

SVENSKA KYRKAN I WASHINGTON DC  
KOMMER ATT HA EN...

Weekend  
Retreat för  
Själén

22-24 Oktober 2010

Bon Secours Spiritual Center

Marriottsville, Maryland

[www.bonsecoursspiritualcenter.org](http://www.bonsecoursspiritualcenter.org)



Vill du ha mer glädje och livskvalitet? Vill du stilla dina rastlösa tankar?  
Längtar du efter helande och hälsa?

*"Följ mig till en öde trakt, så att vi får vara ensamma och ni kan vila er lite." Mark. 6:30*  
Livstrafiken är hård. Ibland behöver vi andrum och finna en plats dit stress och brus inte når. Retreaten erbjuder ostördhet, stillhet och vila. Att öva sig i att bara vara i stillheten, är att vända sig mot livets insida. Det är att bejaka sina behov och tona in sitt eget djupa lugn.

Tystnaden bygger broar. Den sträcker ut vida bågar mellan människor av olika bakgrund. Stillheten är allas födslorätt, som ingen kan ta monopol på. Den är Skaparens navelsträng till människan. Att bekanta sig mer i stillhetens hjärta, är att öppna sig för sig själv och andra.

Gunilla Bradshaw, meditationsledare och svensk präst från New York, visar oss hur vi kan finna guldkornen i vår vardag - genom att minska stress och ge oss tid för kropp och själ.

Genom avslappning, enkla yogaövningar, ledd av professionell yoga instructor Christina Lazdins från vår egen församling, naturvisualisering, samt i meditation och mässa kan vi få ny livskraft - *Följ med!*

Anmäl ditt intresse snarast via:

Anna-Carin Rooney - [anna-carin@hotmail.com](mailto:anna-carin@hotmail.com)