

## „Wstańcie, nie lękajcie się!” (Mt 17,7)

### Rekolekcje i warsztaty dla osób w separacji lub po rozwodzie

Celem rekolekcji jest wsparcie duchowe, pomoc w procesie uzdrawiania oraz zastanowienie się nad kształtowaniem relacji z Bogiem w kontekście nowej drogi w życiu.

Rekolekcje są przestrzenią, w której chcemy doświadczyć Bożej miłości i pokoju, niezależnie od tego, co wydarzyło się w przeszłości.

Warsztaty o charakterze psychoterapeutycznym oparte są o koncepcję Logoterapii i Analizy Egzystencjalnej Viktora Frankla, mają na celu:

- tworzenie bezpiecznej przestrzeni, w której każdy może wyrazić siebie i swoją narrację życia
- ujawnienie i przepracowanie emocji związanych ze smutkiem, żalem i cierpieniem w przeżywaniu straty po małżeństwie
- budowanie nowej tożsamości i nadziei na przyszłość

### Program

#### Piątek, 10.04.2026

|               |                                                                     |
|---------------|---------------------------------------------------------------------|
| 15:00 – 16:00 | Zapoznanie się                                                      |
| 16:00 – 18:00 | Zajęcia warsztatowe // Grażyna Soszyńska                            |
| 18:00 – 18:30 | <i>przerwa</i>                                                      |
| 18:30 – 19:00 | Msza św.                                                            |
| 19:00 – 20:00 | <i>kolacja</i>                                                      |
| 20:00 – 20:45 | Wprowadzenie w rekolekcje: „Nie lękajcie się” // O. Sławomir Badyna |
| 20:45 – 21:00 | Duchowość jedności                                                  |

#### Sobota, 11.04.2026

|               |                                                        |
|---------------|--------------------------------------------------------|
| 8:00 – 9:00   | <i>śniadanie</i>                                       |
| 9:00 – 10:00  | Rekolekcje: „Spotkanie z prawdą” // O. Sławomir Badyna |
| 10:00 – 10:30 | <i>przerwa</i>                                         |
| 10:30 – 13:00 | Zajęcia warsztatowe // Grażyna Soszyńska               |

|               |                                                      |
|---------------|------------------------------------------------------|
| 13:00 – 14:00 | <i>obiad</i>                                         |
| 14:00 – 16:00 | Czas na spacer, rozmowy (dostępność Prowadzących)    |
| 16:00 – 16:30 | Duchowość jedności                                   |
| 16:30 – 17:00 | Doświadczenia // Iza, Maciej                         |
| 17:00 – 17:30 | <i>przerwa</i>                                       |
| 17:30 – 18:30 | Msza św. z homilią: „Wstańcie” // O. Sławomir Badyna |
| 18:30 – 19:30 | <i>kolacja</i>                                       |
| 19:30 – 20:00 | Adoracja                                             |
| 20:00 – 21:00 | Pytania i odpowiedzi                                 |

## Niedziela, 12.04.2026

|               |                                          |
|---------------|------------------------------------------|
| 7:30 – 8:30   | <i>śniadanie</i>                         |
| 8:30 – 10:30  | Zajęcia warsztatowe // Grażyna Soszyńska |
| 10:30 – 11:00 | <i>przerwa</i>                           |
| 11:00 – 11:30 | Duchowość jedności                       |
| 11:30 – 12:15 | Z czym wyjeżdżam?                        |
| 12:15 – 12:30 | <i>przerwa</i>                           |
| 12:30 – 13:30 | Msza św. z homilią // O. Sławomir Badyna |
| 13:30 – 14:30 | <i>obiad</i>                             |

