



Sommer-retreat på Opaker Gård

med forfatter Kristin Flood

Torsdag 24. – søndag 27. juli 2025

Skjønnhet. Stillhet. Sjelero. Det er hva du kommer i berøring med på denne stillhetsretreaten. Omgivelsene på Opaker Gårdshotell 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.

Forfatter og journalist Kristin Flood har holdt flere stillhetsretreater på Opaker. Nå ønsker hun å invitere til en sommerretreat, der deltakerne også kan ha glede av den vakre naturen i området. Langhelgen er en unik mulighet til å bruke litt av sommerferien til å investere i sin egen indre helse og velvære, 'logge av' fra en hektisk hverdag og lade batteriene. Det er mulig å booke en dag ekstra for å forlenge oppholdet.

Kristin Flood introduserer temaet stillhet gjennom en enkel, men grundig undervisning og gir deltakerne en større forståelse av hvordan stillhet kan være et verktøy for større selvforståelse. Hun har selv arbeidet med stillhet og personlig utvikling siden 1990-tallet og har 12 års bakgrunn i Diamond Approach metoden. Etter å ha gitt ut boken 'Rom for stillhet' i 2005 har hun holdt stillhetsretreater på et aktivt kloster i Italia og i Norge, bl.a. på Opaker Gård.

Gjennom en kombinasjon av meditasjon, øvelser, fysisk bevegelse, skriving og alene-tid erfarer deltakerne hvordan stillheten åpner opp noe autentisk og naturlig. Torsdag kveld går deltakerne inn i stillhet som varer fram til søndag morgen. Alle måltider og samvær er i taushet.



Kristin i grupperommet

Kursleder Kristin Flood

Hun hadde jobbet noen år som journalist for Aftenposten da hun på 1990-tallet flyttet til Venezia og fortsatte å jobbe her for den samme avisen. Da begynte hun også å skrive bøker om personlig utvikling og organisere byvandring og arrangementer i Venezia. I 2002 startet skrivekursene 'Skriv deg innover' med Merle Levin, en kollega fra Sør-Afrika, og senere stillhetsretreater og pilegrimsvandring i Assisi. Hennes bok 'Amor Fati' (Cappelen, 2002), var en av de første bøkene i Norge om oppmerksomhet og ble en bestselger i Norge. Senere kom 'Rom for stillhet' (Cappelen, 2005), 'I Frans av Assisis fotspor' (Stenersen/Kagge, 2009) og 'Nærvær' (CappelenDamm, 2015). Hennes siste bok fra 2021, 'Dantes Inferno, for de late, grådige og syndige', er en lettlest folkelig gjenfortelling av det verdenskjente diktet fra 1300-tallet skrevet av italienske Dante Alighieri.

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



NRKs reportasje om Kristins retreat på Opaker: Hjernen trenger stillhet

<https://www.nrk.no/dokumentar/xl/stillhet-er-den-nye-superkraften.-hjernen-din-trenger-mer-ro.-1.16890766>

Påmeldingsfrist: 1. juni 2025.

Kursavgift 4 dg: kr 3950,-

Opphold på Opaker Gårdshotel, 3 overnattinger inkl.

Fullpensjon, kommer i tillegg:

- Tomannsrom (pr.pers): Kr 3150,-
- Enkeltrom: Kr 4500,- (anbefales siden alle er i stillhet)
- En ekstra natt enkeltrom 27.7 – 28.7, fullpensjon: kr.1500.
- Transport: Mulig å bli hentet på Kongsvinger stasjon, kr.200.

Påmelding:

Send påmelding og rombestilling til Oda Dahl, Opaker:

opaker@opaker.no

For informasjon om retreaten, skriv til: info@kristinflood.com.

Programmet:

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.



Kjersti Rinde Omsted driver Opaker Gård med sin mann. Her er hun med Kristin.

