

# Retreat

29 oktober 2010

Studenthälsan och Svenska Kyrkan

## Program

- 8.30        Gemensam samling på Nissaströms kursgård. Information om dagens program och hur det ser ut i omgivningen.
- 9.30        Avslappning i kyrkan med yoga och andningsövningar. Vi går in i tystnaden. Nu kan du välja mellan att: måla/rita, få taktill massage (lätt beröringsmassage), gå på promenad, läsa, boka samtal med Ulf Edlund rum 11.
- 12.00      Mindfulness i kyrkan
- 13.00      Gemensam lunch i matsalen under tystnad med svag bakgrundsmusik. Avslutas med kort meditation.
- 13.45      Promenad och sedan samma som på förmiddagen.
- 16.45      Musik i kyrkan.
- 17.00      Taizéinspirerad, avslappnande gudstjänst. Tystnaden bryts.
- 17.30      Samling i Disponentvillan för te och smörgås.
- 18.00      Avslut och hemfärd.