

**SURVIVAL JESIENNY IDK hildegardowy – Marianówka 24-26 X 2025**

**p. Monika Ozimina, o. Antoni Rachmajda ocd**

Instytut Duchowości Karmel serdecznie zaprasza na *jesienny survival* w Marianówce 24-26 X, pt. „Co nam w kioskach gra/ Co nam siedzi na wątrobie?”.

Będzie to *survival hildegardowy – ze św. Hildegardą i świętymi Karmelu*.

Ze św. Hildegardą zaznajomi nas p. Monika Ozimina, która rozwinie hildegardowy temat: „W jelitach jest nasze zdrowie”, pt. „Psychika a nasz układ pokarmowy”: 1. Jak psychika wpływa na układ pokarmowy a układ pokarmowy na psychikę; 2. Życie prenatalne, poród i wczesne dzieciństwo jako ważny czynnik determinujący stan naszych jelit; 3. Co niszczy nasze jelita? 4. Jak złapać równowagę i żyć w harmonii.

W duchowość Karmelu wprowadzi nas dyrektor Instytutu duchowości, o. Antoni Rachmajda ocd, który będzie nas uczył sztuki medytacji – myślenia z Bogiem, leku na nasze w emocje.

Zatem, jak u św. Hildegardy i św. Teresy od Jezusa – człowiek jako jedność, w relacji z Bogiem, drugim i otaczającym go światem. Będzie zatem oprócz wykładów i modlitwy, czas na relację z innymi i otaczającą przyrodą, w przepięknych jej Kotliny Kłodzkiej okolicznościach, oraz *last but not least*, obecność Matki Bożej Śnieżnej.

Serdecznie zapraszamy!

Miejsce: [Salezjański Ośrodek Rekolekcyjno - Wypoczynkowy – Mapy Google](#)

Czas: 24-26 X, pocz. – kolacją w piątek o godz. 19; zakończenie niedzielnym obiadem o 13.

W planie: wykłady, modlitwa medytacyjna i u stóp Matki Bożej Śnieżnej, ognisko, spacer i zbieranie darów Bożych w naturze.

Zgłoszenia proszę kierować na adres [ikd.wroclaw@gmail.com](mailto:ikd.wroclaw@gmail.com) lub telefonicznie [Lidia Młckiewicz – 668 540 563], deklarując posiadanie, lub nie, własnego środka lokomocji (+ ilość wolnych w nim miejsc).