



## Stillhetsretreat på Opaker Gård med forfatter Kristin Flood

28.nov. – 1. des. 2024

Skjønnhet. Stillhet. Sjelerø. Det er hva du kommer i berøring med på denne stillhetsretreaten. Omgivelsene på Opaker Gårdshotel er skreddersydd for å trekke seg tilbake fra en hektisk hverdag. I de vakre rommene på gården kan du sove godt og nyte din alene-tid. Øko-gården serverer utsøkte måltider med egne og lokale produkter: frokost, varm lunsj og middag. Langhelgen er en unik mulighet til å 'logge av' fra din hektiske hverdag, lade batteriene og lære mer om ditt indre territorium. Hjernen trenger stillhet, skrev nrk.no tidligere i år og intervjuet Kristin Flood.  
<https://www.nrk.no/dokumentar/xl/stillhet-er-den-nye-superkraften.-hjernen-din-trenger-mer-ro.-1.16890766>

På denne stillhetsretreaten introduserer hun temaet stillhet gjennom en enkel, men grundig undervisning og gir deltakerne en større forståelse av hvordan stillhet kan være et verktøy for større selvforståelse. Gjennom en kombinasjon av meditasjon, øvelser, fysisk bevegelse, skriving og egen tid erfarer deltakerne hvordan stillheten åpner opp noe autentisk og naturlig. Torsdag kveld går deltakerne inn i stillhet som varer til søndag morgen. Alle måltider og samvær er i taushet.

## Om Kristin Flood

Kristin Flood, mangeårig journalist for Aftenposten i Italia, reiste selv på sine første stillhetsretreater på 1980- og 90-tallet da hun begynte å meditere regelmessig. I mer enn 15 år har hun holdt stillehetsretreater på et kloster i Italia og de siste årene i Norge. I tillegg holder hun skrivekursene 'Skriv deg innover' i flere land og pilegrimsvandringene i Assisi. Hun er kjent fra sine bøker om personlig utvikling, bl.a. 'Amor Fati' (Cappelen, 2002), en av de første bøkene i Norge om oppmerksomhet og kunsten å være til stede og 'Rom for stillhet' (Cappelen, 2005). Boken 'Nærvær' kom i 2015 og i 2021 ga hun ut 'Dantes Inferno', en folkelig gjenfortelling av det verdenskjente verket. Kristin er også en aktiv foredragsholder og har utgitt en lydserie med meditasjonsøvelser 'Yoga for sinnet'. Hun har vært bosatt i Venezia i 33 år der hun organiserer byvandringene og eventer for nordmenn.

<https://www.kristinflood.com/kristinflood/index.php>



### Påmelding retreat.

Frist for påmelding innen **15.sept.2024**. Kursavgift kr 3950,-  
Opphold betales separat, se nedenfor.

For informasjon og påmelding kontakt produsent  
Annette Marcussen; [adsm@online.no](mailto:adsm@online.no)

### Opaker Gårdshotel, 3 overnattinger inkl. fullpensjon.

- Tomannsrom (pr pers): Kr 3150,-
- Enkeltrom: Kr 4500,- (anbefales siden vi skal være i stillhet)

For booking av rom på Opaker Gårdshotell: send mail til Kjersti Rinde Omsted: [opaker@opaker.no](mailto:opaker@opaker.no)  
<https://www.opaker.no/om-oss/>

## **Timeplan.**

### **TORS DAG**

- Kl.18.00: Introduksjon
- Kl.19.00: Middag
- Kl.20.00: Inn i stillhet, skritt for skritt.

### **FREDAG**

- Kl.08.30: Morgenmeditasjon.
- Kl.09.00: Frokost.
- Kl.10.00: Undervisning, øvelser og skriving.
- Kl.12.00: Meditasjon
- Kl.13.00: Lunsj.
- Kl.14.00: Egen tid.
- Kl.16.00: Undervisning, selvutforskningsøvelser, meditasjon.
- Kl.18.00: Middag
- Kl.20.00: Kveldssamling
- Kl.21.30: Avslutning

### **LØRDAG**

- Kl.08.30: Morgenmeditasjon.
- Kl.09.00: Frokost.
- Kl.10.00: Undervisning, øvelser og skriving.
- Kl.12.00: Meditasjon
- Kl.13.00: Lunsj.
- Kl.14.00: Egen tid.
- Kl.16.00: Undervisning, selvutforskningsøvelser, meditasjon.
- Kl.18.00: Middag.
- Kl.20.00: Kveldssamling.
- Kl.21.30: Avslutning.

### **SØNDAG**

- Kl.08.30: Morgenmeditasjon.
- Kl.09.00: Frokost.
- Utsjekk før 13.00
- Kl.10.00: Undervisning, øvelser og skriving.

- Kl.11.00: Ut av stillheten, skritt for skritt.
- Kl.13.00: Lunsj
- Kl.14.00: Broen tilbake til hverdagen.
- Kl.16.00: Avslutning.

