



Har du en vecka eller två som du inte vet hur du vill tillbringa i sommar eller behöver få tid till återhämtning på djupet? Då kanske du hittar din favorit bland några av de kursgårdar Free besökt som erbjuder allt från meditation, yoga, samtalsterapi och healing, till mediumutbildningar eller bara vara-veckor. Vi listar dessutom 33 kursgårdar och center landet runt!

Text Monica Katarina Frisk **Bild** Per Frisk

Hitta dig själv på en *skön* retreat!



ANANDA MANDALA

Höghultström
Åseda
0383-860 22
yoga-meditation.se
Yoga och meditation.

BALANCED VIEW CENTER

Björstorp 2230
Vittsjö
0451-242 65
balancedview.org
Kursgård för "Balanced
veiv"-träningar.

BYSKOLAN – Terry Evans

Fanthyttan 319
711 96 Storå
0581-519 00
creativexperiences.com
Mediumutbildning,
bergsmeditation.

BARAVARA

Stora vägen 6
Vikarbyn
0248-230 60
baravara.se
Oshoinspirerade kurser
och terapier.

EKSGÅRDEN

Trollvägen 13
Färjestaden
0485-383 28
sevenheaven.se
Healing- och medium-
utbildning, seanser.



◀ Ania och Magnus Munay driver Gaia Life kursgård sedan något år tillbaka. De gifte sig för tolv år sedan av Juan Nuñez del Prado, enligt shamansk tradition, och tog då sitt gemensamma efternamn Munay.

Efter 60 mil on the road genom ett ovanligt kylslaget vårsverige, har vi tacksamt blivit inbjudna att få stanna över en natt hos *Ania och Magnus Munay* på Gaia Life kursgård utanför Kungsbacka.

Men innan vi hittar fram till kursgården har vi av misstag först kört till Lotusgården i Kungsbacka, en modern klinik där alternativa terapier gift sig lyckligt med skolmedicinen. Lotusgården, där man driver en läkarmottagning med inriktning på allmänmedicin i samverkan med samtalsterapi, kbt, kinesisk medicin och healing.

LOTUSGÅRDEN ÄR EN anledning till att paret Munay startade sin kursgård. Där har de båda tagit emot klienter, som fått massage, samtalsterapi och healing, innan de bestämde sig för att flytta ut på landet.

- Vi vet egentligen inte riktigt hur det gick till, säger Ania. Det var som om stället kallade på oss.

Goda vänner tipsade om att gården var till salu. Ania blev genast förtjust, men inte Magnus till en början. De hade nyligen byggt klart sitt andra hus.

- Men det var bara att kapitulera när jag såg det, säger han.

NÄR PARET MUNAY var på väg till visningen av gården inför köpet, ville Ania att de skulle kalla till sig anförarna, enligt shamansk tradition. "För att de skulle vara med oss på resan." Och just när hon säger det där de sitter på väg i bilen, tornar en stor örn upp sig framför rutan, så Magnus tvingas bromsa in.

- Örnen flög framför bilen ett tag under lövverket vid vägen. Det gav oss rysningar båda två.

När de väl kom fram visste de båda att de hittat hem.

- Ja, vi har blivit vägledda hit, säger Magnus. Vi har fått förmånen att förvalta detta ställe på bästa sätt ett tag här på jorden.

Därefter gick det ganska snabbt för dem att fatta beslut om att slå till och sälja sitt andra hus. Gaia Life kursgård som har sina anor från mitten på 1700-talet ligger på en gammal kraftplats i skogen i anslutning till Skärsjön i Fjärås, några mil söder om Göteborg.

- Det känns som om köpet och processen varit guidad, säger Ania. I gårdens anda vill vi fortsätta och bygga vidare på den shamanska vägen. Vi vet att vi gjort rätt även om det är ett stort åtagande.

Ania Munay, som är utbildad familjeterapeut med kbt-påbyggnad, började sin andliga resa på 1980-talet. Hon var intresserad ▶



I köket på Gaia life kan man göra sin egen frukost.



Magnus bjuder på goda pajer i caféet.



Ania arrangerar vackra blommor i orangeriet.

◀ Frank Satyam Hougen, och hans tioårige son, och Sarah Järredal lever ihop och leder kurser tillsammans på Englagård Livscentrum. I familjen ingår också ett gäng nakenhundar på gården (här en i famnen på Frank).

ENGLAGÅRD

Västra Å
Åsbro
0582-500 40
retreat.nu
Healing- och
mediumutbildning,
retreater.

FRIDHEMS KURSGÅRD

Bruksallén 16
Stjärnsund
0225-800 01
frid.nu
Kursgård och
vandrarhem.

GAIA LIFE KURSGÅRD & RETREAT

Gamla Tostaredsvägen 210
Kungsbacka
0300-56 20 53
gaialife.se
Kursgård för shamanism
och retreat, samt café.

GAIA GÅRDEN

Lässerud Skola
Åmotsfors
0722-890 81
gaiaigaarden.com
Kursgård för ekologi,
enhet och samarbete
i den nya tiden.

GETGÅRDENS KUR & KURSGÅRD

Jude 222
Ramvik
0612-430 90
getbergets-vandrarhem.se
Tarmreningskurser,
bara-vara, kurs om mjölk-
syrejäsnings m m.

HANNEMO KURSGÅRD

Backa 23
Västra Ämtervik
0565-519 19
hannemo.se
Uthyrer för olika
kurser i personlig
utveckling.



Raw & Living Food – Kursgård i Värmland

Maten som ger dig massor av energi och som stärker immunförsvaret och självläkningsförmågan! Vi erbjuder vistelser inklusive kost, logi och utbildning, kombinerat med utrensning, motion, yoga och aktiviteter. Välkommen till vår kursgård i vacker miljö, invid skog och sjö i Värmland!

Ring för mer info och broschyr!

0570-46 10 22 www.living-food.se



Skeppsudden – Fridens Lustgård

Hyr kursgården helt eller delvis för din kurs. Kursgården ligger vid Bråvikens södra strand, mitt emot Kolmårdens djurpark, 2 mil från Norrköping och 15 mil söder om Stockholm

Maila Claes på info@skeppsudden.com eller ring 070-2211434 www.skeppsudden.com



Mehedeby kursgård

En andlig kursgård i familjär och underbar miljö nära Dalälven!

Vi erbjuder kurser, retreats och behandlingar såsom healing, meditation, deeksha, kanaliserad rådgivning och Jungfru Maria heart healing. Det finns även en Tipi och en svetthydda samt en liten gårdsbutik. Du kan övernatta hos oss vid kurs eller "bara vara", vegetarisk hemlagad mat serveras. Det går också utmärkt att hyra kursgården för egna kurser eller evenemang. Vi strävar efter att ha personliga kurser med få deltagare.

I sommar finns en hel del att välja på eller vad sägs om :

- Intuitivt måleri , lär dig måla självstavor • Svetthydda med Mahima
- Trumresa i Tipin • Jungfru Maria grupphealing • Sommar retreat

Plus en hel del annat intressant som hjälper dig att finna dig själv och din högsta potential samt visa vägen till ditt hjärta!



Varmt välkomna till oss!

Cecilia och Lasse

Kolla gärna in vår hemsida – där kan du läsa referenser och kanaliserade budskap m.m.

www.mehedebykursgard.se

0293-660 40 • 073-318 18 61

av healing.

- Både min mamma och morfar har mediala förmågor. Det har liksom alltid funnits med oss naturligt.

FÖR ANIA BLEV det mer medvetet efter hon började söka och kom i kontakt med White Eagle, en väg inom shamanismen. Men det som verkligen öppnade hennes ögon var när hon gick en utbildning i reiki. Reiki är en japansk healingmetod med handpåläggning.

- Jag tycker det var så skönt med reiki och kände att det vill jag genast förmedla till andra.

Tidigare hade Ania mest använt sig av spiritualistisk healing, men med reiki blev behandlingen mer konkret och praktisk. Hon hittade en metod att jobba med. Så småningom började Ania att hålla kurser och utbildningar i reiki. Hennes medialitet utvecklades. Ända sedan tonåren har hon haft utur-kroppen-upplevelser.

- Jag skulle nog vilja kalla mig en "drömmare". I det tillståndet möter jag mina guider och får vägledning och budskap om hur man kan hela sig själv.

Drömmarna övergick mer och mer till att bli så kallade klar-drömmar nattetid. På dagarna tog Ania emot människor och förmedlade vad hennes guider gett vägledning om. Längre försökte Ania att väja för inriktningen mot den shamaniska vägen.

- Shamanismen både skrämde och fascinerade mig, säger hon med ett litet leende och vänder sig mot sin man. Skrämde mig för att den vägen är så stark och kräver sin utövare och attraherade mig för att kopplingen till naturen och den feminina kraften är så central.

- Den shamaniska vägen är det vi vill förmedla till andra, att man vågar möta sig själv, lära av sina skuggsidor och vad som finns i djupet av oss själva.

FÖR MAGNUS VÄCKTES andlighet till liv i hans tonår, då han började meditera. Men egentligen började hans hälsaresa med massage som han brukade ge till vänner och bekanta. Han var nog psykologen i kompisgänget.

- Om någon av kompisarna mår dåligt var det jag som gick in och försökte ställa saker tillrätta.



Meditations- och grupprum på Gaia.

HÅÅ KURSÅRD:

Skandinavisk Yoga- & Meditationsskola Hamneda

0372-550 63, yoga.se

Yogakurser och tantriska meditationer.



KOM LUST & FRÖJD

Hedehult 4 Kristinehamn

070-357 88 01

komlustofrojld.se

Kroppsbearhandlingar, dans, andlig vägledning och örtvandringar.





Sarah Järredal och Frank Satyam Hougén vid Englagårds nyanlagda damm i trädgården.

Magnus startade tidigt sitt eget företag med massage, hemma i vardagsrummet. Det var efter att han lagt planerna på att bli kirurg och läkare på hyllan. Han utbildade sig istället vidare inom traditionell kinesisk medicin vid Nei Jing Akademien i Enköping.

- Ja, det passade mig som hand i handsken. Det har varit och är mycket betydelsefullt för mig personligen. Och på köpet fick jag mig ett yrke!

Sedan dess har Magnus kombinerat massage med kinesisk medicin och kbt för att hjälpa människor till hälsa. Liksom Ania har han levt med shamanismen i sitt hjärta sedan han var barn.

- Som liten brukade jag hålla små ceremonier för mig själv, till exempel att "ta ner turkost ljus över mig" på kvällarna innan jag skulle sova. Och jag hade kontakt

med en andlig vägledare som kallade sig Blue Eagle. Men som barn då hade jag ingen aning om att det var den shamanska vägen, jag bara gjorde.

Magnus och Ania är andliga själsfränder och har erfarenheter av flera tidigare liv tillsammans. Det förstår jag när Magnus på min fråga svarar att de möttes första gången när han var i tioårsåldern.

- Nej, men på riktig träffades vi på en kurs i England som Ania ledde. Det var en kompis som tipsade mig och sa: "Den här kursen ska du gå." Det bara klickade till i mig då och jag anmälde mig direkt på Anias telefonsvarare, trots att jag inte hade en aning om vad kursen handlade om.

Nu har de levt ihop i tolv år och gifte sig först enligt shamansk tradition, före den vanliga vigseln.

Visionen för Gaia Life kursgård är att det ska vara en plats för healing, återhämtning eller bara vara.

- Vår inställning är att människor redan är perfekta precis som de är, säger Ania. Vi vill att människor ska få uppleva det vackra i sig själva här hos oss. Få stanna upp, reflektera och gå in i sig själva. I tystnad om man så vill.

Båda betonar att platsen har starka energier och att naturen i omgivningarna har helande krafter.

- Jag älskar verkligen att skapa skönhet omkring mig, säger Ania. Det är på det sättet den feminina skapande kraften bekräftas. Det är det som är healing. Att få möjlighet att hela sin historia.

- Frihet är också viktigt för oss, säger Magnus. Man kan komma hit och stannat kanske en dag eller en helg, för att sedan vandra vidare på sin egen väg i livet.

ENGLAGÅRD LIVSZENTRUM

i Åsbro, Närke på den sörmålandska landsbygden, startades av likartade skäl, men för över tio år sedan.

- Det har alltid känts som att det är något mer som vill detta. Det är inte jag som skapat Englagård, utan jag har varit ett verktyg för att det ska hända. Det säger Frank Satyam Hougén, drivkraften bakom kursgården.

FRANK SATYAM HOUGÉN VET

inom sig att Englagård är beskyddat och bara fortsätter att växa. För att kunna hjälpa människor att hitta tillbaka till livsglädjen, säger han. Genom åren har han kommit fram till att det som hjälper honom vill han förmedla till andra.

- De nycklar jag hittar vill jag så snabbt som möjligt dela ut till andra.

LEELA HEALING & RETREAT

Bruksvägen 7, Björkshult
Grönskåra
0481-703 00
leelaretreat.se
Kursgård för healing.

LIVING FOOD GLOBAL CENTER

Skeppsgården
Valdemarsvik
0493-414 25
livingfood.nu
Levande föda strikt enligt Ann Wigmore.



LIVING FOOD INSTITUTE SWEDEN

Broviksvägen
Värmskog
0570-46 10 22
living-food.se
Kursgård med Raw & Living Food.



MASESGÅRDEN

Grytnäs 61
Leksand
0247-122 31
masesgarden.se
Äkta hälsohem
med yoga, meditation
och kost m m.

MEHEDEBY KURSGÅRD

Flottarev. 10
Tierp
073-318 18 61
mehedebykursgard.se
Kanaliserings, intuitivt
måleri och änglakurser m m.



GÅ DINA KURSER GRATIS 2012 PÅ RAMSBERGSGÅRDEN

**BETALA BARA FÖR BOENDE, MAT
& LOKALKOSTNADER!!!**

**Spiritualism - Mediumskap - Healing -
Hälsa - Andlig Filosofi**

Över 40 år som Spiritualistisk Kursgård -
Er Trygghet

Ramsbergsgården

Info & Anmälan:

Telefon: 0581-66 09 01 • 070-229 14 61 • 0708-39 03 15

Hemsida: www.ramsbergsgarden.se • www.lyztran.com

Email: info@ramsbergsgarden.se

Ramsbergsgården, Finnvägen 6, 711 98 Ramsberg

Mundekulla

16-19 aug

Musikfestival
14:e året!

Dan Reed (USA)

Thomas
Di Leva

Peter
Elmberg

Talasi (Dk)

Miljö
Integration
eXistens (MIX)

En helg som kan förändra ditt liv!

Drogfri festival för hela familjen!
Sweat lodge, bastu, massage och Spa.
Öppen scen, meditation, yoga, filmvisning,
dans, konst, workshops i kreativa uttryck.
Bondens marknad och eko grönsaker.
Mat säljes på plats till rimliga priser.

Köp Festivalpass 16-19 aug
med all musik, konserter,
workshops, föreläsningar
och tältplats!

Den 20 aug fortsätter
"The Path 2012" Nordisk
sångvandring (MIX) mot
Köpenhamn. Välkommen!

www.mundekullafestivalen.se

Det som är unikt för Englagård är att de erbjuder kurser över en helg för under 300 kronor. Det ger möjlighet för många människor att komma som annars inte skulle ha råd att delta på en kurs.

- Och sedan vi startade har vi också en garanti att om man inte är nöjd så får deltagaren pengarna tillbaka, både för utbildningen och resan.

ANLEDNINGEN TILL ATT Frank Hougen har ett sådant upplägg för sina kurser är hans egna erfarenheter i ungdomen.

- Jag hade själv väldigt dåligt med pengar som ung och därför vet jag hur det känns. Och att priset för kurserna är lågt gör att många som annars inte har råd ges en möjlighet. Över hälften av deltagarna kommer igen många gånger, det är vi glada för. Det är liksom ett kvitto på att folk får något viktigt med sig hem.

Att Englagård finns till är bland annat tack vare filmen "Tillsammans" av Lukas Moodyson. Frank ledde en retreat i närheten och kursdeltagarna åkte en kväll in till Örebro för att se filmen. Flera tyckte att det kollektiva livet som filmen skildrar lät intressant och några sa till Frank att: "Du kan väl köpa ett stort hus här där vi har fokus på meditation och personlig utveckling?"

- Någon månad senare efter lite kringelkrok hade jag köpt Englagård och så kom mina vänner tillbaka igen. Sedan dess har kursgården utvecklats och växt.

Frank Hougen är född i Norge, men har bott här sedan treårsåldern, då mamman flyttade till Sverige med sonen och som han uttrycker det: "... tvångsdeporterades hit." Redan som fjortonår-

ing började Frank att arbeta som datalärare där han lärde ut programmering. Han har haft stor nytta av sina datakunskaper då han äger och driver flera olika internetsajter som tillsammans med företagsutbildningarna på Englagård betalar hans lön.

NÄR FRANK VAR 21 ÅR gick han igenom en separation från sin dåvarande familj.

- Jag mår verkligen dåligt då, säger han sorgset vid minnet.

Franks mor, som han återkommer till flera gånger under intervjun, föreslog då att han skulle ta en seans med mediet *Terry Evans*. Han gjorde som modern föreslog och bokade en session på en halvtimme. Trettio minuter som senare skulle visa sig vara bland de viktigaste minuterna i Franks liv.

- Sessionen var mycket detaljrik och jag fick kontakt med min morfar. Men jag fick också veta vad jag behövde förändra i mitt liv för att kunna må bättre.

En tid efter seansen genomgick Frank en inre transformation och hans egen mediala förmåga började utvecklas, nästan mot hans egen vilja. Men inte bara hans egen, utan flera andra i Franks omgivning får också oväntat kontakt med sin mediala förmåga. Lite skämtsamt säger han att det verkade som om det var smittsamt.

- Jag började fundera på om den här gåvan finns hos alla. Ganska snabbt fick jag svaret att det är tillgängligt för alla människor.

Sedan dess har Frank både anordnat och lett hundratals retreatar och utbildningar runt om i Norden och utomlands.

- Det var en stark upplevelse för mig när det började. Jag fick ►

**MULLINGSTORPS
KURSGÅRD**

Vikbolandet

0125-132 20

mullingstorp.com

Kurser i personlig utveckling, "Möt dig själv" enligt dr Bengt Stern.

**MUNDEKULLA
KURSGÅRD**

Långasjö

0471-504 50

mundekulla.se

Musikfestivaler och kurser i personlig utveckling.



DELTA I SUPERKURSEN

ÄR DU REDO FÖR MER LYCKA OCH LIVSGLÄDJE OCH ÖVERFLÖD I DITT LIV?
VI GER NU ALLA CHANSEN TILL ATT DELTA FÖR ATT FÖRÄNDRA SITT LIV!

Från **248 kr**

Ord. pris 3200 kr
Priset 248 kr inkluderar en tre dagars utbildning, logi och underbar vegetarisk mat.

Superkursen leds av:
Satyam Frank Hougen

www.superkursen.nu

Datum:

24-26 juli

27-29 juli

24-26 aug

31 aug-2 sep

28-30 sep

2-4 nov

30 nov-2 dec

Under tre dagar får du lära dig snabba och effektiva tekniker för att släppa fysisk och emotionell smärta.

Hitta nya vägar för att ha flera härliga relationer istället för besvärliga! (även relationen till dig själv)

Få tillgång till mycket mera överflöd och succé i ditt liv.

Lär dig hur du gör för att snabbt finna inre ro mitt i kaoset! Förändra dina egna inre mentala programmeringar från negativa till positiva. (våldigt viktigt för att lyckas) Upplev en mycket djupare kontakt med kärleken till dig själv och andra.

Superkursen passar bra för dig som vill bli bättre på att: Sätta dina egna gränser. Sluta skjuta upp saker. Göra färdigt det du påbörjat. Förlåta dig själv och andra. Lära dig mer om ditt sjätte sinne. Läs mer och boka dina platser idag på vår hemsida:

www.superkursen.nu

Satyam Frank Hougen's
Englagård
Livszentrum
www.retreat.nu

Info & anmälan: 0583-123 24 (säkrast mån-fre 10-13)
NYHET! Anmäl dig direkt online dygnet runt på internet!
Satyam Frank Hougen är huvudlärare på samtliga kurser

ENGLAGÅRDS ÅRSPROGRAM Nu över 800 deltagare!

För dig som verkligen vill förändra ditt liv och hur du mår har vi ett helt fantastiskt, unikt årsprogram att erbjuda dig!

Nu kan du delta i hela 5 eller 10 utbildningar i den takt som du själv önskar till ett pinsamt lågt pris! (mer än 50% rabatt!) Totalt innefattar kurserna över 30 utbildningsdagar. Dagarna har förändrat många deltagares liv radikalt! Du tjänar mest på att gå med direkt!

VILL DU ARBETA SOM HEALER?

Delta i en healingutbildning på Englagård och lär dig allt som du behöver för att kunna ta emot klienter och arbeta som ett professionell healer. Utbildningen är väldigt omfattande med mycket undervisning och praktik, läs mer på vår hemsida eller ring oss idag! Möjlighet till certifikat! 19-21 okt, 3200 kr inkl kost och logi

FULLT NÖJD ELLER PENGARNA TILLBAKA FÖR BÅDE RESA OCK KURS!

VILL DU HA EN BÄTTRE SJÄLVKÄNSLA? Retreat - Love Explosion

Englagårds klassiker! Genom övningar och meditationer finner du en djupare stillhet. Lär känna den du verkligen är bakom alla tankar och känslor. Dessa dagar kommer transformera dig och ditt sätt att uppleva världen. Detta för att leva livet mycket mera levande! Över tusen personer har redan deltagit. Boka idag innan du bläddrar vidare!

6 dagar: 18-23 sept, 28 dec-2 jan 2013 4200 kr inkl kost och logi

4 dagar: 20-23 sept, 30 dec-2 jan 2013, 3500 kr inkl kost och logi

3 dagar: 21-23 sept, 2900 kr inkl kost och logi

VILL DU BLI ETT SKICKLIGT MEDIUM?

Englagårds mediumutbildningar är framtagna för att lära dig arbeta som medium, de är helt unika då du får jobba mycket med din egna balans. Framtidens medium finns redan här, medium som inte bara har kontakt med "andevärlden" utan som också har en fin kontakt med sig själva. Satyam F. Hougen har utbildat medium sedan 1994 med flera tusen deltagare!

6 dagar: 31 juli-5 aug, 6-11 nov, 4600 kr inkl kost och logi.

4 dagar: 2-5 aug, 8-11 nov, 3800 kr inkl kost och logi,

3 dagar: 3-5 aug, 9-11 nov, 3200 kr inkl kost och logi



Frank undervisar bland annat om ökad självkänsla och hur man utvecklar sina mediala förmågor.



Överraskade kursdeltagare får transfer till och från tåg och buss i en av Englagårds limousiner.



”Det som lyser igenom är ökad livsglädje och att lättare kunna hantera vardagen.”

förklarat för mig sådant som jag bara känt tidigare. Jag började förstå det här med sjätte sinnet. Efter det fick också jobbet med mig själv ett helt annat djup.

ENGLAGÅRD HAR I DAG fyra anställda medarbetare som sköter bokningar, webbshopen och driften av kursgården.

- Min mamma finns också här och hjälper till. Hon tar emot bokningar och tar samtal med intresserade och vägleder dem.

Jag undrar hur verksamheten har förändrats sedan starten för elva år sedan.

- Jag reser själv, och nuförtiden tillsammans med Sarah, fyra fem gånger om året till USA för att få inspiration och hitta nya infallsvinklar. Och om det är bra så inkluderar vi det här i våra kurser.

Exempel på nya inslag är längre och bredare kurser med inspiration från *Byron Katies* "The work", Sedonametoden och överflödskurser inspirerade bland annat av de lärare som senare blivit mer kända i Sverige genom filmen och boken "The Secret".

- Från början var mediumutbildningen det mest populära. Där fokuserade vi på att själva få kontakt med ens andliga guider och släktingar i andevärlden. Sedan gick man vidare med personlig utveckling och sökte ökad självkännedom, som inkluderar ett överflödstänk.

- Nu finns det större fokus på att

hitta sig själv. Och många är det som kommer på våra utbildningar i företagsamhet, för att senare vilja veta mer om hur man kan utveckla sin mediala förmåga. Cirkeln har slutits, skulle man kunna säga.

Englagård tar emot mellan 1 500 och 2 000 deltagare om året. En del grupper kan vara 60-80 deltagare, medan de flesta ligger runt 20-30 deltagare.

Vad får man ut av att delta på en kurs hos er?

- Sammanfattningsvis att deltagarna får tillbaka sin livsglädje. Det visar sig i alla mejl vi får. Det som lyser igenom är ökad livsglädje och att lättare kunna hantera vardagen. Beviset för det är också att många kommer tillbaka och tar med sig vänner och bekanta.

Frank ser det som att deltagarna får ett mer meditativt sinne som inte lika lätt påverkas av omständigheterna runt omkring sig.

- De flesta hittar tillbaka till en grundtrygghet som finns inom dem själva.

Till sist har jag bara en fråga kvar. Efter att ha mött och undervisat tusentals människor genom åren, undrar jag vad som betytt mest av all denna utbildning och undervisning han fått ta del av och som han så generöst delar med sig av.

- Min yngsta son Noel, svarar Frank snabbt utan att blinka.

Lite överraskande kanske, men vi är båda rörande överens om att barnen är våra läromästare. ▶

OSHO FÖRS

Olofsfors 11
Avesta
0226-202 13
osho-fors.nu

Oshokollektiv nära Avesta.
Prisvärt boende i mysig miljö.



OSHO RISK

Bøgallevej 3
Brædstrup, Danmark
+457575 2500
osho-risk.dk
Oshoinspirerede terapier,
kurser och sommarfestival.

RAMSBERGS- GÅRDEN

Finnvägen 6
Ramsberg
0708-39 03 15
ramsbergsgarden.se
Spiritualism, mediumskap,
healing och andlig filosofi.



RISÅTERS KURSGÅRD

Råda
0563-603 06
www.risatersherrgard.se
Raw food och
levande föda.

SATYANANDA ASHRAM YOGACENTER

Gässlingsbo 7037
Bollnäs
026-108 108
sys.se
Utbildning av yogalärare.

Retreat på Håå Kursgård

Håå Kursgård
i Småland

40-års Jubileum
1972 - 2012

Håå Kursgård är till för dem som vill lära sig autentisk yoga och meditation under bästa tänkbara förhållanden – på retreat i ett naturskönt beläget ashram.

Vi erbjuder kurser året om, kortare och längre, både för nybörjare och fortsättare. Kursdeltagarna kommer främst från Europa, men även från USA, Australien, Indien m fl. Många kommer hit, inte bara för att lära sig något, utan även för att hämta inspiration och få överblick.

Tack vare de speciella förhållandena som vi har skapat på och omkring kursgården kan vi förmedla en helhetsundervisning: yogametoder och meditation, fritid och karma yoga, kompletterar varandra i en process där man genomlever en enastående transformation.

Kursöversikt & lärare, juli 2012 - april 2013

Alla retreaterna är öppna för både nybörjare och fortsättare, utom Chakrahelgen och Kriya Yoga-kursen. Priset efter snedstreckat gäller för alla som är 25 år eller yngre, och för studerande, arbetslösa och pensionärer.

10-/14-dagarskurser sommar och höst

8 - 21 juli	Franz Jervidalo och Mira	9160 kr
2 - 15 sept	Mira och Klara Torbiörn	7870/5900 kr
11 - 21 okt	Turiya och Ottar G. Sørensen	7420/5570 kr

Kriya Yoga-kursen (förkunskaper krävs, se hemsidan)

21 juli - 19 aug	Swami Janakananda & Anandananda	13420/10750 kr
------------------	---------------------------------	----------------

Helgkurser

Veckoslut	28 - 30 sept / 18 - 20 jan	2570/2050 kr
5-dagarsretreat	7 - 11 nov (onsdag - söndag)	4100/3300 kr
Chakrahelg	16 - 18 nov (för fortsättare)	2570/2050 kr

Julkursen 2012 & Nyårskursen 2013

19 dec - 1 jan	Swami Janakananda och Klara Torbiörn	8490 kr
2 - 12 jan	Ma Sita Savitri och Anandananda	7420/5570 kr

Tremånaders Sadhana-kursen 2013 23 jan - 20 april

Swami Janakananda och Ma Sita Savitri m fl	31500/26800 kr
--	----------------

Under de första fem veckorna av Tremånaders Sadhana-kursen tränas din koncentration, smidighet och uppmärksamhet. Du lär dig avspänning och visualisering och får en grundlig erfarenhet av yogaställningar, andningsövningar och meditation.

Sedan intensifieras kursen och under en 33 dagars tystnadsperiod invigs du i Kriya Yoga, en av den tantriska traditionens mest djupgående metoder.

Under de sista tre veckorna använder du Kriya Yoga dagligen och blir bekant med dess olika variationer. Du lär dig även fler avancerade tantriska meditationstekniker - och ditt förhållande till yoga och meditation rotfästs så att du kan fortsätta på egen hand efter kursen.



Vill du lära dig mer... Vill du gå djupare...
med yoga och tantrisk meditation?



SKANDINAVISK YOGA OCH MEDITATIONSSKOLA
Håå Kursgård • 0372-550 63 • haa@yogameditation.com • www.yoga.se



Kom lust & fröjd

Kursgård
utanför Kristinehamn
070-357 88 01
www.komlustfrojd.se

*Föredrag • Behandlingar • Örtvandringar
Dans • Konst/Blommor • Andlig rådgivning*

På Levande Föda Skeppsgården i d Living Food Global Center har vi den längsta och mest gedigna erfarenheten och kunskapen om Levande Föda i Sverige. Här har Anita Svensson i 24 års tid utbildat och hjälpt mer än 5000 nöjda kursdeltagare. Det enda riktiga Levande Föda institutet i Sverige.

Levande Föda Skeppsgården AB

Skeppsgården, 615 92 Valdemarsvik

Telefon: 0493-414 25, www.livingfood.nu



ORIGINALET
etablerat
1988

Ann Wigmore's Hälsocenter i Sverige. Det enda auktoriserade Levande Föda institutet i Sverige.

Eksgården Öland

Anita & Lasse Rydström

Kom med på upptäcktsfärd i den andliga verkligheten! Öland är ett alldeles speciellt landskap. Naturen bjuder på upplevelser som på få andra platser. Öland ligger på solligans topp och här finns underbara sandstränder för badentusiaster!



Storseans
11/7, kl. 18.30-20.00

Mod att möta förändringar
genom änglarnas budskap
25/7, kl. 18.30-20.00

Änglahealingutbildning
"Lär dig tala med din healingguide"
Mån/tisdag: 17-18/9

Varmt välkomna!
0485-383 28, 0485-334 50,
073-99 58 778
www.sevenheaven.se
anitalrydstrom@gmail.com

Intuition & medial utveckling kurs
"Lär dig tala med din ande"
Tors/fredag: 20-21/9

Uppdateringskurs i Änglahealing
"Lär dig tala med din healingguide"
Mån/tis: 27-28/8

Må-Bra-mässa

lör-sön 1-2/9

Utställare • Terapeuter
Föredrag • Storseanser



Lasse Gustavsson
håller föredrag.

10-års
jubileum!



KURSGÅRDEN I HJÄRTAT AV SVERIGE



ÖPPNAR
1 JULI
2012!



-ELEONOR-

LÄRARE I ANDLIG & PERSONLIG UTVECKLING

I juli öppnar Eleonor **Sinnero Kursgård** i Åhn, Bräcke, i mitten av Sverige. En lantlig idyll inbäddad bland åkrar och björkar, straxt intill vackra Revsundssjön med milsvida skogar ett stenkast bort. Allmänna kommunikationer tar dig med lätthet till gården och vi kan samordna hämtningar både från tåg och från Östersund/Frösö flygplats.



Eleonor Magnusson

KURSER I ANDLIG & PERSONLIG UTVECKLING
WWW.ELEONORMAGNUSSON.COM / TEL 070-688 62 77 / INFO@ELEONORMAGNUSSON.COM

Kursgårdar för kropp & själ

Frees lista över alternativa kursgårdar vinklas av tidningens innehåll. De flesta av dem syns som annonsörer, några inte. Gemensamt för de flesta är att i kursen ingår även kost och logi och för det mesta erbjuds endast vegetariskt. På flera kursgårdar kan man även boka en vistelse för sig själv eller en retreat för att bara vara. Några specialiserar sig på att bara hyra ut kursgården till andra arrangörer.

Text och bild Per Frisk

Den äldsta aktiva kursgården i Frees värld är **Ramsbergsgården** beläget vid den lilla orten Ramsberg. Där startades en spiritualistisk verksamhet redan 1969. Utbudet är i stort detsamma i dag, men har också utökats med mediumutbildning och personlig utveckling.

1972 startade **Swami Janakananda Skandinavisk Yoga- och Meditationsskola** och deras kursgård i Håå. Det var samma år som Vattumannens Bokhandel öppnade i Uppsala och båda firar 40-årsjubileum i år.

Masesgårdens hälsohem öppnade 1977, fortfarande ett av få hälsohem som finns kvar, erbjuder numera också kurser i yoga, meditation och personlig utveckling. 1984 startade Stjärnsunds-kollektivet kursgården **Fridhem**, med inspiration från kollektivet Findhorn i Skottland.

En av de kursgårdar som kom att sätta personlig utveckling och utlevelseterapier på kartan var **Mullingstorp** som grundades 1985 av den kontroversiella läkaren **Bengt Stern**. Kursinnehållet var starkt inspirerat från den indiska mystikern **Osho**. Hiv-tester krävdes och prisnivån var mer än dub-

belt så hög, jämfört med andra kursgårdar. Parallellt med Mullingstorp startade under samma tid kollektivet **Osho Risk** sin gård i Danmark. Det centrala är att man erbjuden en terapeututbildning under ett och ett halvt år och kortare grupper som bygger på så kallade Oshoterapier.

Ytterligare fyra svenska kursgårdar har hämtat inspiration från Osho. **Ängsbacka** kursgård i Molkom startade 1997 och samma år **Hällungens kursgård** med kurser från Humaniversity i Holland, nu under det nya namnet **Solhälla**. Utanför Rättvik öppnades kursgården **Bara vara** 1999 och utvecklade sin egen terapeututbildning "Training for life" under ledning av **Lars Vedam Knutsson** och **Gayan Knutsson**. Kursledarna är i stort sett desamma som på Osho Risk. 2006 tillkom kursgården **Oshofors** utanför Avesta.

Redan första året Ängsbacka



Osho, radikal indisk mystiker som förenade västerländsk psykoterapi med meditation och har inspirerat till många center runt om i världen. Osho och hans efterföljare lade grunden till en ny form av utlevelseterapi och dynamiska meditationer.



kursgård startades hölls den första No Mind-festivalen med ett 50-tal deltagare som nu utvecklats till en av Europas, om inte världens, främsta festival för människor som söker inspiration till ett mer meditativt och ansvarstagande liv.

En av de vackrast belägna kursgårdarna är **Skeppsudden** vid Bråviken utanför Norrköping som

startade sin verksamhet 1991 och fortfarande drivs av ägaren **Claes Nordenskjöld**. Kursgården erbjuder själva en midsommarfestival, i övrigt hyrs den främst av andra kursarrangörer.

En kursgård som vi minns med värme är **Wäxthuset** på Vaddö, som öppnade 1976 och erbjöd kurser i frigörande andning, tarmsköljning och personlig utveckling med mera. Sista kursen hölls 2009. Dock fortsätter eldsjelen **Lena-Kristina Tuulse** med sina kurser och resor, se sid 48. Från den äldsta till den precis nystartade kursgården **Sinnero** utanför Östersund, där änglar och medietet står på kursprogrammet. ►

SHAMBALAGATHERINGS KURSGÅRD

Borntorpet
Skinskattelpet
0222-418 18
shambalagatherings.com
Yoga, healing, vedic art,
detox och tai chi m m.

SINNERO KURSGÅRD

Ån 165
Bräcke
eleonormagnusson.com
Kurser i healing och om
änglar, samt Eternia School
of Light.



SKEPPSUDDENS KURSGÅRD

Östra Stenby
Vikbolandet
070-221 14 34
skeppsudden.com
Uthyrer för kursverksamhet.



SKÅLSJÖGÅRDEN

Skålsjön 302
Viksjöfors
0271-520 40
skalsjogarden.se
Meditation, qigong och
pilgrimsvandringar m m.

SOLHÄLLA-HÄLLUNGEN

Oskarshem 215
Svenshögen
0303-77 54 03
solhalla.se
Hällungen heter nu
Solhälla: kurser, retreatar,
festivaler m m.

OSHO Meditationer och Kurser i Bergslagen utanför Avesta

minst 3 dagliga meditationer under sommaren
läs mer på www.oshofors.nu  Osho Fors



Prenumerera!

Och få tidningen hem i brevlådan

Ge dig själv eller en vän en gåva

Du får 6 nummer av Free, Sveriges ledande alternativterapeutiska tidning, för bara 250 kr. Plusgiro

351637-4. Skriv namn och adress

och att betalningen gäller en prenumeration på Free.



the path

Existensvecka
30 juli-5 aug

En sångvandring
från Trondheim till
Röpenhamn 2012

"The Path 2012" är en Nordisk sångvandring på gamla pilgrimsleder från Trondheim (22/4) till Köpenhamn (9/9). Utefter vägen arrangeras konserter, seminarier och samtal på temat 'MIX' (Miljö-Integration-Existens). I Mundekulla sjunger vi sånger från olika riktningar och bekantar oss med visdom från den Kristna, Buddhistiska, Muslimska och Mayaindianska traditionen. Under veckan ger vi två konserter i Långasjö och Växjö utifrån våra gemensamma erfarenheter under veckan.
(ingen tidigare sång erfarenhet krävs)

We're all one, We're all on... The Path

www.thepath.nu • www.mundekulla.se

Tre av Solhällas drivande krafter: f v Tim Jago, Genko Rahmberg och Björn Mattsson.



Hällungen har fått nytt liv i Solhälla kursgård

Solhälla, som är det nya namnet på Hällungen, ligger i Svenshögen 6 mil norr om Göteborg. Området är en växande by där det finns ett stort engagemang för ett liv som är hållbart. Det är den nya grunden för Solhälla, säger Björn Mattsson, en av de drivande krafterna, när Free bjuds på lunch en dag i maj.

HÄLLUNGENS KURSGÅRD startades 1997, ursprungligen från ett Oshoinspirerat kollektiv i Göteborg. Redan 1994 började man arrangera kurser från Humaniversity i Amsterdam, en Oshoinspirerad utbildning, som sedan förledes på Hällungens Kursgård.

Den drivande kraften bakom Hällungen var Åke Anant Wikström som nu driver en egen trädgård med gårdsbutik i närheten, tillsammans med sin fru Ting Wikström.

Just att vara självförsörjande har genom åren spelat en central roll för Hällungen. Free möter upp med den trio som nu tagit över driften av Hällungen, som nu heter Solhälla kursgård.

Efter att kursgårdens verksamhet har legat på sparlåga i något år är sommaren nu fylld av olika aktiviteter.

- Vad vi försöker nu är att åter skapa aktiviteter på den här platsen, säger Björn Mattsson, en av de nya ägarna till företaget som driver verksamheten på kursgård. Kursgården är sedan tidigare en ekonomisk förening.

Förra året utarbetade man en permakulturplan för bygden i samarbete med lokala förening-

ar och organisationer. Solhälla deltar i samarbetet Omställning Hällungebygden för att skapa ett hållbart lokalsamhälle omkring sjön Hällungen. Målet är bland annat att Solhälla ska till 70-80 procent bli självförsörjande.

- Det är en del av den nya grunden för Solhälla och passar väl in med den fantastiska natur vi har här i omgivningarna runt kursgården, säger Björn.

På Solhälla kan man delta i festivaler och ceremonier eller i någon av utbildningarna i personligt växande som finns.

- Vi har några bikram yoga-entusiaster som tar med sig sina egna brännare och regelbundet har sina pass här, säger Genko Rahmberg, som har bott på Hällungen sedan starten för sexton år sedan.

Man kan också komma för att bara vara och vila upp sig. Bed and breakfast erbjuds till låga priser. Solhälla har aktiviteter på morgon och kväll, till exempel yoga med Genko, meditationsretreater och konserter med mera.

- Det har också blivit klart att Erica Palmcrantz Aziz förlägger sin ettåriga raw food-utbildning här hos oss, säger en glad Genko. 

SOLSÖKEHEM

Väsmannvägen 23
Sunnansjö
0240-916 85
solsokehem.se
Kurser i Martinus
kosmologi och i
Alexanderteknik.

UNIOMYSTICA

MEDITATION CENTER
Kvarnen, Gravendal 50
Fredriksberg
0591-400 70
uniomystica.se
Deeksha, meditation,
vipassana och retreatar.

ÄNGSBACKA KURSGÅRD

Nyeds-backa 511
Molkom
0553-100 35
angsbacka.se
No Mind, yoga- och
rawfoodfestivaler och
singelmingel m m.