

## Tystnad och samtal kvinnor emellan!



Under helgen söker vi tillsammans svar  
på nedan frågor;

Hur mår vi kvinnor idag? Hur påverkas vi  
av stress? Kan vi finna goda minnen och  
förebilder i vår egen historia som ger  
hopp och styrka!

**Plats:** Hjälmserydsstiftelsen, G:a Hjälmseryd

**När:** Fredagen den 9 oktober kl 11- söndagen den 11 oktober kl 11

**Kostnad:** 2 500:-

(självkostnadspris, medtag egna lakan)

Njut av god mat, tystnad, berikande samtal samt  
den vackra naturen och den unika medeltidskyrkan.

Ta med en bok eller välj någon ut det omfångsrika biblioteket.

Vi väljer själva vilka aktiviteter vi vill delta i.

Det finns även möjlighet till enskilt samtal.

Anmälan senast den 20 september 2026

till Linda Jägerhag tel 073-6700143

(Vid anmälan ange ev allergier mm,

och har du frågor kontakta Linda, begränsat antal platser)

## Schema

### Fredag

Kl 12- Alla får sina rum, tankar inför helgen

Kl 13- Lunch, efter måltiden går vi in i tystnaden

Kl 14- Stilla musik- vila och bön i Kyrkan

Kl 16- Samtal i biblioteket: Hur påverkas vi av stress?

Kl 18.30- Kvällsmat

Kl 20.30 COMPLETORIUM- Aftonbön



### Lördag

Kl 07.30 Morgonpromenad, samling utanför ingången till Stiftelsen.

Kl 08.30 LAUDES- Morgonbön

Kl 09- Frukost

(Kl 10.30- Ett tränings-stretchpass för den som vill och orkar)

Kl 13- Lunch

Kl 16- Fika och samtal i biblioteket- Att vara kvinna idag

Kl 18- VESPER- Kvällsbön

Kl 18.30- Kvällsmat

Kl 20.30 COMPLETORIUM- Aftonbön

Efter aftonbönen är det kvällsfika och för de som vill fortsätter vi även samtala tillsammans.

Söndag

Kl 07.30 Morgonpromenad, samling utanför ingången till Stiftelsen.

Kl 8.30- LAUDES- Morgonbön

Kl 9- Frukost

Packa ihop, lämna rummen, vi möts kl 10.30 för avslutning och bön tillsammans i kyrkan.

Kl 11- För dig som kan och vill avslutar vi vår retreat genom att fira Högmässa tillsammans!

I den tid vi lever i matas vi dagligen och minutiöst med mängder av information. Under en retreat får du möjlighet att lämna den världen för en stund, ge tid för vila och eftertanke, att få tänka färdigt och kanske förnimma Guds röst i tystnaden!

Känn dig fri att sitta, stå, vila och tänka var du vill. Kyrkan är öppen hela dagarna och vi har ”prästgårdens” alla fina rum till vårt förfogande! Och längtar du ut så välkomnar den vackra naturen dig med öppna armar!

