



PROGRAM

Ro i mørketid - adventrekreasjon

Mandag 7/12

Ankomst fra kl. 17.00

Kl. 18.30	Velkomstssamling m/kaffe på Gjestekjøkkenet
Kl. 20.00	Kveldsmat
Kl. 20.45	Kveldsbønn i kapellet
Kl. 21.00-22.00	Badeanlegget åpent

Tirsdag 8/12

Kl. 08.00-08:45	Frokost
Kl. 08.30-08.40	Morgenbønn i kapellet
Kl. 10.00-10.30	«Møt dagen» – fokus på bevegelse, pust og oppmerksomt nærvær
Kl. 10.30-11.45	Undervisning
Kl. 11.45-12.30	Lunsj
Kl. 13.00	Egentid, refleksjon og mulighet for individuelle samtaler
Kl. 14.30- 16.00	Badeanlegget åpent
Kl. 16.00	Middag
Kl. 18.30	Samling i lavvo/gapahuk – undring, samtale og kaffe
Kl. 20.00	Kveldsmat
Kl. 20.45	Kveldsbønn i kapellet
Kl. 21.00-22.00	Badeanlegget åpent

Onsdag 9/12

Kl. 08.00-08:45	Frokost
Kl. 08.30-08.40	Morgenbønn i kapellet
Kl. 10.00-10.30	«Møt dagen» – fokus på bevegelse, pust og oppmerksomt nærvær
Kl. 10.30-11.45	Refleksjonsvandring (ute)
Kl. 11.45-12.30	Lunsj
Kl. 13.00	Egentid, refleksjon og mulighet for individuelle samtaler
Kl. 14.30- 16.00	Badeanlegget åpent
Kl. 16.00	Middag
Kl. 18.30	Egentid
Kl. 20.00	Kveldsmat
Kl. 20.45	Kveldsbønn i kapellet
Kl. 21.00-22.00	Badeanlegget åpent

Torsdag 10/12

Kl. 08.00-08:45	Frokost
Kl. 08.30-08.40	Morgenbønn i kapellet
Kl. 10.00-10.30	«Møt dagen» – fokus på bevegelse, pust og oppmerksomt nærvær
Kl. 10.30-11.45	Undervisning
Kl. 11.45-12.30	Lunsj
Kl. 13.00	Egentid, refleksjon og mulighet for individuelle samtaler
Kl. 14.30- 16.00	Badeanlegget åpent
Kl. 16.00	Middag
Kl. 18.30	Kveldssamling
Kl. 20.00	Kveldsmat
Kl. 20.45	Kveldebønn i kapellet
Kl. 21.00-22.00	Badeanlegget åpent

Fredag 11/12

Kl. 08.00-08:45	Frokost
Kl. 08.30-08.40	Gudstjeneste i kapellet
Kl. 10.00-10.30	«Møt dagen» – fokus på bevegelse, pust og oppmerksomt nærvær
Kl. 10.30-11.30	Avslutningssamling
Kl. 11.30-12.00	Sjekke ut av rom
Kl. 11.45-12.30	Lunsj
Kl. 13.00	Avreise

Alle aktiviteter er ment som et tilbud til deg. Du velger selv om du vil benytte deg av dem.
Med forbehold om endringer