



Arise
JES 60:1

UPPRÄTTELSEDAGAR
med retreatprofil
vid foten av Pyrenéerna

30 sept - 5 okt 2026

Du måste inte kalla dig kristen för att delta

Om Guds närvaro och helande frid
För dig som vill ha stöd när det gäller existentiell och psykisk hälsa på kristen grund

Mer information och anmälan:
www.labrilavall.com
Begränsat antal platser

Lena Karlaxelsdottir
Pernilla Eklund

Förbered dig på en omtumlande, djup och helande erfarenhet i en trygg och respektfull miljö på L'abri la Vall i södra Frankrike!

Du får upptäcka hur *Therésa av Avila*, *Ignatius av Loyola*, *Johannes Cassianus* och *Lilla Thérèse* visar hur Guds närvaro kan förvandla själens sår och försvar.

Under dagarna får du lära dig verktygen **bi-stegen** och **ART** som bygger på forsknings-baserade teorier i kombination med kristen tro, där vi räknar med Guds helande frid. Allt detta öppnar upp för djupa inre processer till upprättelse och inre frihet.

Arise upprättelsedagar är för dig som vill ha stöd när det gäller existentiell och psykisk hälsa på kristen grund, eller för dig som vill lära dig metoder som du kan använda i din lokala församling. Du måste inte kalla dig kristen för att delta och alla moment är frivilliga att delta i.

De flesta måltider äts under tystnad (musik i bakgrunden) för att ge utrymme till de inre processerna.

Retreaten omringas av bön, lovsång, samt Herrens måltid. Grunden för den själsliga läkningen är Guds helande frid och inramningen blir den trygga plats som vi använder och som öppnar upp för att vara i Guds närvaro.

« *Arise, shine, for your light has come* »

Jes. 60 :1

Retreatledare: **Pernilla Eklund**: Traumaterapeut, lärare och författare. Grundare av Soul Tools och Arise upprättsedagar. Pernilla har arbetat med själavård på Bibelskola Livskraft TMU sedan 2008, där hon också lett flera retreatter.

Lena Karlaxelsdotter: Diplomerad själavårdare och arbetar med själavård i grupp och enskilt i Soul Tools och i Equmeniakyrkan. Lena har lett många Arise upprättsedagar och retreatter i olika former.

Husfolk: **Björn Hedström** har utbildning som själavårdare och retreatledare. Musik har alltid varit en stor del av hans liv, och som solist och körledare har han använt sången som ett redskap för att presentera sin tro.

Magdalena Hedström arbetade i Sverige som lärare, både för barn och för vuxna. Hon värdesätter den personliga relationen när det gäller andlig vägledning, och hon är en god lyssnare som det är lätt att få förtroende för.

Magdalena & Björn Hedström är grundare av L'abri la Vall.

Arrangörer är Soul Tools i samarbete med L'abri la Vall.



UPPRÄTTSEDAGAR

med retreatprofil



Resa: Var och en bokar sin egen resa. Se resealternativ på vår hemsida, www.labrilavall/resa-hit/. Toulouse eller Barcelona är de destinationer vi rekommenderar för tillfället. Samåkning när det gäller hyrbil är att föredra. Vi hjälper gärna till med att förmedla kontakter enligt överenskommelse. Man kan också åka tåg från flygplatserna till Argelès sur Mer, som är orten närmast oss.

Boende:

- * **Pacem** Dubbelrum de Luxe à **109 €/natt** med dubbelsäng (160x200), privat dusch och toalett, balkong, AC samt extra sovloft med enkelsäng (90x200)
- * **Fiducia** Dubbelrum Premium à **99 €/natt** med dubbelsäng (180x200) eller 2 enkelsängar (90x200), privat dusch och toalett.
- * **Gaudium** Dubbelrum Premium à **99 €/natt** med dubbelsäng (180x200) eller 2 enkelsängar (90x200), privat dusch och toalett.
- * **Praesentia** Dubbelrum Standard à **89 €/natt** med dubbelsäng (160x200), gemensam dusch och toalett.
- * **Silentium** Dubbelrum Standard à **89 €/natt** med enkelsängar (90x190), gemensam dusch och toalett.
- * **Liberum** Dubbelrum Standard à **89 €/natt** med dubbelsäng (90x190), gemensam dusch och toalett.
- * **Gratia** Enkelrum Standard à **89 €/natt** med enkelsäng (100x183), gemensam dusch och toalett.

Förtäring:

- 5 frukost (torsdag-måndag) à 12 € = 60 €
- 4 lunch (torsdag-söndag) exkl. dryck à 15 € = 60 €
- 5 middag (onsdag-söndag) 2 rätters-meny exkl. dryck à 25 € = 125 €
- 4 fika (torsdag-söndag) ingår
- Dryck tillkommer à 4 €/glas. Välj mellan vin, öl och alkoholfria alternativ.

Kostnad:

- * **245 €/person för helpension (mat), förutom rumskostnad enl. ovan.** 50% av boendekostnaden betalas mot faktura i samband med bokningsbekräftelsen. Resterande 50% samt övriga kostnader, såsom förtäring m. m., betalas mot ytterligare faktura efter avslutad vistelse.
- * **100 €/person för själva retreaten.** Betalas i samband med första fakturan.

Anmälan: **Anmälan** sker via hemsidan www.labrilavall.com **senast 1 augusti**. Fyll i kontaktformuläret längst ner till höger på sidan och ange **"Arise"** samt önskemål om boende. Låt oss också få veta om du kan tänka dig att dela rum med någon.

Bokningsbekräftelse med ytterligare information skickas i samband med anmälan.

Program "Arise upprättelsedagar" 30 september – 5 oktober 2026

ONSDAG	15.00 Möjlighet att checka in 18.00 Introduktion 19.00 Middag 20.00 Kvällsandakt med ledd bibelmeditation
TORSDAG	07.30 Frukost (i tystnad) 08.30 Nattvard följt av vägledning: <i>Theresa av Avila</i> och den inre världen 09.30 Självreflektion utifrån bi-stegen 10.00 Vistelse i naturen 13.00 Lunch (i tystnad) 13.45 ART - rörelse 14.00 Egentid (möjlighet till personligt samtal med vägledare) 16.30 ART - måla 17.30 Delande i helgrupp om dagens processer 18.00 ART - handmassage 19.00 Middag (i tystnad) 20.00 Kvällsandakt med ledd bibelmeditation
FREDAG	07.30 Frukost (i tystnad) 08.30 Nattvard följt av vägledning: <i>Ignatius av Loyola</i> och att upptäcka Jesu närvaro 09.30 Bibelmeditation 13.00 Lunch (i tystnad) 13.45 ART - rörelse 14.00 Egentid (möjlighet till personligt samtal med vägledare) 16.30 ART - måla 17.30 Delande i helgrupp om dagens processer 18.00 Välsignelse 19.00 Middag (i tystnad) 20.00 Kvällsandakt med ledd bibelmeditation
LÖRDAG	07.30 Frukost (i tystnad) 08.30 Nattvard följt av vägledning: <i>Johannes Cassianus</i> och att avslöja lögner 09.30 Jesusbönen 13.00 Lunch (i tystnad) 13.45 ART - rörelse 14.00 Egentid (möjlighet till personligt samtal med vägledare) 16.30 ART - måla 17.30 Delande i helgrupp om dagens processer 18.00 ART - handmassage 19.00 Middag (i tystnad) 20.00 Kvällsandakt med ledd bibelmeditation
SÖNDAG	07.30 Frukost (i tystnad) 08.30 Nattvard följt av vägledning: <i>Lilla Therése</i> om smärtan som möjlighet att växa 09.30 Självreflektion utifrån bi-stegen 13.00 Lunch (i tystnad) 13.45 ART - rörelse 14.00 Egentid (möjlighet till personligt samtal med vägledare) 16.30 ART - måla 17.30 Delande i helgrupp om dagens processer 18.00 Välsignelse 19.00 Middag (i tystnad) 20.00 Kvällsandakt med ledd bibelmeditation
MÅNDAG	07.30 Frukost 08.30 Nattvard 09.00 Avslutning 11.00 Utcheckning