

# Valbo-Hedesunda pastorat

## Meditation

**TISDAGAR** på Mikaelsgården, Valbo

18.00 Yoga – enkla övningar för avslappning.

18.45 Introduktion inför meditationen, för alla

19.00 Meditationen inleds.

Tyst meditation som sker sittandes på pall, kudde eller stol.

Ingen kostnad, ingen anmälan.

Ledare: Inez Bornegart

**SÖNDAGAR** i församlingsgården, Hedesunda

18.45 Introduktion för nya

19 00 Tyst meditation

Ingen kostnad, ingen anmälan.

Ledare: Elisabeth Persson

## Mer om pilgrims- vandringar

### i Sverige hittar du här

[www.pilgrimisverige.se](http://www.pilgrimisverige.se)

[www.pilgrimscentrum.se](http://www.pilgrimscentrum.se)

[www.pilgrimstid.nu](http://www.pilgrimstid.nu)

[www.nordicpilgrim.n.nu/svenska](http://www.nordicpilgrim.n.nu/svenska)

## HÄLSA FÖR SJÄLEN

Även själen behöver motion.

Här hittar du övningar och tips som gör gott för själen.

### • Be en bön

Bön är ett samtal med Gud. Du kan be hur som helst och om vad som helst, med ord eller tyst i hjärtat. Det är lika mycket en bön om du ber i en kyrka, i naturen eller på bussen från skolan eller jobbet.

### • Upplev stillheten i en kyrka

Livet innehåller ofta mycket aktivitet. Därför kan det vara skönt att uppleva stillhet. De flesta kyrkor runt om i landet är öppna så att du kan gå dit och ta det lugnt en stund, tända ett ljus eller be en bön.

### • Lyssna på kloka ord

Börja morgonen med några minuters eftertanke med hjälp av Sveriges radios Morgonandakten eller Tankar för dagen. Du kan också lyssna i efterhand under bil- eller cykelturen till jobbet

# Pilgrim

## RETREATER OCH MEDITATIONER VÅREN 2020



illustration Madelene Perpås

Vi samarbetar med:

Svenska kyrkan   
UPPSALA STIFT

**sensus**



Med reservation för ändringar

Svenska kyrkan   
I GÄSTRIKLAND

## PILGRIM

Skälen till att ge sig ut på en pilgrimsvandring är många. De flesta människor har en längtan att få ta en paus från vardagen, att få koppla bort huvudet och använda kroppen. En pilgrimsvandring kan samtidigt vara ett sätt att bejaka sin längtan efter det andliga där man söker sig själv och de goda värdena i livet. Som en del i vandringen och hjälp i sökandet används bön, meditation, tystnad och delande.

## RETREAT

”Att dra sig tillbaka”  
Vila i tystnaden under en dag tillsammans med andra.  
Ta vara på tiden och läs, meditera, be eller skapa något med händerna. Om du inte bara vill låta tiden komma och gå.

## MEDITATION

Meditationen hjälper oss att söka stillhet och tystnad för att vi ska bli mer närvarande i oss själva.

## Ovansjö-Järbo pastorat

### Meditation

**SÖNDAGAR** ”Söndagsro”  
13.30 i Järbo kyrka kaffetår och delningsrunda - vi delar tankar utifrån ett tema.  
14.30 avslappningsmeditation i cirka 20 minuter följt av ”Vara i vila” på det sätt man vill, läsa en bok, medhaft handarbete, ta en promenad, vila under en filt...  
15.30 serveras smörgås och kaffe/te.  
Välkommen att stanna och delta i gudstjänsten som börjar 16.00.  
Ingen kostnad och anmälan.  
Datum: 1/3, 29/3, 3/5  
Information och ledare;  
Carolina Thorell 072-506 78 24

## Sandvikens pastorat

### Pilgrim

**MÅNDAG 13 APRIL Annandag påsk**  
Emmausvandring i Högbo. Vandring med påskens berättelse i fokus.  
10.00 start vid Högbo kyrka.  
12.00 tillbaka efter vandringen vid korset på Högbo kyrkogård där vi firar en enkel pilgrimsmässa.  
Tag med eget fika, lätt vandring.  
Ingen anmälan.  
Ledare: Elenor Kallberg, Siv Berg och Henrik Forsman

## Sandvikens pastorat

### Pilgrim

**SÖNDAG 26 APRIL**  
Vandring i Östanbyn med Friluftsförbundet längs Jädraån över paradisbackarna till meditationsplats i skogen. Sedan vidare till Maria och Lars Westermans ateljé för lunchpaus. Medtag matsäck för två pauser.  
Lätt vandring i lugnt tempo, 7,5 km.  
10.30 samling vid Västabygården (buss 11 och 44) eller  
10.15 vid Lidl i Sandviken för samåkning.  
Ingen anmälan.  
Information och ledare;  
Siv Berg 070-82 92 438

### Pilgrim

**LÖRDAG 9 MAJ**  
9.30 - 15.00 pilgrimsretreat på Västabygården  
Tema för retreaten är pilgrimens sju nyckelord. Kostnad 100 kr, lunch ingår.  
Anmälan till Elenor Kallberg, senast 1 maj.  
elenor.kallberg@svenskakyrkan.se

### Retreat

**LÖRDAGAR** ”En lördag i tystnad”  
9.30-16.00 i Björksätra kyrka  
En möjlighet till avslappning och att ”bara vara”, måla, läsa eller vila. Det finns även möjlighet att samtala med personal på plats. Kostnad 50 kronor och då ingår frukostsmörgås, kaffe/te, lunch, och eftermiddagsfika.  
Uppge eventuella allergier vid anmälan.  
Datum: 15/2, 21/3, 18/4, och 30/5

Anmälan till Mia Berg, 026-25 42 25 senast torsdag samma vecka.

Se även pilgrimsretreat, lördag 9 maj

### Meditation

**ONSDAGAR** ”Stilla onsdag”  
12.00 i Sandvikens kyrka  
11.45 introduktion för nya.  
Meditationen sker i tystnad på stol eller böneball i ca 20 minuter och inleds med en avslappningsövning och ett bibelord.  
Varje onsdag  
Ingen anmälan, ingen kostnad.  
Ledare Maria Westerman

## Valbo-Hedesunda pastorat

### Pilgrim

**LÖRDAG 25 APRIL**  
9.00 samling i Hedesunda kyrka med morgonandakt. Sedan en vandring på cirka 10 kilometer. Ta med eget fika och sittunderlag för fikapaus.  
Ingen anmälan, ingen kostnad.  
Beräknad hemkomst ca 14.00  
Ledare: Marianne Udd

### TORSdag 21 MAJ Kristi himmelsfärdsdag

8.30 samling i Forsbacka kapell för Gökotta med kyrkokör och musikanter innan vandringen. Vandring runt omkring Forsbacka, cirka 7-8 km. Ta med matsäck för dagen och sittunderlag. Beräknad hemkomst ca 14.00  
Ingen anmälan, ingen kostnad.  
Ledare: Marianne Udd