

Sjekk inn hos nonnene i klosteret Casa Caburlotto. Søstrene Simona, Rosangela, Fortunata og Teofana tar gjerne imot gjester.



# Stress ned *i kloster*





**INNSJEKKING:** Søster Teofana tar imot gjester og sørger for at navnene kommer i boken på klostret Casa Caburlotto.

**VENEZIA (VG)** Gamle søster Teofana ønsker oss hjertelig velkommen og skriver oss inn i protokollen.

Deretter gir hun oss nøkkel, og viser vei til rommet vårt ved klostret Casa Caburlotto midt i Venezia. Her driver nonnene i St. Josephs-ordenen gjestehus, og er et av mange klostre over hele Europa som tilbyr rimelig overnatting.

Her er det enkel standard, rent og pent, med eget bad og vindu ut mot kanalen. På veggene henger et lite kors og et bilde av en helgen.

Prisen er 370 kroner per person i dobbeltrom, og må sies å være rimelig for en overnatting i rådyre Venezia.

**Søster Teofana går** tilbake til oppholdsrommet hvor nonnene sitter og hekler og småpratrer litt på kveldstid. Vi er nysgjerrige og titter inn til dem.

De synes det er stas med selskap utenfra i en rolig kveldstund, og viser oss gjerne håndarbeidene sine. Vi har litt språkproblemer, men det er hyggelig likevel, og vi får til og med anbefalt en god restaurant som ligger rundt hjemmet.

Mange klostre ligger på idylliske steder, ute på landsbygdene eller oppe i fjellene. Andre ligger midt i byer vi liker å besøke på storbyferier, som Roma, Paris og Venezia.



**◀ KLOSTERHAGEN:** Mellom bygningene som huser klostret Casa Caburlotto i Venezia er det en vakker hage.

**► VAKKERT:** Kveldsstemming på Canal Grande i Venezia. Gondolierene er ute på jobb i solnedgangen.

Klostrene oses av historie, har ofte vakre klosterhager og nonner eller munkur som er stillferdige og smilende til stede.

De har lang tradisjon for å ta i mot turister, og man behøver ikke være troende eller delta på tidebønner selv om man overnatter her.

I Italia er klostre en vanlig overnattingsløsning for familier som ikke har råd til å bo på dyre hoteller. Noen har kanskje en forbindelse til kirken eller menigheten som klostret tilhører.

På dagtid får nonnene i Casa Caburlotto hjelp av to ansatte, som tar seg av telefoner, bookinger og spørsmål fra gjestene.

Martina Pampaloni er en av dem. Hun har travle dager, for pågangen er stor. De har 44 rom med til sammen 74 senger i huset.

– Vi har gjester fra hele verden. De vil bo på klostre for å få noe annet enn de gjør på hotell.

Her er det også stille og fredelig. Noen liker også å være med på messe sammen med nonnene, eller sitte for seg selv og meditere i kapellet, sier Martina.

Svenske Inger Åkerlund driver selskapet Klosterresor, som har spesialisert seg på å formidle klosteropphold i Italia.

Gjennom sine ti år i selskapet ser hun en stadig økende interesse for denne typen overnatting. Hele 40 prosent av kundene hennes er norske.

**De mest populære** stedene er Roma, Firenze, Venezia og klostre som ligger ved kysten.

– Alle typer mennesker henvender seg til oss. Det kan være familier på tur, enslige, forfattere som vil ha ro til å skrive, kunstnere eller grupper fra firmaer, sier Inger Åkerlund.

Reiselivsforsterker og førsteamanuensis ved BI, Arvid Flagestad,

ser en trend i reiselivet mot at vi stadig får flere njesjellbud – for å møte folks varierte behov og ønsker for reisene sine.

**Ferie på klostre** og retreat er eksempler på dette.

– For oss nordmenn fremstår klostre som noe eksotisk og spennende, som er en opplevelse i seg selv. Når vi reiser til Italia liker vi gjerne å besøke kirker. Staget videre er at vi trekkes mot klostre. Det er noe mystisk og tiltrekkende over det, sier Flagestad.

Han mener reiser som inkluderer mentale opplevelser er en feriemer som øker.

– Jeg tror vi stadig blir mer interesserte i mer mentale og utviklende reiseopplevelser, sier Arvid Flagestad.

Av ANNE BERGSENG og KARIN BEATE NØSTERUD (foto) I ITALIA



**Noen klostre i Italia:**

**Firenze:** Villa Agapo, 450 kr. per pers i dobbeltrom, 460 for enkeltrom, med frokost.

**Siena:** Alma Domus, 330 kr. per pers i dobbeltrom, 370 kr. for enkeltrom.

**Cortina:** Monastero Trinita, 200 kr. per pers uansett rom, ingen frokost.

**Assisi:** Casa Madonna Della Pace, 230 kr. per pers i dobbeltrom, 300 kr. for enkeltrom, med frokost.

**Roma:** Casa Santa Brigida, 780 kr. per pers i dobbeltrom, 860 kr. for enkeltrom, med frokost.

**Villa Noel,** 330 kr. per pers i dobbeltrom, 400 kr. for enkeltrom, med frokost.

**Seauri:** Casa Stella Dell Mare, 370 kr. per pers med halvpensjon.

**Napoli:** Camaldoli, 390 kr. per pers med halvpensjon.

**Cinque Terre:** Villa Rossana, 330 kr. per pers i dobbeltrom, 400 kr. for enkeltrom, med frokost.

**Gardasjøen:** Villa Maria Elisabetta, 220–310 kr. per pers i dobbeltrom, 240–330 kr. for enkeltrom, med frokost.

(Kilde: Klosterresor)



**KATOLSK:** På veggene er det bilder av viktige personer innenfor katolisismen – og det er nok av lesestoff for dem som kan italiensk.



**TIDEN GÅR:** Detaljene omkring på klostret Casa Caburlotto forteller oss hvor vi er.

**Jeg velger Selolje**

**«Uten Ruis Omega-3 Selolje kan jeg knapt spille gitar»**

Siden slutten av 1990-tallet har jeg jevnlig brukt Ruis Omega-3 Selolje. Resultatet er at til tross for mine synlige leddproblemer, er leddene myke og smidige. Ubehag som leddsmerter holdes i sjakk. I en hektisk hverdag setter jeg stor pris på det.

Jeg tar Ruis Omega-3 Selolje for leddene. Jeg tar Kyolic for hjerte/kar-systemet.

Jeg fronter Ruis Omega-3 Selolje og Kyolic fordi de virker for meg! Derfor kan jeg anbefale dette for deg.

**MEDICA NORD** Fås kjøpt i din helsekostbutikk  
Telefon: 69 27 82 80 - www.medicanord.no

*Jan Seigen*





**FREDELIG:** På klosterferie kan man finne roen på rommet, hvor innredningen er enkel, men stemningsfull. Det er rent og pent på Casa Caburotto.

” De fleste har aldri levd i taus-  
het eller vært på et kloster før.

Kristin Flood, arrangerer stillhetsturer

**VENEZIA (VG) På klostre, herregårder og fjellstuer både i Norge og i utlandet kan du være med på såkalt retreat – et åndelig avbrekk.**

Interessen for åndelige avbrekk i kombinasjon med et spennende reisemål er økende. Det sier flere arrangører VG har vært i kontakt med.

Forfatter og journalist Kristin Flood bor i Italia og arrangerer stillhetsretreat på kloster to ganger i året.

Da bor man på et kloster utenfor Vicenza, en time fra Venezia, omgitt av nonner. Her er målet å utforske stillheten, finne hvile, ro og inspirasjon.

– De fleste har aldri levd i taus-  
het eller vært på et kloster før. Men det begynner likevel å skje noe med deltageme allerede etter en dag. Man begynner langsomt å falle på plass i seg selv, sier Kristin Flood.

Noen står kanskje overfor store avgjørelser i livet, og reiser på retreat for de tar en viktig beslutning.

– Etter noen dager kommer kanskje svarene frem av seg selv, sier Flood.

Hun har skrevet boken «Rom

for stillhet», som handler om hvordan et bevisst forhold til stillhet kan gjøre en travelt hverdag bedre.

– Personlig tror jeg at mange i Norge har hatt mye velstand i så mange år, men ikke blitt lykkelige av det. I stedet har vi blitt stresset og slitne. Da presser andre verdier seg frem, sier Kristin Flood.

Tautra Mariakloster i Trondheimsfjorden er et av flere klostre og retreatsteder man kan besøke her i Norge.

De flotte klosterbygningene ble tatt i bruk i 2006, og året etter ble det kåret til «årets bygg» av byggebransjen i Norge.

Gjestene er velkomne til å delta i bønner og messer i kirken, hvis de ønsker det. Man oppfordres til å legge fra seg mobiltelefonen for å få koblet av fra hverdagslivet og sørge for mer ro for alle i huset.

Søster Hanne Marie ved Tautra Mariakloster forteller om stor pågang fra folk som vil på retreat. Det er blitt så populært at det kan være et problem å få plass til alle som ønsker det.

**SØKER STILLHET:**

Her er Kristin Flood på øya San Michele i Venezia, som er venetianernes kirkegård.



**Finn roen her**

Her er noen tips til klostre og retreatsteder i Norge og i utlandet:

- Les mer om Kristin Floods turer på [www.kristinflood.com](http://www.kristinflood.com).
- Nettsiden [www.retreater.no](http://www.retreater.no) har en oversikt over steder i Norge som arrangerer retreat.
- Organisasjonen Amati arrangerer egne retreat. Les mer på [www.amati.org](http://www.amati.org).

- Gå inn på nettsiden [www.katolsk.no](http://www.katolsk.no). Her finner du informasjon om norske klostre og retreatsteder. De har også informasjon om klostre i Danmark.
- På [www.monasterystay.com](http://www.monasterystay.com) er det informasjon og oversikt over klostre i Italia.
- Korsika ferie formidler opphold på kloster, nettsiden er [www.korsika.no](http://www.korsika.no).