

Retræte i Assisi

FRANS AF ASSISI SOM VEJLEDER

- de franciskanske løfter

30. maj - 6. juni 2026

Dansk rejseleder!



**TÆT PÅ
VERDEN RUNDT**



Unitas Rejser er eksperter i at skabe fælles oplevelser. Vi klarer detaljerne - I får tid til nærhed, fordybelse, refleksion, ny indsigt, større udsigt og til at skabe gode minder sammen.



RETRÆTELEDER



PRÆST LENE HØJHOLT

Lene Højholt er cand.mag. i kristendomskundskab, kunsthistorie og psykologi. Hun har i 20 år været sognepræst i Grenaa, men ernærer sig nu ved afholdelse af kurser, retræter og foredrag – alt sammen rettet mod kristen fordybelse. Som forfatter har hun bl.a. skrevet bøgerne "Vejen. Meditativ fordybelse i Johannesevangeliet" og "At blive menneske. Meditativ fordybelse i den bibelske urfortælling" og "Frans og Clara. Meditativ fordybelse i de franciskanske fortællinger". Desuden har hun igennem mange år arrangeret pilgrimsrejser til Assisi i Italien og flere rejser til Israel og i Paulus' fodspor igennem Grækenland.

Assisi kalder på det menneske, der tidligere har besøgt byen. Med sine rosa-farvede kirker og huse og sit helt specielle lys rummer den en stemning og en atmosfære, der næppe findes andre steder. Byen ser i dag ud næsten som den gjorde i middelalderen. De gamle huse, de mange klostre og kirker og den stor-slåede udsigt over sletten nedenfor hensætter den besøgende til en anden tid. Gennem spiritualiteten, stilheden, de hellige steder og ikke mindst det nærvær, der kan opleves, forbinder Assisi sig til en længsel, der lever i mange mennesker.

Frans og Clara af Assisi var i begyndelsen af 1200-tallet centrum for et religiøst liv, der blev et nybrud i den europæiske kultur og spiritualitet. Med dem og med det franciskanske livssyn begyndte en inderliggørelse af kristendommen, som talte til det middelalderlige menneske- og til mange mennesker i dag. Igennem Frans' indlevelse i Jesu liv, blev Kristus nærværende, ikke blot som den ophøjede og opstandne, men som mennesket Jesus, der deler kår med alle lidende mennesker, og som igennem sit eksempel viser vejen til Gud. Frans elskede naturen; for ham var alt her en del af Guds skaberværk, skabt ved Guds ord, og rummede derfor et ord fra Gud, som kan fortælle om Guds væsen og kærlighed.

På denne retræte skal vi bo på klostret hos franciskanske søstre på Via Metastasio, det samme som vi altid har benyttet på pilgrimsrejserne. Klosters smukke gamle kirke stammer fra tiden før Frans, og den kan vi benytte til andagter og meditationer, mens samtaler og samvær foregår i klostergården og haven. Livet på klostret er præget af den franciskanske spiritualitet med enkle, men gode forhold. Der er toilet og bad på alle værelser, og der serveres god italiensk hverdagsmad.



**TÆT PÅ
VERDEN RUNDT**

Retræten henvender sig mest til mennesker, som allerede kender Frans og Clara – og byen Assisi. 'Det overordnede tema vil være "Frans af Assisi som vejleder", og vi vil først og fremmest fokusere på de tre franciskanske løfter om fattigdom, kyskhed og lydighed og på, hvordan de kan berige os i dag. Løfterne skal ikke blot forstås konkret fysisk, men de rummer alle en dybere psykologisk og åndelig betydning, som vi vil fordybe os i. F.eks. var kyskhed for Frans først og fremmest et billede på sjælens kyskhed og renhed, på hvordan vi kan bevare vores sind i en fred, der kommer fra Gud og er "ubesmittet" af alt det, som foregår omkring os.

Igen gennem udvalgte fortællinger vil vi lade Frans' levede liv tale til os, og vi vil spejle vores egen tilværelse ind i hans. Frans handlede altid ud fra sin væren, og derfor var hans liv et udtryk for hans tro og hans vej.

Selve retræten varer 5 dage, og den slutter med en fælles gudstjeneste – i kirken eller ude i naturen. Undervejs er det muligt at deltage i byens liturgiske liv, som det udfolder sig i kirkerne. Hver dag er der tidlig morgenbøn hos clarisserne i Santa Chiara-kirken og i San Francesco-basilikaen, som ligger tæt ved klostret, hvor vi bor. Om aftenen er der vesper i Santa Chiara og hos brødrene i San Damiano (deltagelse her vil blive koordinert pga tidssammenfald med middag i klostret). I løbet af retræten vil der, for de, der ønsker det, være mulighed for en samtale med mig.

Efter retræten er der en dag fri i Assisi, hvor deltagerne kan fortsætte den personlige fordybelse, tage på tur i omegnen eller blot nyde livet i byen og i hinandens selskab.

PROGRAM

DAG 1: AFREJSE

Vi flyver fra København til Rom. Vi bliver hentet af en bus som kører os til Assisi. I Assisi tjekker vi ind på vores klosterhotel, hvor vi skal bo under hele retræten.

På rejsens første og sidste dage vil Lene Baktoft være med som guide for det praktiske arrangement.

Morgenmad og aftensmad er inkluderet i rejsens pris, og disse måltider spiser vi sammen på klostret. (-/-/A)

DAG 2 – 6: RETRÆTE OG SAMTALER

Hver dag vil begynde med en andagt med meditation i kirken. Resten af formiddagen vil vi tilbringe sammen på klostret, med oplæg, samtale og fordybelse. Om eftermiddagen er vi i stilhed, og her er der tid til egen personlig fordybelse rundt omkring i kirkerne og i naturen omkring Assisi.

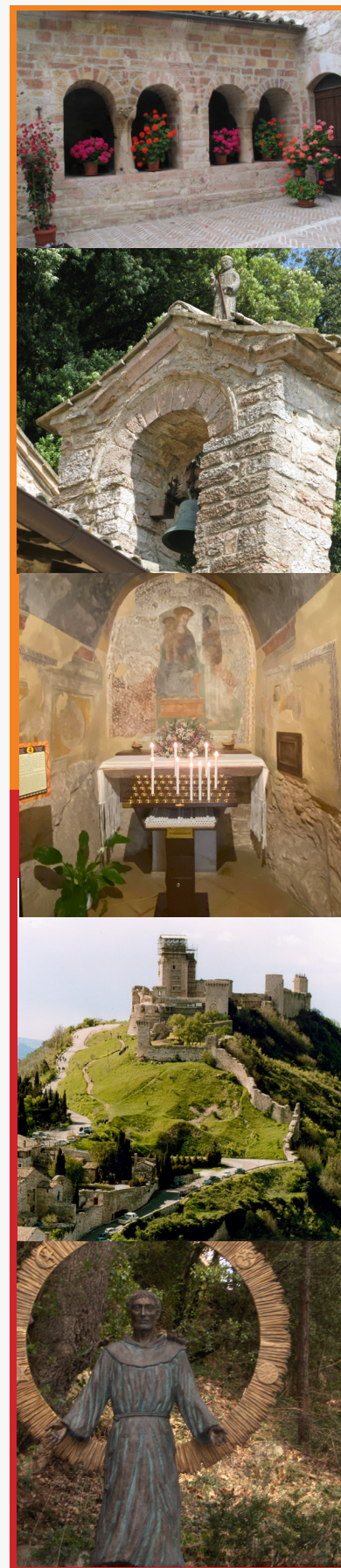
De, der ikke kender Assisi godt, vil få hjælp til at finde de vigtige steder; der vil ikke være pilgrimsvandring eller rundvisninger. (M/-/A)

DAG 7: FRIDAG I ASSISI

(M/-/A)

DAG 8: HJEMREJSE

Efter morgenmad er der lidt tid til at hygge i Assisi inden vi kører til Roms lufthavn. Herfra flyver vi tilbage til København, hvor vi lander ud på aftenen. (M/-/-)



PRAKTISKE OPLYSNINGER

PRIS

Pris pr. person: **kr. 13.695,-**

Der er plads til 15 deltagere på denne rejse.

Tilmelding til Unitas Rejser senest den 15. februar 2026

BETALING OG BETINGELSER

Depositum på 15% samt evt. forsikringer betales på faktura senest 8 dage efter tilmeldingen.

Restbetaling betales senest 64 dage før afgang.

PRISEN INKLUDERER

- Dansk rejseleder
- Flytransport København – Rom t/r
- Pt. kendte flyskatter og afgifter
- Transfer Rom lufthavn – Assisi t/r
- 7 overnatninger i delt 2-sengsværelse med bad/toilet
- 7 x morgenmad og 7 x aftensmad
- Bidrag til Rejsegarantifonden

PRISEN INKLUDERER IKKE

- Øvrige måltider og drikkevarer
- Entreer
- Forsikringer
- Drikkepenge

EVENTUELLE TILLÆG

- Tilslutningsfly fra Århus – forhør om pris
- Enkeltværelse tillæg (begrænset antal) **kr. 1.600,-**
- Enkeltværelse med "klostervindue" under loftet, **tillæg kr. 975,-**
- Dobbeltværelse med "udsigt over dalen", **tillæg kr. 225,-**
- Dobbeltværelse med "klostervindue" under loftet, **fradrag kr. 300,-**
- Sygdomsafbestillingsforsikring, 7 %
- Gouda Årsrejseforsikring (enkelt person) **kr. 366,-**
- Gouda Årsrejseforsikring (enkelt person over 70 år) **kr. 565,-**

MÅLTIDER

De inkluderede måltider er hver dag markeret med M= morgenmad, F= frokost, A= aftensmad. Er måltidet ikke inkluderet, markeres dette med-.

FORSIKRING

Ved rejser til EU og forudsat du har det blå EU kort kræver vi, at du som minimum har en hjemrejse-forsikring.

PAS OG VISUM

For danske statsborgere skal passet være gyldig til efter forventet hjemrejse. Der kræves ikke visum for rejser til Italien.

VALUTA

I Italien er valutaen Euro. Kreditkort kan bruges mange steder, men vi anbefaler at der medbringes lidt lokal valuta.

KLIMA

Der kan forventes temperaturer på cirka 20- 25 °C om dagen. Nattemperaturer på omkring 15- 20 °C.

OVERNATNING

Indkvartering på klostret Suore Angeline i Assisi. Klostret har en enkel standard. Alle værelser har eget bad og toilet. Det er muligt at tilkøbe værelse med udsigt eller få et lille fradrag i prisen med et værelse helt uden udsigt.

VACCINATIONER

Vi anbefaler at kontakte egen læge, Seruminstitutet www.ssi.dk eller Rejse-medicinsk klinik i Århus eller Odense ca. 30-40 dage inden afrejse / i god tid inden afrejse.

DRIKKEPENGE

I mange lande er der en kultur for at betale drikkepenge til lokale guider og chauffører i løbet af rejsen. Derudover kan der være en kultur for at betale drikkepenge på for eksempel restauranter, som man bør følge og respektere. Hvis måltiderne er inkluderet i prisen og på forhånd betalt af Unitas Rejser, er drikkepenge herfor indregnet. Drikkepenge i forbindelse med køb af drikkevarer er ikke inkluderet. Spørg gerne rejselederen om det enkelte lands skikke.

BEVÆGELSE OG MOBILITET

Assisi ligger på en bjergside, og der er en del højdeforskel i byen. Derfor skal man være normalt godt gående for at deltage i rejsen

LITTERATUR

Gode bøger at læse inden afrejsen eller efter hjemkomsten:

Fioretti. Små buketter fra Frans af Assisis blomsterhave.

Frans af Assisis liv. Fortalt af Bonaventura. Frans af Assisis skrifter.

Johs. Jørgensen: Den hellige Frans af Assisi.

Johs. Jørgensen: Pilgrimsbogen.

Lissie Lundh: Clara af Assisi. Fattigdommens mystiker.

Kristin Flood: I Frans af Assisis fodspor. Jagten på en anden rigdom.

Lene Højholt: Frans og Clara – meditativ fordybelse i de franciskanske fortællinger

FORBEHOLD

Der tages forbehold for ændringer i programmet. Alle vores rejser evalueres og forbedres løbende på baggrund af tilbagemeldinger fra vores rejseledere og deltagere. Af den grund kan der være ændringer i programmet, fra rejsen blev købt, til den finder sted.

Lokale forhold kan medføre, at vi under rejsen er nødt til at ændre indholdet eller rækkefølgen herpå. Vores mål er, at deltagerne får den bedst mulige rejse.

ALMINDELIGE BETINGELSER

Rejsen er underlagt Unitas Rejsers almindelige betingelser vedrørende pakkerejser, som deltagerne bør læse før deres endelige bestilling. Betingelserne samt standard oplysningsskema B fremsendes gerne på mail eller kan læses på dette link:

bit.ly/almindeligebetingelser

Medlem af Rejsegarantifonden reg. nr. 128.



UNITAS REJSER
Garmestervej 20 A
DK 8600 Silkeborg
+45 8682 5611
rejser@unitas.dk

unitasrejser.dk
facebook.com/unitasrejser
instagram.com/unitasrejser
linkedin.com/unitasrejser