

RETREAT PÅ REFUGIET

trädet



7 – 9 maj 2010



RETREATLEDARE:

Elisabet Jansson, dans- och retreatledare
Karen Pedersen, bild- och psykoterapeut

MÖTEN

KULTUR

BILDNING

FORSKNING

KLIPPARKIV

BIBLIOTEK

RETREAT

HOTELL

PROGRAM

Fredag 7 maj

- 17 – 18 Ankomst
- 18.00 Introduktion. *Vi går in i tystnaden*
- 18.30 Kvällsmat
- 19.30 Dansinstruktion & Bildintroduktion
- 21.00 Kvällste
- 21.30 ”Vid dagens slut” – Meditation i rörelse

Lördag 8 maj

- 07.45 Väckning
- 08.30 ”Vid dagens början” – Avspänning och rörelse
- 09.00 Frukost
- 10.00 Bild
- 10.45 Bildsamtal
- 12.30 Lunch

- 15.30 Dansinstruktion
- 17.00 Middag
- 18.30 Bild
- 19.15 Bildsamtal
- 20.30 Kvällste vid brasan
- 21.30 ”Vid dagens slut” – Meditation i rörelse

Söndag 9 maj

- 07.45 Väckning
- 08.30 ”Vid dagens början” – Avspänning och rörelse
- 09.00 Frukost
- 10.00 Bild
- 10.45 Bildsamtal
- 12.30 Lunch
- 14.00 Meditation i rörelse. *Vi bryter tystnaden*
- Därefter kaffe i sällskapsrummet (*för den som vill*)

INKVARTERING

Du kommer att bo i enkelrum, där lakan och handdukar ingår. Ta gärna med tofflor och promenadskor. Incheckning sker i Refugiet (följ skylten åt vänster då du ankommer till Sigtunastiftelsen).

Hitta till Sigtunastiftelsen

TÅG OCH BUSS

Du kan antingen åka SL:s pendeltåg från Stockholm till Märsta eller SJ:s tåg från Stockholm och Uppsala till Märsta. I Märsta tar du buss 570 (avstigning Klockbacken) eller 575 (avstigning Sigtunastiftelsen) mot Sigtuna. Båda bussarna går i direkt anslutning till pendeltågen. Observera att biljett inte längre går att köpa på SL-bussen. I Sigtuna köps returbiljett på Pressbyrån vid Sigtuna busstation. Från Uppsala bussterminal, vid järnvägsstationen, går buss 181 med byte till buss 183 i Vassunda (avstigning Sigtunastiftelsen).

BIL

I Sigtuna svänger du av mot centrum och följer skyltarna *Hotellslinga S*, som leder dig fram till Sigtunastiftelsen.

FLYG

Från Arlanda tar det ca 15 minuter med taxi. Taxi 020 har avtalat fast pris till Stiftelsen, tel 020 – 20 20 20. Buss 583 går från Arlanda till Märsta station, där du byter till buss 570 eller 575 mot Sigtuna.



Foto: Lena Hellsström. Grafisk form: Regina Cleveland

– en innerlighetens värld i verkligheten –

INFORMATION

Box 57, 193 22 Sigtuna

08–592 589 00

www.sigtunastiftelsen.se

BESÖKSADRESS

Manfred Björkquists allé 4

