



## *RUSKARETRIITTI*

*30.8.-1.9.2019*

Pitäisikö välillä pysähtyä kuuntelemaan omaa sisäistä hiljaisuutta? Kiiruhdammeko liikaa paikasta ja hetkestä toiseen? Pysähtyminen ei ole ajan hukkaamista, vaan hiljaisuuden tuntemista.

Pysähtyminen ei tarkoita, että olisimme toimeettomia. Hiljaisuus ja toisen ihmisen kanssa oleminen auttaa meitä vapauttamaan omat ajatuksemme omaan tunnemaailmamme tuntemiseen. Olemme maailmassa myös toisiamme varten. Hiljentymisen luonnon ääressä auttaa kohtaamaan toisen ihmisen.

Herkistämme tunteitamme aidossa luostariympäristössä. Kuuntelemme luonnon ääniä luostarin hautausmaalla, rukousmetsäpolulla sekä Vaeltajan ristille vievällä luontopolulla.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset 16.8.2019 mennessä  
puh: 017 5701 401 tai  
sähköpostilla [kurssit@valamo.fi](mailto:kurssit@valamo.fi)

VALAMON OPISTO  
Valamontie 42, 79850 Uusi-Valamo  
Puh. 017 570 1401 • [kurssit@valamo.fi](mailto:kurssit@valamo.fi)  
[www.valamo.fi/opisto](http://www.valamo.fi/opisto)



VALAMON OPISTO  
VALAMO FOLKHÖGSKOLA



## *RUSKARETRIITTI*

*30.8.-1.9.2019*

## LUONTORETRIITTI

30.8.-1.9.2019

### OHJELMA

#### Perjantai 30.8.

- 15.00 Saapuminen ja päivällinen  
15.45 Kurssin avaus (luokka 204)  
16.00 Rukousmetsäpolun kiertäminen  
*18.00 IX hetki, ehtoopalvelus ja iltarukoukset*  
19.30 Iltapala  
Mahdollisuus hiljentymiseen iltanuotiolla luostarin rannassa

#### Lauantai 31.8.

- 6.00 Aamupalvelus ja liturgia*  
7.30 Aamiainen  
9.00 "Hiljentyjän aistit käyttöön" (luokka 204)  
10.00 Luontovaellus Vaeltajan ristille ja laavulle. Laavulla keitetään nokipannukahvit ja kuunnellaan kiitosakatistos luomakunnalle.  
*12.00 Rukouspalvelus*  
14.30 Lounas  
15.30 Mahdollisuus hiljentyä musiikkia kuunnellen (luokka 204)  
*18.00 Vigilia*  
20.00 Iltapala

#### Sunnuntai 1.9.

- 7.30- (Aamiainen)  
*9.00 III hetki ja liturgia*  
11.00 Lounas  
Kurssin yhteenveto ja palautekeskustelu Trapesassa

**Lähtöpäivänä huoneet tulee luovuttaa kello 12.00 mennessä.**

**Avain palautetaan luostarin vastaanottoon.**

#### Tervetuloa kurssille!

Saapuessasi luostariin ilmoittaudu vastaanotossa, josta saat huoneesi avaimen ja nimikortin. Kurssilaisia pyydetään pitämään nimikorttia esillä erityisesti Trapesassa asioidessaan.

Ateriat ovat tarjolla ohjelmaan merkittyinä aikoina luostarin kahvila-ravintola Trapesan noutopöydässä. Ilmoittautumisen yhteydessä on hyvä mainita mahdolliset ruoka-ainerajoitteet.

Vaellusreitti Vaeltajan ristille ja laavulle on pituudeltaan noin 4,5 km. Rukousmetsäpolku on noin 2 km. Varaa mukaan hyvät jalkineet ja sään mukaiset varusteet. Huomioithan, että vaellusreitit eivät ole esteettömiä.

*Luostarin veljestö toivottaa kurssilaiset lämpimästi tervetulleiksi luostarin jumalanpalveluksiin.*

#### Retriitin hinta:

- **247 €** opistohotellin yhden hengen huoneessa
- **221 €/hlö** opistohotellin kahden hengen huoneessa
- Luostarin vierasmajassa **237 €/1hh**, ja **210 €/2hh**.

Hintaan sisältyvät kaikki ohjelmaan merkityt ateriat.

*Oikeudet muutoksiin pidätetään.*