

RETREAT PÅ REFUGIET

stillhet



17 – 19 december 2010



MÖTEN

KULTUR

BILDNING

FORSKNING

KLIPPARKIV

BIBLIOTEK

RETREAT

HOTELL

RETREATLEDARE:

Lars Björklund, kaplan, Kaisa Braaf Eriksson, leg. sjukgymnast

PROGRAM

Fredag 17 december

- 17 – 18 Ankomst
- 18.00 Introduktion. *Vi går in i tystnaden*
- 18.30 Kvällsmat
- 19.30 Avspänning och meditation i kryptan
- 21.30 Aftonbön i kryptan

Lördag 18 december

- 07.45 Väckning
- 08.30 Morgonbön i kryptan
- 09.00 Frukost
- 10.00 Avspänning och meditation i kryptan
Tid för enskilda samtal och konsultation
- 12.30 Lunch
Tid för enskilda samtal och konsultation

- 16.00 Avspänning i konferensrummet vån 2
- 17.00 Middag
- 18.30 Avspänning och meditation i kryptan
- 20.00 Kvällste vid brasan
- 21.30 Aftonbön i kryptan

Söndag 19 december

- 07.45 Väckning
- 08.30 Mässa i kryptan
- 09.00 Frukost
- 10.00 Avspänning och meditation i kryptan
- Tid för enskilda samtal och konsultation*
- 12.30 Lunch
- 13.30 Avspänning i konferensrummet
- 14.30 Avslutning i kryptan. *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.



– en innerlighetens värld i verkligheten –

INFORMATION

Box 57, 193 22 Sigtuna

08–592 589 00

www.sigtunastiftelsen.se

BESÖKSADRESS

Manfred Björkquists allé 4

