

KONTEMPLATION UTBILDNINGAR
DAGLIGA BÖNER FÖRDJUPNING ODLING
SAMTALSGRUPPER CAFÉ



Katarina Kontempel

HÖSTEN 2019
RUM FÖR INRE FRID OCH YTTRE FRED
ALLHELGONAKYRKAN

VÄLKOMMEN I STILLHET

Katarina Kontempel är en klosterlik miljö mitt i Helgalunden på Södermalm där vi tillsammans skapar en daglig rytm för andlig påfyllnad i olika former fem dagar i veckan.

I vårt café serveras ekologiskt, rättvisemärkt kaffe och vegetarisk mat.

Två gånger om dagen hålls enkla, korta och jordnära andaker i Allhelgonakyrkans kyrksal.

Här ges också inspirationsutbildningar för både organisationer och privatpersoner.

Tillsammans skapar vi rum för inre frid och yttre fred.

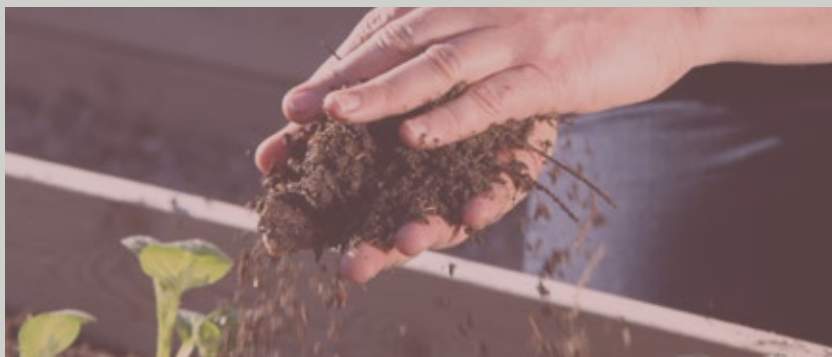
svenskakyrkan.se/katarina/kontempel



Kyrksalen i Allhelgonakyrkan är platsen för de dagliga böfnerna, Allhelgonamässan och Livsstegsmässan.



Kontemplativ bön i kyrksalen



Odling i Helgalunden som omger kyrkan



Hatha Yoga i kyrkans källare



VECKORYTM

SÖNDAG

15.00 Bön – Just idag
 16.00 Söndagsskola för vuxna
 17.00–19.00 Soppa
 18.00 Allhelgonamässan
 19.00 Livsstegsgrupper
 19.15 Eftervärme

MÅNDAG

15.00 Bön – Just idag
 17.00–19.00 Soppa
 18.00 Kvällsbön
 18.30 Kroppsmeditation
 19.30 Centrering

TISDAG

15.00 Bön – Just idag
 17.00–19.00 Soppa
 18.00 Kvällsbön
 18.30 Hatha yoga
 19.00 Vuxenkonfirmation

ONSDAG

15.00 Bön – Just idag
 17.00–19.00 Soppa
 18.00 Livsstegsmässan
 18.45 Helga Gospel
 19.00 Livsstegsgrupper
 19.00 Heliga dårars bibelstudium

TORSDAG

15.00 Bön – Just idag
 15.00–17.00 Kontempel Kids
 16.00–21.00 Ungdomskväll
 17.00–19.00 Soppa
 17.00 Livsstegen Ung
 18.00 Kvällsbön

FRE LÖR

Kontempel är stängt. Däremot
 konserter flera gånger per termin.

*Bönerna är 10-15 minuter långa.
 Formatet är enkelt även för nya besökare.*

svenskakyrkan.se/katarina/kontempel

HÖSTEN 2019

KONTEMPLATION

Uppmärksamhet på andningen, orden och kroppen kan hjälpa oss in i en medveten närvaro och fördjupad andlighet. Välkommen till vår praktiserande gemenskap: **Kroppsmeditation, Centrering, Yoga, Kakao-cirkel och Eftervärme.**

UTBILDNING

Inspirationsföreläsningar, workshops, rundvisning och samtal. I höst erbjuds två temadagar på temat **Vägen hem** och **Vårt yttre och inre klimat** samt ledarutbildning och fortbildning inom **Livsstegen**. Öppet för både privatpersoner och grupper.

FÖRDJUPNING

Den populära föreläsningsserien, **Söndagsskola för vuxna**, om klimat, fred och andlighet fortsätter i höst. Höstens gäster: Lisen Schultz, KG Hammar, Mats-Eric Nilsson, Anna Takanen, Dan-Marcus Pethrus, Camilla Lif, Olle Carlsson, Stefan Sundström och Olle Göransson. Hösten innehåller även **Heliga dårars bibelstudium** och **vuxenkonfirmation**.

FÖR UNGA

Är du ung eller ung vuxen? Torsdagarna är din kväll! **Kontempel kids:** skapa, baka, läsläsning och häng för mellanstadiet. **Ung torsdag:** kyrkan är öppen för alla ungdomar; läsläsning, mellanmål, andakt och delning av dagens känsla. **Samtalsgruppen Unga vuxna:** samtal om livet, tro och andlighet utifrån korta filmklipp, texter och samtal med inbjudna gäster (åldrarna 20-30 år). **Livsstegen UNG:** tolv steg för oss som vill hitta vår väg; en delningsgrupp för dig mellan 15-25 år. **Konfirmation: 12 steg till peace and love:** vi tar vi oss an de stora frågorna i livet och lär oss mer om kontemplation och kreativt skapande (på tisdagar).

ODLING

En ny odling av grönsaker och örter börjar ta form utanför Allhelgonakyrkan. **Kontempels odlingsgrupp** håller även flera odlingsworkshops i samband med föreläsningar.

svenskakyrkan.se/katarina/kontempel



CAFÉ OCH STUDIER

I Allhelgonakyrkans nedervåning serveras vegetarisk mat och ekologiskt, rättvisemärkt kaffe. Här finns även ett mindre bibliotek och studieplatser med wifi.

Soppa, smörgås och kaffe/the 65 kr
Kakor 15 kr
Ananaspaj/kladdkaka 35 kr
Chiapudding 30 kr
Läsk 15 kr
Smoothie 30 kr
Juice 25 kr

Sön tor 14.00 - 20.00

ÖPPETTIDER

Sön tor 14.00-20.00

Fre lör Stängt

KONTEMPELS RUM

Allhelgonakyrkans
övertåning, Helgalunden 9
Kyrksalen, Brudkammaren

Allhelgonakyrkans
undervåning, Helgalunden 9
Refugium, Café, Glasrummet

Helga rum (i bostadshuset
på Helgalunden 17)
Ester, Rut, Rebecka, Rakel

VILL DU HJÄLPA TILL?

Vill du vara Kontempelvård och
hjälpa till att hålla kyrkan öppen?
Samt övergripande frågor och
studiebesök: Mikael Casserblad,
mikael.casserblad@svenskakyrkan.se

Vill du vara med och odla i
Helgalunden? Irma Schultz,
irma.schultz@svenskakyrkan.se

VILL DU VETA MER?

Läs mer om allt som händer
i Katarina Kontempel
svenskakyrkan.se/katarina/kontempel



Katarina
Kontempel

Svenska kyrkan 
KATARINA FÖRSAMLING