holmely@normisjon.no)

eller påmeldingslink heimesida [www.holmely.no](http://www.holmely.no)



# Velkommen til Holmely

## Retreat med pilegrimsvandring på Selja

09.-12.juni



Foto: Siri Kolset

# «Vi er eit folk på vandring»

