LOVE & FORGIVENESS RETREAT

28-30 NOV COLEG TREFECA, BRECON BEACONS

THEME: BEING FULLY HUMAN

how to develop and express yourself to the full

This will be a weekend retreat of 20+ people with an emphasis on living the authentic life, accepting ourselves warts and all and being fully human. It is an opportunity to get away from the business of life and spend some time on yourself and your life. One of the biggest challenges we face is to live in the "now". Too often guilt and shame from the past and anxiety for the future can leave us stuck in the present – physically, spiritually and emotionally – and unable to be spontaneous and true to nature. This retreat is about learning acceptance and ways of living in forgiveness and harmony with ourselves and others, putting the past behind you and living in the present. Our prayer is that this weekend is another landmark and stepping stone in your life's journey. It will be inspirational, challenging and the utmost in fine fellowship.

"This retreat gave me hope and courage to face myself – in getting away from the busy life I lead, to deal with the truth of my past, being in a safe place with like minded people has set me free from the confusion and helped me to forgive"

"My world is not such a dark place as I know I am no longer alone – I now understand the recovery programme for myself and able to experience the freedom it promises"

OUR OBJECTIVES ARE AS FOLLOWS:

- To create an environment to promote recovery and healing from alcoholism and other addictive illnesses and harmful behaviours for the sufferer, their families and friends;
- To help identify the issues that prevent people from living life to the fullest;
- To create positive lifestyles through personal responsibility and the release of emotional baggage.

THE RETREAT WILL INVOLVE THE FOLLOWING:

- Inspirational speakers to motivate and inspire;
- Study of recovery principles using the 12 step programme of recovery with reflections on other spiritual and recovery resources;
- Workshops / group work / one-to-one on the theme of the weekend;
- Time for personal reflection, Guided meditation, relaxing and rest times.

COST FOR THE WEEKEND

COST £175

This includes accommodation, all meals, tea and coffee throughout the weekend and study resource material. Book your place by contacting Living Room Cardiff, 58 Richmond Road, Cardiff CF24 3AT; T. 02920 493 895; E. livingroom-cardiff@cais.org.uk; Web. www.livingroom-cardiff.com. Cheques should be made payable to: Living Room Cardiff

HOW TO FIND TREFECA

Coleg Trefeca is in Trefeca village on the B4560 between Talgarth and Llangors. Abergavenny is the nearest railway station (18 miles). Post Code: LD3 0PP.

Web site www.trefeca.org.uk
Street map: www.streetmaps.co.uk

LIVING ROOM CARDIFF
OPENING THE DOOR TO A NEW LIFE

WWW.LIVINGROOM-CARDIFF.COM

ENCIL CARIAD A MADDEUANT

28-30 TACHWEDD COLEG TREFECA, BANNAU BRYCHEINIOG

THEMA: BOD YN GWBL DDYNOL
sut i ddatblygu a mynegi eich hun yn llawn

Bydd hwn yn encil penwythnos i 20+ o bobl gyda phwyslais ar fyw'r bywyd dilys, derbyn ein hunain fel ag yr ydym a bod yn gwbl ddynol. Mae'n gyfle i ddianc oddi wrth y busnes o fywyd a threulio amser arnoch eich hun a'ch bywyd. Un o'r heriau mwyaf rydym yn ei wynebu yw byw yn y "foment". Yn llawer rhy aml, gall euogrwydd a chywilydd o'r gorffennol a phryder am y dyfodol ein gadael yn solet yn y presennol - yn gorfforol, yn ysbrydol ac yn emosiynol - ac yn methu â bod yn ddigymell ac yn gywir i natur. Mae'r encil hwn yn ymwneud â dysgu derbyn a byw mewn maddeuant a harmoni gyda ni ein hunain a gydag eraill, gan roi'r gorffennol y tu ôl i chi a byw yn y presennol. Ein gweddi yw bod hwn yn benwythnos sy'n garreg filltir arall ac yn garreg sarn ar eich siwrne drwy fywyd. Bydd yn ysbrydoledig, yn heriol a'r eithaf mewn cyfeillach wych.

"Cynigiodd yr encil hwn obaith a dewrder i mi wynebu fy hun - i ddianc oddi wrth y bywyd prysur rydw i'n ei fyw, i ddelio gyda'r gwirionedd o'm gorffennol. Mae bod mewn lle diogel gyda phobl o'r un anian wedi fy rhyddhau o'r dryswch ac wedi fy helpu i faddau."

"Nid yw fy myd mor dywyll gan nad wyf bellach ar fy mhen fy hun - rydw i'n deall y rhaglen adferiad erbyn hyn drosof fy hun a gallaf brofi'r rhyddid y mae'n ei addo."

EIN HAMCANION YW:

- Creu amgylchedd i hybu adferiad a gwella oddi wrth alcoholiaeth ac afiechydon dibynnol eraill ac ymddygiadau niweidiol i'r dioddefwyr eu teuluoedd a'u ffrindiau;
- Helpu i ganfod y problemau sy'n atal pobl rhag byw bywyd i'r eithaf;
- Creu ffordd o fyw bositif drwy gyfrifoldeb personol a rhyddhau paciau emosiynol.

YN YR ENCIL BYDD Y CANLYNOL YN DIGWYDD:

- Siaradwyr ysbrydoledig i symbylu ac ysbrydoli;
- Astudio egwyddorion adferiad drwy ddefnyddio'r rhaglen adferiad 12 cam gan ystyried adnoddau ysbrydol ac adfer eraill;
- Gweithdai/ gwaith grŵp/ un i un ar thema'r penwythnos;
- Amser i adlewyrchu ar yr elfennau personol, myfyrdod dan arweiniad, ymlacio ac amser i orffwys

COST Y PENWYTHNOS

COST £175

Mae hyn yn cynnwys llety, pob pryd, te a choffi drwy gydol y penwythnos a deunyddiau astudio. Llogwch eich lle drwy gysylltu â Stafell Fyw Caerdydd, 58 Heol Richmond, Caerdydd CF24 3AT; T. 02920 493 895; E. livingroom-cardiff@cais.org.uk; Gwefan. www.livingroom-cardiff.com. Sieciau'n daladwy i: Stafell Fyw Caerdydd

SUT I GYRRAEDD TREFECA

Mae Coleg Trefeca ym mhentref Trefeca ar y B4560 rhwng Talgarth a Llangors. Y Fenni yw'r orsaf drên agosaf (18 milltir). Côd post: LD3 0PP.

Gwefan www.trefeca.org.uk
Map stryd: www.streetmaps.co.uk

LIVING ROOM CARDIFF
OPENING THE DOOR TO A NEW LIFE