



# ådalen retræte

ÅRSPROGRAM 2018



# Hvad er retræte?

Retræte betyder at "trække sig tilbage". Dette kan – ikke mindst i vor moderne virkelighed – være en nødvendighed for at finde ro og hvile i en meget hektisk og krævende hverdag.

I den kristne tradition har det at søge mod øde steder været en vigtig del af den åndelige praksis.

Vi vil gerne danne en positiv ramme omkring mennesker, der søger fred og hvile, og som har brug for hjælp til at finde nye kræfter midt i en udfordrende hverdag.

Vi vil derfor gerne byde velkommen til et moderne "ørkenliv" – ikke midt i en ørken, men i frodige og nærende omgivelser, hvor den

daglige, meditative praksis, side om side med bibellæsning og bøn danner rammen om en livsrytme, der kan minde om de gamle klostres dagligdag.

Forskellen er, at retræten her tilbydes som "en vej frem" – altså som en måde at kunne vende tilbage til hverdagen med fornyede kræfter og en anderledes indsigt i livet. Ikke en vej "væk fra verden", men en vej ind i livet, fra et nyt perspektiv. Et perspektiv, hvorfra lydigheden og evnen til at lytte til Gud og sine egne dybere ressourcer bliver næret og bragt frem i lyset.





# Retræterne på Ådalen

Ådalen Retræte udbyder forskellige former for retræter. Fælles for dem er stilheden, en stor frihed til fordybelse og en dagsrytme af tidebønner og måltider, som sætter struktur på friheden.

Selv er vi inspireret af den ignatianske tradition, samt af den svenske retræteleder Magnus Malm, der på en moderne måde har udviklet retrætens form.

Den ignatianske tradition har sit navn efter Ignatius af Loyola, som levede i 1500-tallet, samtidigt med Luther. Han er især kendt for de Åndelige Øvelser, som han udviklede på basis af sine egne erfaringer. Det er vigtigt at lægge mærke til, at han taler om øvelser. Det betyder, at de kun har mening, for så vidt som de bærer frugt uden for øvetiden, uden for retræten, i hverdagslivet. Og han kalder dem åndelige, ikke af foragt for kroppen, men fordi han tager sit udgangspunkt i Guds tiltale, Guds Ord. Det redskab Ignatius vælger til sine øvelser er tekster fra Bibelen, først og fremmest dem, som handler om Jesus. "For i ham bor hele guddomsfylden i kød og blod". Han, som konsekvent kaldte sig selv Menneskesønnen, kan lære os, hvad det dybest set betyder at være menneske.

På de efterfølgende sider finder du beskrivelse af de forskellige retræter som tilbydes af foreningen Ådalen Retræte.

Ådalens faciliteter lejes også ud til andre grupper der tilbyder retræter. Se en opdateret oversigt på [www.aadalenretraete.dk](http://www.aadalenretraete.dk) under punktet "Kalender".

# 5 dages Retræter i forløb (3 moduler)

## Når kald og arbejde er ét?

Ådalens 5 dages retræter i forløb er især til dig, der er præst, diakon, sognemedhjælper, børne- og ungdomsleder, musiker, menighedsrådsmedlem eller på anden måde aktiv i kirkeligt arbejde.

Når man i sit arbejde dagligt giver til andre, har man et særligt behov for selv at få åndelig næring. Retræters tilbud om ro og fordybelse er for mange blevet en kilde til udvikling og vækst af egne åndelige rødder.

Retræterne har særligt fokus på de forhold, der gælder for dem, der arbejder med mennesker. Hvad gør det ved min identitet og gudsrelation, at Gud er min "arbejdsgiver"? Hvordan kan min tjeneste og lederskab blive formet af mit indre liv med Gud, og ikke kun være en reaktion på de ydre omstændigheder i mit arbejde og liv?

De tre 5 dages retræter har et sammenhængende forløb. Formålet er, at spillet mellem det, der gennemleves på retræterne, og det, der udleveres i hverdagslivet, skal give næring til en langsigtet proces. Deltagerne vælger selv intervallet mellem deres tre 5 dages retræter. Vi anbefaler ca. et år mellem hver. Man forpligter sig ikke på mere end én retræte ad gangen.

Fælles for de tre retræter er stilheden og dagsrytmen med tidebøn, nadver, bibelmeditationer, oplæg med refleksioner, god tid til personlig fordybelse og vandringer i naturen samt mulighed for personlige vejledningssamtaler.

Retræterne ledes af Johannes & Heidi Lind Pedersen. Derudover medvirker forskellige præster på forløbet.

**Retræte I udbydes 14.–19. januar og 7. – 12. oktober 2018**

**Retræte II udbydes 11. – 16. marts. 2018**

**Retræte III udbydes 2. – 7. september 2018**

5 dages retræterne har ankomst søndag kl. 17 og slutter fredag kl. ca. 11.

### Retræte I

ser på Jesu kald til os om at følge ham og på det, som hindrer os: negative gudsbilleder; ubearbejdede fromhedsmønstre; manglende kontakt med, hvad vi egentlig vil; uklare motiver og mål for efterfølgelsen; et udtørret bønsliv mm.

### Retræte II

fortsætter med at udfolde det i den enkelte hverdag, med fokus på lederrollen og opfattelsen af kald, identitet og tjeneste. Hensigten er at få flyttet det indre tyngdepunkt fra tjestenen til Gudsrelationen.

### Retræte III

trækker på slidstærk kristen spiritualitet for at give den enkelte redskaber til at fortsætte sit eget indre arbejde. Vi går dybere ind i spørgsmål omkring gudsbillede, bøn, erkenerfaring og åndelig skelneevne.





## Individuelle vejledte retræter

En individuelt vejledt retræte tager udgangspunkt i dig og dit liv, og det du bringer med dig. Retræten foregår i stilhed og hver dag har du en samtale med retrætelederen, der lytter til dig og går med dig et stykke af vejen. Sammen med retrætelederen finder du den rytme, der passer dig.

Du har mulighed for at deltage i husets tidebønner og daglige gudstjeneste. Prisen for enkelte dage er 800kr. pr. dag. Rabat ved 8 eller 10 dage. Mulighed for at vælge et færre antal dage. Retræten er inspireret af De Åndelige Øvelser af Ignatius af Loyola.

### Forår:

10 dage med ankomst fredag d. 12. januar kl. 17 og afrejse tirsdag d. 23. januar kl. ca. 10.  
5 dage med ankomst søndag d. 11. marts kl. 17 og afrejse fredag d. 16. marts kl. ca. 10.

### Efterår:

10 dage med ankomst fredag d. 31. august kl. 17 og afrejse tirsdag d. 11. september kl. ca. 10.  
5 dage med ankomst søndag d. 7. oktober og afrejse mandag d. 12. oktober kl. ca. 10.

**Mulighed for De åndelige øvelser i 3 dele. se hjemmesiden [www.aadalenretraete.dk](http://www.aadalenretraete.dk)**



# Temaretræter

Disse retræter er enkeltstående retræter, hvor der sættes fokus på et særligt tema.

**D. 2. februar kl. 17 - 4. februar kl. 14**

**Retræte for mænd "Hvad med det uløselige..."**

**Retræteledere: Ruben Knudsen, Peder Poulsen og Johannes Pedersen**

Som noget nyt tilbyder Ådalen Retræte nu sammen med Mand og Mand Imellem en weekendretræte for mænd. I stedet for at analysere os frem til at alle de ting, vi ikke når, og alt det vi burde gøre, stopper vi lige op over en weekend og reflekterer over, hvad og hvordan vi kan give slip på det uløselige, eller sagt på en anden måde: hvordan kan vi tage i mod livet uden at skulle løse det hele? I det første modul ser vi på lignelsen om den Barmhjertige Fader og den frihed, han gerne vil give os. I det andet modul vil vi så bevæge os ind i en fortsættelse af lignelsen, altså ud i det ukendte og se på hvilke udfordringer, det bringer os i.

Retræten afvikles i en ramme af stilhed og tidebønner - med mulighed for vejledningssamtaler.

**D. 9. februar kl. 17 - 11. februar kl. 14**

**At komme til sig selv**

**Retræteleder: Ulla Käll**

Ulla leder retræten med ord og guitar-toner.

En retræte med udgangspunkt bl.a. i Jesu lignelse om "Sønnen som kom hjem". I retrætens stilhed får vi hjælp til at nærme os vor egen dybeste længsel efter at leve sandt. Ved hjælp af musik, meditationer og mulighed for personlige samtaler kan vi få hjælp i vores egen vandring til at blive mere nærværende i eget liv. Ulla Käll er retræteleder, musiker og diakon i Equmeniakirken i Norge.

**D. 23. februar kl. 17 - 25. februar kl. 14**

**Lad dit hjerte elske!**

**Retræteleder: Gunni Bjørsted**

At være i Guds kærlighed er det vigtigste udgangspunkt for alt andet godt. For vi er skabt af kærlighed og til kærlighed. Mange erfaringer og meget i vores livsvilkår kan "råbe" noget helt andet til os. I retrætens stille og fokuserede rammer får vi hjælp til at være opmærksomme på Skaberens kærlige og sande tiltale. Retræten er en stilleretræte med tidebønner. Undervejs gives der inspiration til at reflektere over temaet - og oplæg til bibelmeditation. Der er desuden mulighed for en vejledningssamtale.

**D. 2. marts kl. 17 – 4. marts kl. 14**

**Drømme og følelser**

**Retræteleder: Ele Bonde**

Drømme rummer følelser af vidt forskellig karakter. Hvad gør de ved håndteringen af drømmene?

Bibelen taler tit om drømme og mennesker, som drømmer.

Josef er én af dem, han kaldes drømmemester. Men hvad gør ham til mester? Og hvordan taler han om sine drømme i sin ungdom og i sit voksne liv? Vi vil komme tæt på ham og hans liv og tro med drømmene og spejle vores drømme i hans.

Metoden er bibliodrama i stilleretræets ramme.

**D. 9. marts kl. 17 – d. 11. marts kl. 14**

**Kom og se; kom og hør; kom og smag**

**Retræteledere: Poul Asger Beck, Kirsten Ernen Beck**

“Kom og se”, med disse enkle ord bød Jesus disciplene velkommen, da de ønskede at vide, hvor han boede (Johannes 1,39). Jesus indbyder også os til relation og samvær.

Kom og se; kom og hør; kom og smag. I retrætes rolige og trygge rammer er der rig mulighed for at, se, høre og smage Jesu livgivende og hjertenerende fællesskab.

En stille retræte med fælles Bibel- og billedmeditation samt Taizé-inspirerede tidebønner.

Kom og se.

**D. 15. april kl. 18 – 18. april kl. 14**

**Kreativ retræte:**

**Retræteledere: Poul Asger Beck, Kirsten Ernen Beck samt Birgit Elmon som kunstnerisk vejleder. (se [www.birgitelmon.dk](http://www.birgitelmon.dk))**

En retræte for dig, der har lyst til at udfolde din kreative side i samklang med retrætes øvrige indhold: Fælles Bibel- og billedmeditation samt Taizé-inspirerede tidebønner og mulighed for personlige samtaler.

Retræten henvender sig til både den erfarne og den, der ønsker at prøve sig frem - måske for første gang.

Retræten vil foregå i stilhed, men der er mulighed for at få inspiration og vejledning til din kreative proces.

Træd frimodigt ind i dit skabende rum. Vi bedømmer ikke hinanden, men vi har frihed til at skabe, som dem vi er, med alt, hvad hjertet er fuldt af.

Du kan medbringe dine egne materialer eller gøre brug af de materialer, der bliver stillet til rådighed af Adalen Retræte. Fx akrylfarver, tegnmateriale, forskelligt papir, ler og ståltråd.







**D. 20. april kl. 17 – 22. april kl. 14**  
**Stilhedsretræte med Kristuskransen**  
**Retræteleder: Elsebeth Dedieu**

På denne weekend-retræte tager vi udgangspunkt i Kristuskransen, som vi gennemgår, og får oplæg i andagterne til fordybelse i nogle udvalgte perler.

Andagterne vil være opbygget omkring en udvalgt perle og en bibeltekst eller salme, der relaterer til den aktuelle perle, ligesom musik vil være en fast del af andagterne.

Der bliver også mulighed for en session med opmærksomhed på krop, bevægelse og dans.

Det er en fordel at have sin egen Kristuskrans. Den kan købes f.eks. hos [www.bibelselskabet.dk](http://www.bibelselskabet.dk) eller [www.eksistensen.dk](http://www.eksistensen.dk) og koster 65-85 kr. (+ forsendelse)

**D. 8. juni kl. 17 – 10. juni kl. 14**  
**Meditativ dans**

**Retræteleder: Sr. Angela Rammé**

Guds Ånd bevæger alt – og også os?

I dansene vil vi lade os bevæge af Guds Ånd. Den Ånd, som Paulus taler om i Athen på Areopagos: "For i ham lever vi, ånder vi og er vi" (Apg 17,28).

Meditative tekster og kropsovelser vil være med til at fordybe denne erfaring.

Stilheden er rammen omkring denne weekend.

**Weekend-retræte med individuel vejledning**  
**D. 2. november kl. 17 – 4. november kl. 14**  
**Retræteleder: Ele Bonde**

Denne retræte er med vejledning, hvilket vil sige, at der er mulighed for 1 - 2 samtaler med en vejleder. Retræten foregår i stilhed, også måltiderne, hvor der vil blive spillet instrumental musik. Der er tidebønner morgen, middag og aften.

Om formiddagen er der mulighed for at være med i en impuls, som varer et par timer. Impulsen er en forberedelse til den individuelle stilhed og bøn. Vi stifter bekendtskab med en bibeltekst, som vi søger at tøj og bringe ind i vores eget liv ved at se på den, mærke den eller lytte til den fra forskellige vinkler.





**D. 9. november kl. 17 – 11. november kl. 14**

**Træd kun nærmere**

**Retræteledere: Poul Asger Beck, Kirsten Ernen Beck**

Tag imod Guds invitation til at komme ham nærmere og lade dit hjerte fylde af de gaver, han vil give dig. Fx Liv og Lys. Fred og Glæde.

Med Guds lys på din vej kan Livet fornyes af hans kærlige nærvær. En stille retræte med fælles Bibel- og billedmeditation samt Taizé-inspirerede tidebønner.

Frygt ikke – træd kun nærmere.

**D. 23. november kl. 17 – 25. november kl. 14**

**Hos Jesus finder vi vores ægte "jeg"!**

**Retræteleder: Gunni Bjørsted**

Vi er skabt i Jesu billede. Det er i ham, vi har vores oprindelige og sande identitet. Når vi har Jesus i centrum, befinder vi os også i vort eget centrum. Det, vi er skabt til, folder sig ud. Og det, der er skadet, tager han i sine genoprettende hænder.

Retræten foregår i en ramme af stilhed og tidebønner. Undervejs gives der inspiration til at reflektere over temaet - og oplæg til bibelmeditation. Der tilbydes desuden en vejlednings samtale.

**D. 30. november kl. 17 – 2. december kl. 14**

**Indføring i kontemplativ bøn**

**Retræteleder: Sr. Angela Rammé**

Kristen meditation på grundlag af Franz Jalics: Kontemplative åndelige øvelser.

Kontemplationens vej er: Gud overtager initiativet og mennesket skal udelukkende overgive sig til Ham. Dvs. at mennesket retter sin opmærksomhed helt mod Gud og har tillid til, at Gud skænker alt. Tegnet på denne tillid er, at mennesket giver slip på sine tanker (at ville bestemme selv) og det møjsommelige arbejde med at ændre sin karakter. Ved hjælp af opmærksomhed på det nærværende øjeblik vil vi øve os i at give slip på tankerne for at bevæge os fra hovedet ned i hjertet for at lære hjertets bøn. Kursets elementer er: stillemeditation, instruktioner i meditation, mulighed for personlig samtale, kropsovelser. Retræten foregår i stilhed.





# Retræteledere

## **Gunni Bjørsted**

Præst i Det danske Missionsforbund

## **Ele Bonde, Cand.phil.**

Leder i bibliodrama og familieopstilling mm.

## **Poul Asger Beck, Cand. Theol**

Præst i Baptistkirken

## **Kirsten Ernen Beck**

Psykoterapeut, fhv. overlæge

## **Peder Poulsen**

Cand. Theol og familierapeut

## **Sr. Angela Rammé**

St. Joseph Søster, Aarhus

## **Elsebeth Dedieu**

Samtaleterapeut

## **Lene Suh Nicolaisen**

Cand. Theol.

## **Benedicte Tønsberg**

Stiftspræst for åndelig søgende

## **Bente Lybecker**

Cand. Theol.

## **Johannes og Heidi Lind Pedersen**

Forstanderpar på Ådalen Retræte



# Praktiske oplysninger

## Beliggenhed

Ådalen Retræte ligger mellem Randers og Viborg i udkanten af Fussingø skovdistrikt med skoven i baghaven og en fantastisk udsigt over Nørreådalen. Der er gode vandrestier direkte fra grunden i et meget varieret terræn.

Hovedbygningen er totalrenoveret og fremstår indbydende i lyse farver. Værelsesfløjen er nybygget og rummer 20 enkeltværelser med eget tekøkken, bad og toilet samt en skøn udsigt.

2 af værelserne er specielt indrettede til kørestolsbrugere med handicapgodkendte badeværelser.

I hovedbygningen er der spisestue, dagligstue, kirkerum med vinduer vendt mod skoven, et stort rum til kreative formål, 2 samtalerum, toiletter og køkkenfaciliteter.

## Tilmelding

Vælg én af følgende muligheder:

- På hjemmesiden: [www.aadalenretraete.dk](http://www.aadalenretraete.dk) tryk på "Ådalen egne retræter" og udfyld tilmelding
- På mail: [info@aadalenretraete.dk](mailto:info@aadalenretraete.dk), skriv retrætes titel og dato, navn, adresse og tlf.
- Telefon 42 43 59 47

Har du behov for særlig kost eller handicapvenligt værelse, skal det oplyses ved tilmeldingen.

## Betaling

Depositum indbetales på konto 7738 1328770 ved tilmelding mrk. med datoerne for retræten. Depositum refunderes ikke ved en evt. afmelding.

Restbeløbet indbetales på samme kontonr. inden retrætes start.

## Udlejning

Ådalen Retrætes faciliteter lejes også ud til andre grupper og foreninger, der arrangerer retræter.

Oplysninger om vilkår for udlejning findes på hjemmesiden under "Udlejning". Aktiviteter arrangeret af lejere fremgår af menupunktet "Kalender". Her fremgår det også, om det er et åbent arrangement, man kan tilmelde sig, eller et lukket arrangement.

## Foreningen Ådalen Retræte

Foreningen Ådalen Retræte blev dannet i foråret 2010 og er en fælleskirkelig forening, der ønsker at rumme mennesker uanset kirketilhørsforhold. Foreningens formål er at styrke kristenlivet og den kristne tro, primært ved at afholde retræter og tilsvarende arrangementer, der opbygger den enkeltes personlige tro og Gudsrelation. Bestyrelsen er sammensat af personer med bagland i forskellige kirkesamfund, og som er fælles om den apostoliske trosbekendelse.

## Bliv medlem

Bliv medlem af foreningen Ådalen Retræte ved at klikke dig ind på hjemmesiden [www.aadalenretraete.dk](http://www.aadalenretraete.dk) – følg linket "Bliv medlem". Her kan du også finde yderligere information om Ådalen Retræte. Du er også velkommen til at ringe på 4243 5947.

## Støt økonomisk

Ådalen Retræte drives delvis ved hjælp af frivillige bidrag. Ådalen Retræte er godkendt til at modtage gaver med mulighed for skattefradrag. Se hjemmesiden [www.aadalenretraete.dk](http://www.aadalenretraete.dk) – følg linket "Økonomi". Du er også velkommen til at ringe på 4243 5947.

**Ådalen Retræte, Gl. Viborgvej 400,  
8920 Randers NV**

**[info@aadalenretraete.dk](mailto:info@aadalenretraete.dk)  
Telefon 42 43 59 47**

# Foreningen Ådalens egne retræter 2018

– mere omtale inde i folderen.

Retræte	Tidspunkt	Retræteledere	Pris I alt	Depositum
10 dages individuel vejledt retræte, samt De åndelige Øvelser i 3 dele	12.-23. jan	Se nederst *	6950 kr.	500 kr.
5 dages retræte i forløb I	14.-19. jan	Johannes og Heidi Lind Pedersen	3950 kr.	500 kr.
Retræte for mænd "Hvad med det uløselige..."	2.- 4. feb	Ruben Knudsen, Peder Poulsen m.fl.	1900 kr.	500 kr.
Weekendretræte "At komme til sig selv"	9.-11. feb	Ulla Käll	1800	500 kr.
Weekendretræte "Lad dit hjerte elske!"	23.-25. feb	Gunni Bjørsted	1600 kr.	500 kr.
Weekendretræte "Drømme og følelser"	2. - 4. marts	Ele Bonde	1600 kr.	500 kr.
Weekendretræte "Kom og se, hør og smag"	9.-11. marts	Poul Asger Beck, Kirsten Ernen Beck	1600 kr.	500 kr.
5 Dages individuel vejledt retræte	11.-16. marts	Se nederst *	4000 kr.	500 kr.
5 dages retræte i forløb II	11.-16. marts	Johannes og Heidi Lind Pedersen	3950 kr.	500 kr.
Kreativ retræte	15.- 18. april	Poul A. & Kirsten E. Beck, Birgit Elmon	2450 kr.	500 kr.
Weekendretræte med Kristuskransen	20.-22. april	Elsebeth Dedieu	1600	500 kr.
Weekendretræte med meditativ dans	8.-10. juni	Sr. Angela	1600 kr	500 kr.
10 dages individuel vejledt retræte, samt De åndelige Øvelser i 3 dele	31. aug - 11.. sep	Se nederst *	6950 kr.	500 kr.
5 dages retræte i forløb III	2. - 7. sept	Johannes og Heidi Lind Pedersen	3950 kr.	500 kr.
5 dages retræte i forløb I	7.- 12. okt	Johannes og Heidi Lind Pedersen	3950 kr.	500 kr.
5 dages individuel vejledt retræte	7.- 12. okt	Se nederst *	4000 kr.	500 kr.
Vejledt weekend retræte	2. - 4. nov	Ele Bonde	1600 kr.	500 kr.
Weekendretræte "Træd kun nærmere"	9.-11. nov	Poul Asger Beck, Kirsten Ernen Beck	1600 kr.	500 kr.
Weekendretræte "Hos Jesus finder vi vores ægte "jeg"!"	23.-25. nov	Gunni Bjørsted	1600	500 kr.
Weekendretræte "indføring i kontemplativ bøn"	30. nov – 2. dec	Sr. Angela	1600 kr.	500 kr.

\* Vi har en gruppe erfarne vejledere på de individuelle vejlede retræter. Vi kan kontaktes for nærmere oplysninger.