

Stresshanteringsdagar – från prestationskrav till ny syn på livet

Torsdag

- 18.00 Mässa, därefter kvällsmat / 19.30 Introduktion
- 20.30 Aftonbön

Fredag

- 8.30 Morgonbön, därefter frukost
- 10.00 Undervisning: stress – medicinsk bakgrund
- 12.00 Avslappning, därefter bibelmeditation
- 13.00 Middag
- 15.30 Kaffe/Te
- 16.00 Undervisning: livets krav
- 17.30 Avslappning, därefter bibelmeditation
- 18.30 Kvällsmat
- 19.15 Samtal vid brasan: prestation, vi är olika som personer
- 20.30 Aftonbön

Lördag

- 8.30 Morgonbön, därefter frukost
- 10.00 Undervisning: vägen ut ur stress – skapelsens läkande kraft
- 12.00 Avslappning, därefter bibelmeditation
- 13.00 Middag
- 15.30 Kaffe/Te
- 16.00 Undervisning, vägen ut ur stress – försonas med livet
- 17.30 Avslappning, därefter bibelmeditation
- 18.30 Kvällsmat
- 19.15 Samtal vid brasan – Frågor och svar
- 20.30 Aftonbön – med tillfälle till förbön med handpåläggning

Söndag

- 8.30 Morgonbön, därefter frukost
- 11.00 Högmässa
- 13.00 Middag, därefter avslut