

# Hiljennä ja Hiljenny Hetkeksi!

Retriitti kutsuu Sinut hiljentymään, kuulolle ja kuuntelemaan.

Viikonlopun aikana on mahdollisuus pohtia oman elämän tilannetta ja kulkusuuntaa yksin ja yhdessä. Retriitti tarjoaa Sinulle hetken levähtää ja asettua kuulolle Luojaasi lähelle.

Eryityisesti tämäetriitti on suunnattu Sinulle, joka teet työtä/ vapaaehtoistyötä ihmisten rinnalla - seurakuntien, järjestöjen ym. työntekijöille.

Retriitissä käytetään paljon toiminnallisia menetelmiä, joista voit valita itsellesi sopivimman. Näitä ovat esimerkiksi erilaiset kirjoittamisharjoitukset, Raamatun tekstien kuuntelu, kuvataide, luonnossa liikkuminen.



**Paikka: Evankelistakoti**

Retriittipaikkana toimii Evankelistakoti, luonnonkauniissa ympäristössä oleva rauhallinen loma- ja virkistyspaikka.

<https://evankelistakoti.fi/wp/>



**Aika: Pe 16.10. — Su 18.10.**

Perjantaina klo 17  
ilmoittautuminen ja päivällinen.  
Sunnuntaina klo 13 päätöslounas.

**Hinta** (sisältää täysihoidon, majoituksen jaetriittiohjelman)

1hh — 170€/hlö

2hh — 160€/hlö

Liinavaatepaketti 10€/hlö Tai omat liinavaatteet ja pyyhe mukaan.

**Lisätietoja ja sitova ilmoittautuminen**

**5.10** mennessä

ryhmän minimi 8 hlö. Maksimi 20 hlö.

Katja Köykkä

puh: 040-7225255

katja.maria.koykka@gmail.com



Kohtaamisia Consulting Oy

# Hiljennä ja Hiljenny Hetkeksi!

## OHJAAJAT



**Ulla Dahlen**

Terapeuttisen sielunhoidon opettaja, kouluttaja ja kirjailija.  
Psykoterapeutti (ACC).  
Työnohjaaja (PhD Counselor Education and Supervision).  
Nauttii luonnosta ja hiljaisuudesta yksin ja yhdessä puoliso-Davidin kanssa



**Katja Köykkä**

Terveystenhoitaja, aikuiskouluttaja ja työnohjaaja (STOry, Help ry).  
Ymmärtää elämää parhaiten kirjoittamalla ja ihmisten tarinoita kuunnellen.  
Kolme lasta ja mies pitävät jalat arjessa kiinni.

## OHJELMA

### Pe

“Katse taaksepäin - mistä tulet?”

Saapuminen ja illallinen

Retriitin aloitus yhdessä

Teema 1

### La

“Katse ylöspäin”

Aamupala

Teema 2. Yhteinen hetki.

Hiljaista omaa työskentelyaikaa.

Lounas

Hiljaista omaa työskentelyaikaa/  
ohjattua luonnossa kirjoittamista/  
muita toiminnallisia menetelmiä  
oman valinnan mukaan.

Teema 3. Yhteinen hetki.

Iltahartaus

Päivällinen ja saunat.

### Su

“Katse ympärille ja eteenpäin”

Aamupala

Teema 4. Yhteinen hetki.

Hiljaista työskentelyä ja  
yhteinen lopetus.

Lounas ja kotimatka.

# TERVETULOA!