

# Kalendarium hösten 2010

*Spa för själen, kl. 15.00-19.30* Drop in  
Info om Spa för själen, se nästa sida.  
**12 sept, 26 sept, 21 nov, 5 dec**

*Spa för själen, kl. 16.30-19.30* Drop in  
Meditation, Qi gong, Gudstjänst i stillhetens tecken.  
**10 okt**

*Heldagsretreat kl. 9.00-19.30* Anmälan  
**24 okt**

## Musikgudstjänst

**7 nov** 18.00 Visst skall våren komma  
**19 dec** 18.00 Olle Persson och S:ta Katarinakören

## Övrigt

**10 okt** 15.00 Gudstjänst med små och stora  
**12 dec** 15.00 Luciafirande med små och stora  
**24 dec** 11.00 Julkrubba  
**24 dec** 22.00 Julnattsmässa

## Gudstjänst i stillhetens tecken

Söndagar jämna veckor, gudstjänst kl. 18.00.

Torsdagar udda veckor, mässa kl. 19.00



S:ta Katarina kyrka  
Långsättersvägen 1, Arnö

På Spa för själen kl. 15.00-19.30 och heldagsretreaten erbjuds du:

- *Stillhetens och tystnadens rum*  
- rum där du kan "bara vara", kanske läsa och vila en stund
- *Skaparrum*  
- rum där du i tystnad får måla, skriva, forma...
- *Qi gong*  
- långsamma rörelser som stillar och stärker en stressad kropp
- *Mindfulnessövningar och meditation*
- *Musik och sång*
- *Mjuk massage*
- *Böcker att läsa*
- *Juice och frukt*
- *Möjlighet till enskilt samtal*

Allt detta är frivilligt och du väljer helt själv vad du vill göra.

Dagen börjar med kaffe/te och smörgås och en introduktion. På heldagsretreaten serveras även lunch. Kl. 18 avslutas dagen med en Gudstjänst i stillhetens tecken.

## Qi gong, drop in!

- **Torsdagar i S:ta Katarina kyrka kl. 18**  
Start 9/9.
- **Måndagar i S:t Nicolai kyrka kl. 12.12 - 12.45**  
Hela sommaren och hösten.

[www.stnicolai.com](http://www.stnicolai.com)

Svenska kyrkan   
NYKÖPINGS  
S:T NICOLAI FÖRSAMLING




# S:ta Katarina

– en kyrka för hela dig!

Ord som *stillhet, tystnad,*  
*långsamhet*

genomsyrar verksamheten i S:ta Katarina.

Vi vill att S:ta Katarina kyrka ska vara en plats där människor kan finna ro och vila, hopp och tro. Vi vill ge möjlighet att fylla på med kraft och att ”bara vara”, att mötas och vara tillsammans i tystnad.



”Jesus sa:  
Min frid ger jag er,  
inte den som världen ger.  
Känn ingen oro  
och tappa inte modet.”

*Spa för själen* är för dig som vill stanna upp och lyssna inåt. Under sommaren 2010 är du välkommen till:

- 2 juni** 18.00 Qi gong
- 6 juni** 16.30 Frälsarkransmeditation  
17.00 Qi gong  
18.00 Gudstjänst i stillhetens tecken
- 9 juni** 18.00 Qi gong
- 10 juni** 19.00 Torsdagsmässa i försommartid
- 20 juni** 15.00-19.30 Spa för själen  
*Anmälan på tel. 070-589 77 28*  
18.00 Gudstjänst i stillhetens tecken
- 23 juni** 18.00 Qi gong
- 24 juni** 19.00 Torsdagsmässa ”Amazing grace”
- 4 juli** 16.30 Sångmeditation  
17.00 Qi gong  
18.00 Gudstjänst i stillhetens tecken
- 8 juli** 19.00 Torsdagsmässa i sommarkvällen
- 18 juli** 16.30 Sångmeditation  
17.00 Qi gong  
18.00 Gudstjänst i stillhetens tecken
- 22 juli** 19.00 Torsdagsmässa i sommarkvällen
- 23 juli** 18.00 Musikalen ”Varmisar och Kalla kårar”

- 1 aug** 16.30 Sångmeditation  
17.00 Qi gong  
18.00 Gudstjänst i stillhetens tecken
- 5 aug** 19.00 Torsdagsmässa i sommarkvällen
- 15 aug** 16.30 Meditation med Livets pärlor  
17.00 Qi gong  
18.00 Gudstjänst i stillhetens tecken
- 19 aug** 19.00 Torsdagsmässa i frihetens tecken
- 29 aug** 16.30 Meditation med Livets pärlor  
17.00 Qi gong  
18.00 Gudstjänst i stillhetens tecken
- 2 sept** 19.00 Torsdagsmässa i enhetens tecken



## Välkomna!

hälsar Erika, Anders, Lina, Helene,  
Yvonne, Sofia och Laila.