

RETREAT PÅ REFUGIET

# *komma hem*



10 – 12 december 2010



RETREATLEDARE:

*Anna-Elina Rönnbäck*, sjukhuspräst och meditationsledare  
*Maria Skogh*, diakon och meditationsledare

**MÖTEN**

**KULTUR**

**BILDNING**

**FORSKNING**

**KLIPPARKIV**

**BIBLIOTEK**

**RETREAT**

**HOTELL**

## **PROGRAM**

### ***Fredag 10 december***

- |         |  |
|---------|--|
| 17 – 18 | Ankomst  |
| 18.00   | Introduktion, kort presentation och rundvandring i huset. <i>Vi går in i tystnaden</i> |
| 18.30   | Kvällsmat  |
| 19.30   | Introduktion av meditation och en kort avspänning i stora rummet på övervåningen       |
| 20.30   | Kvällsmeditation   |

### ***Lördag 11 december***

- |       |                                     |
|-------|-------------------------------------|
| 08.00 | Väckning                            |
| 08.30 | Meditation och avspänning i kryptan |
| 09.00 | Frukost                             |
| 11.30 | Meditation med reflektion           |

- 12.30 Lunch
- 16.00 Avspänning i övre rummet
- 17.00 Kvällsmat
- 19.30 Kvällsmeditation
- 20.30 ca. kvällste vid brasan

### **Söndag 12 december**

- 08.00 Väckning
- 08.30 Meditation och avspänning i kryptan
- 09.00 Frukost
- 11.30 Meditation med reflektion
- 12.30 Lunch
- 13.30 Mässa i kryptan. *Vi lämnar 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.



– en innerlighetens värld i verkligheten –

## INFORMATION

Box 57, 193 22 Sigtuna

08–592 589 00

[www.sigtunastiftelsen.se](http://www.sigtunastiftelsen.se)

## BESÖKSADRESS

Manfred Björkquists allé 4

