# PRAKTISKE OPLYSNINGER

**Adresse**: Skovhuset, Gudenåvej 19, Sdr. Vissing , 8740 Brædstrup

**Tilmelding:** Kontakt Benedicte [benedicte1956@icloud.com](mailto:abt@km.dk) eller tlf. 51207409 samt indbetaling af depositum 500 kr. på konto i Sparbank Nord 8122 0007739788. **Husk at skrive dit navn i meddelelsesfeltet.**  
  
**Pris**: i alt kr. 1250. Restbeløb 750 kr. betales senest 1. juni. 2021.

**Deltagere**: Max 10.

**Værelserne**: Huset rummer10 værelser med seng, håndvask og skriveplads.

Der forefindes 3 toiletter og bad, andagtsrum, bibliotek, stue og køkken.

**Beliggenhed:** Skovhuset ligger gemt i skovklædte bakker uden for landsbyen Sdr. Vissing i Brædstrup kommune, ca. 20 km fra hhv. Skanderborg, Horsens og Silkeborg med busforbindelse fra Skanderborg.

**Naturen** : Området har et rigt varieret dyre- og planteliv i nåle- og løvskov, i eng og mose, omkring søer og Gudenåen. Der er gode muligheder for traveture og ophold i naturen.

**Maden** : Enkel og sund, overvejende vegetarisk. Hvis der skal tages særlige hensyn, så giv besked.

**Medbring**: Sengelinned og håndklæde. Gerne yogamåtte eller vattæppe. Hjemmesko/travesko. Åndelig dagbog/notesbog.

**I køkkenet:** Kirsten Lund, Rønde

**Retræteleder:** Benedicte Tønsberg,   
f.1956, pastor emer.   
retræteleder, åndelig vejleder og   
pilgrimspræst.  
   
[www.åndeligtsøgende.dk](http://www.åndeligtsøgende.dk).

***For et træ er der håb***Midsommerretræte om håb   
Skovhuset

**18. - 20. juni**

*****.*

En stilleretræte om håb, med træerne som visdomslærere.  
Med inddragelse af tanker fra *Hildegard af Bingen, Henry David Thoreau, Cynthia Bourgeault og Ilia Delio*.   
Krop og åndedræt inddrages i et meditativt nærvær under morgen- og aftenandagterne.

***Håb er livets vigtigste impuls*** *– Ilia Delio,*

**Advent er tiden for håb**

Det er en kaotisk og meget usædvanlig tid, vi lever i. Den verden, vi kendte for kort tid siden er forbi. Nogle har svært ved at bevare optimismen. Alligevel håber vi. Kaos opstår og systemer bryder sammen, når noget nyt formes og skal til at blive til. Advent er tiden for håb.

Så hvordan bevarer vi håbet – livets vigtigste impuls?   
Ja, hvor finder vi hver især håb? Hvilke daglige rutiner nærer mit håb - og hvorfor svækkes håbet nogen gange? Der er mennesker, der synes at få håb til at blomstre op i deres fodspor. Hvem er de og hvordan bærer de sig ad?   
Hvad kan vi hver især selv gøre for at give håbet plads i vores liv?

**Almindeligt håb og det mystiske håb**

Man ved, at kriser ofte kan lede til fortvivlelse. Ingen af os kan klare lidelse ret længe uden en smule håb eller mening. Men det er værd at spørge om, hvor vores håb ligger. Cynthia Bourgeault skelner mellem *almindeligt håb*, som er den optimistiske følelse af at tingene vil blive bedre i fremtiden. Og så det *mystiske håb,* der fuldstændig vender op og ned på den sædvanlige måde, som vi ser tingene på.   
Det mystiske håb er ikke bundet til et godt resultat i fremtiden.   
Det lever sit eget liv tilsyneladende uden henvisning til ydre omstændigheder og forhold.

**En lethed ved at være til**

Det håb har at gøre med oplevelsen af at blive mødt og holdt i et fællesskab af noget, der er os ganske nær. Det kendes på f*rugten*, en følelse af styrke, glæde og taknemmelighed og i *en* *lethed ved at være til*.

**Søndag** *som lørdag indtil*   
13 Samling og rengøring  
14 Afrejse

*Man er som et træ, plantet ved bækken; det giver frugt, som det skal,   
og bladene visner ikke. (Sl.1)*

**Stilleretræte**

Efter introduktion til temaet fredag aften kl. 19 går vi ind i stilheden med aftenmeditationen 20.30. Aftensmad og kaffe fredag er altså ikke i stilhed. Ved de følgende måltider vil der blive spillet musik under måltiderne. Stilheden bevares indtil den afsluttende samling efter frokosten søndag.

**Åndelig vejledning**

Du tilbydes samtale med retrætevejlederen lørdag - søndag.

 *Skovhuset*

**Fredag**

17.00 Ankomst   
18.00 Aftensmad

19.00 Samling

19.45Aftenskaffe

20.30 Aftenmeditation

**Lørdag** 7.30 Morgenmad   
 8.15 Morgenandagt  
 12.00 Frokost  
 15.00 Kaffe og te sættes frem  
 18.00 Aftensmad  
 19.45 Aftenskaffe  
 20.30 Aftenmeditation