



Stilleretræte Giv slip

Et rum til stilhed og nærvær

Har du brug for et pusterum fra hverdagen? Vi inviterer til stilleretræte i oktober på Vor Frue Kloster i Nordsjælland for unge voksne - tre dage med fællesskab i stilhed, bøn, meditation og fordybelse.

I en hverdag præget af mange indtryk, opgaver og relationer, ønsker vi at skabe et rum, hvor du kan træde et skridt tilbage og give slip på det, der fylder. Et sted hvor stilheden får plads, og hvor der er tid og rum til at være til stede uden krav om præstation.

Vi har en fælles rytme med samlinger i kapellet, hvor vi mødes til sang, meditation og fællesskab. Samtidig er der god tid til individuel fordybelse med bøn og refleksion. Ganske enkelt at give slip og være i stilheden.

Praktisk



For **unge voksne** op til 38 år



Pris - giv hvad du kan:

Dobbeltværelse:

• **Normal:** 525 kr, **Lav:** 375 kr, **Høj:** 700 kr.

Enkeltværelse: 1400 kr.



Tidspunkt: 2.-4. oktober 2026



Adresse: Vor Frue Kloster,
Høsterkøbvej 5, 3460 Birkerød



Tilmelding:

<https://collectevent.dk/APG/stilleretraete,-unge-voksne-okt-2026>



Vi glæder os til at se dig

Hjertelig velkommen til et par dage i stilhed, meditation og fordybelse. Stilhedens rum er en sjælden gave, som kan hjælpe dig til at komme i kontakt med dig selv og Gud. De indtryk, vi normalt møder i vores hverdag, kommer på retræten på afstand, og vi får mulighed for at synke ned i vores dybere lag. Vor Frue Klosters gæstehuse, hvor vi skal bo, ligger i et meget naturskønt område, lige op ad Rude Skov og tæt ved Sjælsø. Vi håber, du i de her dage må opleve fred og velsignelse, der hvor du trænger mest til det.

Program for retræten

Fredag d. 2. oktober

- Kl. 17.00: Vi mødes i Emaus og bliver indlogeret
- Kl. 19.30: Velkomst, præsentation og praktisk i kapellet
- Kl. 20.30: Bøn i bevægelse og sang i kapellet - stilheden begynder
- Kl. 21.30: Kaffe og te



Lørdag d. 3. oktober

- Kl. 8.30: Morgenmad
- Kl. 10.00: Inspirationsoplæg, sang og meditation i kapellet
- Kl. 12.30: Frokost
- Kl. 13.00: Om eftermiddagen er der mulighed for en kortere individuel samtale og bøn.
- Kl. 15.00: Kaffe og te
- Kl. 15.30: Pilgrimsvandring
- Kl. 18.00: Aftensmad
- Kl. 20.00: Inspirationsoplæg, sang og meditation i kapellet
- Kl. 21.00: Kaffe og te

Søndag d. 4. oktober

- Kl. 8.30: Morgenmad
- Kl. 10.10: Kort gudstjeneste med nadver i kapellet
- Kl. 11.45: Frokost
- Kl. 13.15: Afrunding og delerundet i kapellet. Herefter oprydning og rengøring
- Kl. 16.00: Fælles farvel og afrejse

