

STILLHETSRETREAT - på Opaker gård

26. - 29. november - 2026



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. 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 i 2024 og intervjuet Kristin Flood nettopp på Opaker. Les reportasjen her:

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

På denne stillhetsretreaten introduserer Kristin 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 stillhetsretreater på et kloster i Italia og de siste årene i Norge. I tillegg holder hun skrivekursene 'Skriv deg innover' i flere land og pilgrimsvandringene 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 'I Frans av Assisis fotspor' kom i 2009, '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. 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

Kursavgift kr 3950,-

Opphold, kost og losji, betales separat, se nedenfor.

For informasjon og påmelding kontakt produsent Annette Marcussen; adsm@online.no

Opaker Gårdshotel, 3 overnattinger inkl. fullpensjon.

- Tomannsrom (pr.pers.) kr. 4215
- Enkeltrom kr. 5865 (anbefales da vi er i stillhet)

For booking av rom på Opaker Gårdshotell: send mail til Kjersti Rinde Omsted: opaker@opaker.no

<https://www.opaker.no/om-oss/>

Timeplan

TORSDAG

- Kl.18.00: Introduksjon
- Kl.19.00: Middag
- Kl.20.00: Inn i stillhet, skritt for skritt
- Kl.21.30: Avslutning

FREDAG

- Kl.08.30: Morgenmeditasjon
- Kl.09.00: Frokost
- Kl.10.00: Undervisning, øvelser og skrivning
- 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 øko-gården Opaker ved Glomma med sin mann. De serverer utsøkt, egenprodusert mat fra gården og selger både øko-mel og kjøtt fra glade kyr til deltakerne som ønsker å ha med produkter hjem.

