



Osho Risk, Breadstrup Danmark

Här kan du läsa om några sköna kursgårdar där man kan aktivera sig eller bara slappna av. Kanske hittar du favoritretreaten, som bland annat kan erbjuda allt från meditation, yoga, samtalsterapi och healing till bara vara-veckor. Vi listar också 30-talet kursgårdar och center landet runt!

Text Monica Katarina Frisk **Bild** Per Frisk, kursgårdarnas egna

Checka in på retreat



Håå kursgård, Hamneda



Otto Runmark, Mullingstorp kursgård, Vikbolandet

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, Storå
0581-519 00
creativexperiences.com
Mediumutbildning, bergs-
meditation.

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.



Resa med förhinder kan man säga att besöken hos några av landets kursgårdar blev. Vi skulle ha gett oss av för ett efterlängtat återbesök på Osho Risk Center i Breadstrup, Danmark och hälsa på hos Skandinavisk Yoga och Meditationsskola på Håå Kursgård i Hamneda i närheten av Ljungby, samt ta vägen förbi Vikbolandet och återse Mullingstorp kursgård på hemvägen.

Av detta blev det intet och resereportaget fick ställas in. Pers hälsa fick gå före. Han genomgick sin sista och lyckade operation mot skivepitelcancer i maj. Nu är cancer borta.

Istället har vi gjort intervjuerna via mejl, skype och samtal på telefon med de här tre kursgårdarna.

VI STÄLLER FRÅGAN om hur Osho Risk center byggdes upp till *Vinay-Sune Riishede*, som varit med sen starten.

- Osho Risk center startade 1986 efter att ett Osho center i Köpenhamn la ner. Det var lärjungar främst från Århus som ville starta nytt på landet. Man köpte gården med utsikt över kullarna på östra Jylland. Kort tid efter starten ville några av initiativtagarna dra sig ur och de andra blev tvungna att hitta pengar för att kunna fortsätta. Centret blev därefter etablerat

som aktiebolag med många delägare. Idag delas ägandet av 85 engagerade lärjungar. Den stora inspirationen var den indiska mystikern Oshos undervisning i Indien på 1970- och 1980-talet. Han lärde ut en kombination av österländsk meditation med det senaste inom västerländsk psykoterapi.

- Det fanns en önskan om att kunna bjuda in internationella terapeuter till Danmark och dela deras arbete, säger *Nana Lissie Lambrecht*.

- Men också en önskan att leva tillsammans i ett samhälle där buddhakänslan finns i gruppen, säger *Anjee Gitte Carlsen*. En andlig gemenskap som bygger på Oshos vision. Dela sin vardag, erbjuda kurser, meditera och växa tillsammans.

- Det var en sann önskan att utveckla en livsstil där en andlig dimension finns, instämmer *Sudas Brenda Doyle*. Oshos vision var och fortsätter att vara bränslet för denna vision.

Gården erbjuder kurser som kombinerar meditation och terapi, under kortare eller längre tid.

- Grunden för verksamheten är vår nästan tvååriga terapeututbildning, som pågår en vecka varje månad, och växlas om med mindre grupper, säger Nana. Det är dessutom både kursverksamhet och en utbild-



Gruppsession.



Lunchpaus.



Spontan musikglädje.



Vinay-Sune Riishede



Nana Lissie Lambrecht

ENGLAGÅRD

Västra Å
Åsbro
0582-500 40
retreat.nu
Healing- och medium-
utbildning, retreat.



FRIDHEMS KURSGÅRD

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

GAIA LIFE KURSGÅRD

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

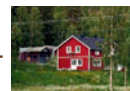


GAIA GÅRDEN

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

GETBERGETS KUR & KURS- GÅRD

Jude 222, Ramvik
0612-430 90
getbergets-vandrarhem.se
Tarmreningskurser, bara-vara,
kurs i mjölksyrejäsnings.



www.lasatter.se
Tel 0155-530 33

Lasätter gård

Kursgården för personlig utveckling

Trygg och harmonisk miljö

Info och bokning
www.lasatter.se



LEVAGÅRDEN – retreat och kursgård

En liten pittoresk naturnära dalagård vid älvsjö.

10:e året!

Ansök nu till **My Spirit** yogalärarutbildning med fokus på helheten och dig! Start **6 september**.

Hålls på Levagården i Dalarna och på Livshälsa i Stockholm.

Vill du gå på djupet, utvecklas och bli yogalärare? Då är detta något för dig!

www.livshalsa.se • minanda@livshalsa.se



Eksgården Öland

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

Budskap från andra sidan
Ons: 10/7, kl 18.30–20.00

Livet, änglar och döden

Upplevelseberättelse och budskap
Ons: 24/7, kl 18.30–20.00

Kurs i Transmediumskap

Medial och transmedial utveckling
Mån-tis: 19–20/8

Medial rådgivning
även per telefon

Intuition & medial utveckling kurs

Lär dig tala med din ande
Tor-fre: 12–13/9

Änglahealingutbildning

Lär dig tala med din healingguide
Mån-tis: 16–17/9

Medial rening av hem & miljöer

Lär dig särskilja olika slags energier
Mån-tis: 4–5/11

Må-Bra-mässa 31/8–1/9

Utställare • Terapeuter

Föredrag • Storseans

Pehr Trollsveden, medium och känd från tv-programmet "Livet på andra sidan" håller storseans.

Anita & Lasse Rydström

Varmt välkomna!

0485-383 28, 0485-334 50

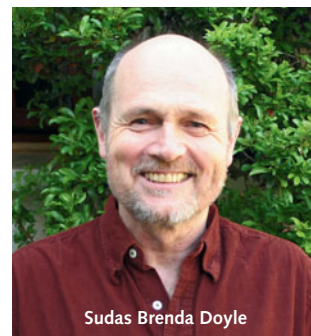
073-99 58 778

www.sevenheaven.se

anitalrydstrom@gmail.com



Anjee Gifte Carlsen



Sudas Brenda Doyle

ningsmöjlighet för de människor som bor i närheten.

– Vårt center är en öppen plats för människor att utforska sig själva i en meditativ terapeutisk miljö, säger Sudas. Det är människor från alla samhällsskikt och från många olika länder som samlas här.

OSHO RISK DRIVS till viss del av lokala volontärer och har inga kommunala eller statliga bidrag.

– Andra volontärer är gäster som bor här till självkostnadspris under en tid och bidrar med sitt arbete istället, säger Vinay. Vissa centrala tjänster har förstas löns. Det praktiska arbetet styrs upp vid veckomöten, som är öppna för alla engagerade. Ledningen finns i en så kallad översiktsgrupp med sex ledamöter, som har varit aktiva inom kursgården sedan starten.

På Osho Risk har man aktiviteter från morgon till kväll. Vad

är det som är mest populärt?

– Vi satt vid middagsbordet och diskuterade vad som har varit det populäraste under åren, säger Vinay. Vi kom fram till att det kanske inte är terapeututbildningen som Risk är känd för. Istället är det nog kvällsmeditationen, "White robe", där alla klär sig i vitt och lyssnar till föredrag av Osho. Den har pågått regelbundet praktiskt taget varje kväll sedan 1990, och med fler än 150 000 deltagare. Inte alla på samma kväll förstås.

Den nästan tvååriga terapeututbildningen körs nu för 23:dje året i rad, där närmare 600 personer från många olika länder har deltagit.

– Vi utökar nu vårt kommunboende, säger Anjee. Det är ett sätt för människor att bo här hos oss för en kortare eller längre period. Vi mediterar tillsammans. Våra fyra årliga festivaler blir också mer och mer populära.

På Risk serveras främst ekolo-



Med sitt nya hus kan Risk ta emot nästan dubbelt så många kursdeltagare.

HANNEMO KURSGÅRD

Backa 23, Västra Ämtervik

0565-519 19

hannemo.se

Uthyres för olika kurser i personlig utveckling.

HÅÅ KURSGÅRD:

Skandinavisk Yoga- & Meditationsskola

Hamneda

0372-550 63, yoga.se

Yogakurser och tantriska meditationer.





Kreativitetskurser
finns på programmet.

gisk och vegetarisk mat. Centret har en vacker köksträdgård, som ger köket det mesta av grönsaker och örterna på sommaren.

- Det nya hos oss är att ett nytt stort hus blivit klart med ett stort vackert grupp rum, säger Vinay förtjust. Nu kommer vi att experimentera med dubbla program vid vissa tider under året, och vi kan ta emot nästan dubbelt så många. Ett av de nya initiativen är att vi kommer att ha regelbundna step-in-kurser, som leds av ett team med unga gruppleddare.

Vilka framtidsplaner har ni med kursgården?

- En av de grundläggande principerna här är att dela med sig, säger Sudas. Sedan starten har tusentals människor upplevt den personligt transformerande effekten av Oshos vision och meditationer. Detta är ett pågående experiment, där djupare längtan och oupptäckta

möjligheter kan komma fram.

- Ingen kunde i början förutse hur det skulle utvecklas. Ingen kunde förutspått att gården skulle utvecklas så här långt och fortsätter att frodas och växa. I februari 2011 firade vi 25-års jubileum av Risk.

Det är inte bara det att många liv har berörts av Risk. Atmosfären och området kring Risk påverkas och förändras ständigt av de människor som kommer hit.

- Vår avsikt är att Risk ska fortsätta vara en plats där man kan komma närmare sig själv genom meditation och terapi. Vårt program syftar till att öppna nya dörrar och fönster.

- Här finns en uppriktig strävan, men inte för allvarlig. Osho vision innefattar lekfullhet. I en alltför seriös värld, där många tar sig själva på för stort allvar är humor och lekfullhet mycket värdefulla egenskaper.



Balansövningen "Örnen"
på Håå kursgård.

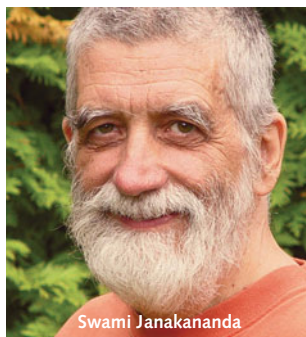
SWAMI JANAKANANDA KOM

hem från Indien 1970 och började undervisa i yoga och meditation. Han startade Skandinavisk Yoga- och Meditationsskola, grundade ett ashram och började utbilda yogalärare. Snart uppstod behov av en plats där man kunde hålla intensiva retreatar och 1972 köpte Janakananda en nedlagd skola i byn Håå, mellan Ljungby och

Älmhult i Sydvästra Småland. Håå Kursgård var grundad.

- Jag hade gjort yoga i många år, speciellt pranayama, yogans andningsövningar, innan jag mötte min lärare Swami Satyananda i Köpenhamn på 1960-talet, berättar Janakananda. Tillsammans med en god vän reste han till lärarens ashram i Indien och stannade kvar i flera år.

- Det jag lärde mig där var så värdefullt att jag bestämde mig för att dela med mig av detta till andra. Ursprunglig yoga och meditation med konkreta, användbara metoder som ger varaktigt förhöjd energinivå, kreativitet och ökad medvetenhet.



Swami Janakananda

MEDITATIONERNA KRIYA YOGA

och Antar mauna (inre stillhet) har tillsammans med djupavspänningen Yoga nidra, och yogans andningsövningar, ställningar ▶

LASÄTTER GÅRD

Nyköping
0155-530 33
lasatter.se

Kursgård med naturnära miljö och "hemma hos-känsla".



LEELA HEALING & RETREAT

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

LEVANDE FÖDA SKEPPS- GÅRDEN

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 och
Living Food.



MASESGÅRDEN

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

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 25 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



25-års
jubileum!

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

HJÄRTERUMMET

andekontakter

RING

medial
coaching

0939-304 09 00

healing

skyddsänglar

medmänniska

tarot

19.95:-/min. Ej under 18 år

www.hjarterummet.org

SUSTAINABLE LIFE FESTIVAL

ÄNGSBACKA 14-17 AUG 2013



www.sustainablelifefestival.se

Var med och skapa ett liv i harmoni med Jorden!

- permakultur • giffritt liv • stadsodling • forskning • mindfulness
- ekofilosofi • tiny houses • ekologiskt byggande • nätverkande
- musik • yoga • dans...

Vi möts i Värmlands vackra natur!

Vi erbjuder dig 10% rabatt på festivalen.
Använd denna kod: 13SLFREET0708



Mira



Josefin Assén

och reningstekniker, varit grunden för kursgårdens retreatare under alla år.

- Kriya yogans natur kräver att den lärs ut under tystnad och i ett ashram. Här på kursgården genomlever man en process som vore omöjligt att uppleva under andra förhållanden. Det som dessutom spelade en stor roll inför valet av kursgårdens plats, är att Håa ligger centralt i Norden.

SEDAN DESS HAR kursgården varsamt renoverats och byggts ut successivt. Idag finns ett yogarum med god plats för drygt 30 deltagare, stor matsal med glasveranda mot trädgården, öppet modernt kök och vardagsrum med öppen spis. Gården har många enkelrum med egen toalett och dusch. Stiftelsen har också köpt tre fastigheter intill kursgården. Där finns bostäder för de som bor i ashrammet och för kursledarna.

- Vi har också stall för våra sju hästar, verkstäder och ekologiskt lantbruk och grönsaksodlingar, säger Mira.

Håa Kursgård erbjuder djupgående retreatare inom yoga och meditation.

- På retreaterna får kursdeltagarna möjlighet att ta en paus från all yttre stimuli som annars är en del av vardagen, säger Josefin. Tv, internet, dagstidning, mobiltelefon, vänner och familj,

allt detta tar deltagarna semester ifrån under kurs tiden som sträcker sig ifrån en helg upp till tre månader.

Kursgården är internationell och har deltagare från hela världen, speciellt på de längre retreaterna. Tremånadersretreaten och en 4-6 årig heltids yogalärarutbildning är grunden för verksamheten.

- Den ro som skapas på våra retreatare gör det möjligt att gå på djupet, säger Mira. Man deltar i ett noga sammansatt och genomprövat förlopp, där vi använder yogans reningsprocesser, avspännings- och koncentrationstekniker och meditation. Detta varvas med aktiva perioder där man gör karma yoga, olika praktiska uppgifter på och omkring kursgården.

RETREATERNA ÄR EN process som startar med grundläggande yoga och avslutas med de mer avancerade klassiska yogaställningarna. Förutom att påverka muskler och leder, och inre funktioner som körtlar och hormoner, ger dessa ställningar en upplevelse av kroppens psykiska center och ett djupt lugn.

- Tillsammans med andningsövningar och djupavspänningen Yoga nidra är de effektiva mot stress, förklarar Mira. Det är ingen tävling eller prestation, utan en upptäcktsresa, som man gör i lugn och ro. ►

MULLINGSTORP KURSGÅRD

Vikbolandet

0125-132 20

mullingstorp.com

Kurser i personlig utveckling, enligt dr Bengt Stern.



MUNDEKULLA KURSGÅRD

Långasjö

0471-504 50

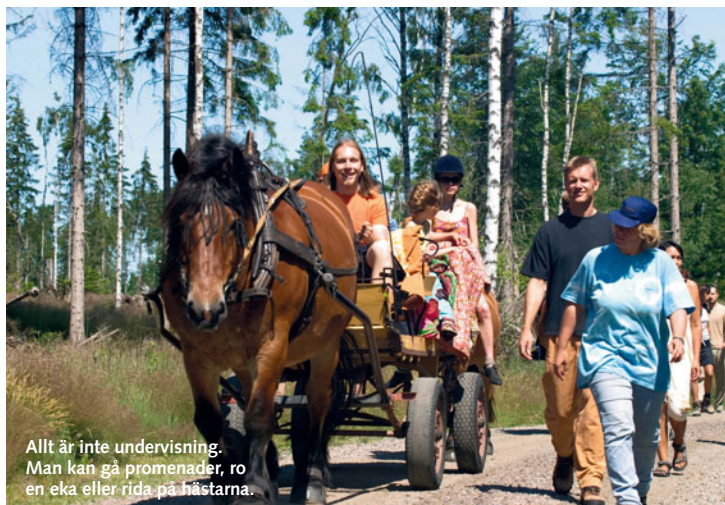
mundekulla.se

Musikfestivaler och kurser i personlig utveckling.





"Nadi shodana", växeländningen ger större lugn och klarhet.



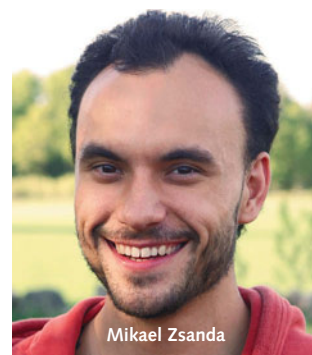
Allt är inte undervisning. Man kan gå promenader, ro en eka eller rida på hästarna.



All mat är ekologisk från egna odlingar.



Ma Sita Savitri



Mikael Zsanda

SYFTET MED YOGANS andningsövningar, som på sanskrit kallas pranayama, är att komma i kontakt med kroppens psykiska energi, som man harmoniskt stärker och balanserar. Under retreaterna utvecklas meditationerna stegvis och man lär sig de finare stegen under tystnadsperioden i slutet av kursen.

- En retreat är också en vila, och man återvänder hem med ny energi, inspiration och överblick. Med sig har man metoder man kan använda i vardagen och som kan ge ens liv en ny dimension.

Håå Kursgård är Skandinavisk Yoga- och Meditationsskolas samlingspunkt. Verksamheten på kursgården är inte privatägd utan drivs av Stiftelsen Skandinavisk Yoga- och Meditationsskola, Håå. Stiftelsen äger de flesta fastigheter kursgården använder. De erfarna lärarna turas om att undervisa på retreaterna och några av dem är med i stiftelsens styrelse. Skolan är oberoende av kommersiella, politiska och religiösa intressen.

ALLA RETREATER ÄR välbesökta, men tremånaders sadhana-retreaten i yoga och meditation, som alltid är fullbokad, är något speciellt. Swami Janakananda leder kursen, tillsammans med Ma Sita Savitri, och undervisar i den tantriska Kriya yogan, vilket han gjort två gånger om året de senaste 40 åren.

PÅ HÅÅ KURSGÅRD serveras förstås vegetarisk mat. Hemligheten ligger till stor del i råvarorna, säger Mikael Zsanda. Det var efter sin utbildning till kock och efter att ha rest runt i Thailand för att praktisera, som han hörde talas om yoga. Han hamnade på Håå efter att surfat runt på Håå kursgårds hemsida och är nu med i yogalärarutbildningen.

- All mat på våra bord är ekologisk och mycket kommer från våra egna odlingar och från bönder med biodynamiska odlingar. För att alltid få de fräschaste och bästa grönsakerna, så är menyn säsongsbaserad.

Förra året deltog cirka 500 personer på någon form av retreat på Håå. Deltagarantalet har varit i stort sett detsamma sedan mitten av 1970-talet.

Håå Kursgård kommer en lång tid framöver att vara den oas och inspiration för kropp och själ, som den har varit i över 40 år.

- En plats där det ursprungliga och innersta i de tantriska metoderna och invigningarna bevaras, avslutar Ma Sita Savitri.

SWAMI JANAKANANDAS BOK

"Yoga, Tantra och Meditation i min vardag" har utgetts på sju språk och hans cd "Upplev Yoga Nidra", som finns på fyra språk och har sålts i cirka 150 000 exemplar, har just utkommit i en omarbetad utgåva. ▶

OSHO FÖRS

Olofsfors 11, Avesta
0226-202 13
osho-fors.nu
Oshokollektiv nära Avesta.
Prisvärt boende i mysig miljö.

OSHO RISK

Bøgallevej 3
Braedstrup, Danmark
+457575 2500
oshorisk.dk
Oshoinspirerade terapier, kurser och sommarfestival.



RAMSBERGS- GÅRDEN

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



SATYANANDA ASHRAM YOGACENTER

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

SHAMBALAGATHERINGS KURSGÅRD

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

VARJE SVÅRIGHET MAN möter i livet, vare sig det handlar om relationsproblem eller sjukdom, är en signal till att man behöver öka sin personliga mognad och bli mer medveten. På Mullingstorp kursgård får man hjälp med att stanna upp och tolka dessa motgångar. Det säger *Otto Runmark*, som är verksamhetschef och ägare till Mullingstorp kursgård sedan ett par år tillbaka.

- Mullingstorp har gett mig ett annat perspektiv på vad som är viktigt i livet, säger Otto.

- Idag värderar jag högst mina nära relationer och möten med andra människor, istället för välstånd och status. Dagen då jag klev av det skenande karriärståget och sålde min firma var ett av mitt livs gyllene ögonblick.

Mullingstorp grundades av läkaren *Bengt Stern* i början av 1980-talet, på hans fädernegård. Det var Bengts egna erfarenheter som läkare, att i stort sett bara ägna sig åt symtomlindring och att inte utforska orsakerna till sjukdom, som ledde till hans vision. En vision om att skapa ett kurscenter där en existentiell människosyn var grunden. En vision som inrymmer att varje händelse i livet har ett syfte och är därför meningsfull.

BENGT STUDERADE ETT otal alternativmedicinska behandlingsmetoder, han besökte utländska kliniker och center både i väst och öst, gick kurser och utbildningar. Han läste även ett stort antal böcker av många olika pionjärer inom psykologi, psykiatri och holistisk hälsa, som C G Jung, Stanislav Grof, Martinus och Wilhelm Reich med flera.

- Bengt Stern valde ut de mest ändamålsenliga tankarna och metoderna från de olika källorna och

syntetiserade sitt eget koncept som blev Möt dig själv-kurserna, förklarar Otto.

Idag är det Möt dig själv-kurserna 1 och 2, som är de centrala för kursverksamheten. Fram till idag är det närmare 5 000 som deltagit

på kurserna.

Men Otto har också nya planer för verksamheten.

- I sommar kommer vi att erbjuda sommarkollo för pensionärer. Vi kände att vi vill göra något för de många äldre som ofta sitter

för sig själva i små lägenheter hela sommaren, med begränsade möjligheter att vistas ute bland likasinnade.

- På så sätt kan fler få uppleva den fantastiska naturen och miljön här omkring. ▶



Otto Runmark bor på Mullingstorp med sin 8-åriga son Eldor varannan vecka.

SINNESFRED I SKÅNE

Brunnströmsvägen 24, Osby
0479-124 32
sinnesfred.se

Kurser i "The Work", Byron Katie.



SKEPPSUDDEN KURSGÅRD

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

SKÅLSJÖGÅRDEN

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

SOLHÄLLA

(fd Hällungen)
Oskarshem
215, Svenshögen
0303-77 54 03
solhalla.com
Kurser, retreatar, festivaler m m.



SOLSÖKEHEM

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

FRI SJÄL mässa i Malmö 31/8 – 1/9

Kl: 10.00–16.30

Entre: 1 dag 50:–, 2 dagar 70:–

Alternativ nostalgi på Amiralen

*Många fantastiska utställare
och föredragshållare!*

- Seanser • Medium • Tidigare liv
- Healing • Kristaller • Prova-på
- Försäljning av olika produkter
- Lotteri som går till välgörenhet
- Café.

Vill du vara med som utställare?
Kontakta Fia Sol.

fia.sol@hotmail.com
www.fiashelhet.se • 0704-92 09 18



Läkaren Bengt Stern drivs av en passion att göra det obegripliga begripligt och hanterbart för människor.

GÅRDEN OCH VERKSAMHETEN

drivs av Otto, som också sköter ekonomin och det mesta runt driften. Men han har också andra medarbetare till hjälp. Rolf Hjalmarsson som arbetade mycket nära Bengt, som gick bort i cancer 2002. Rolf har lång erfarenhet som terapeut under kurserna.

Katarina Ekroth, som sköter kansliet, har en bakgrund som beroendeterapeut och har drivit behandlingshem i över tio år. Katarina har arbetat med familjeterapi och en terapeututbildning. Linda Johansson är gårdskvinna och samtidigt hästskötare till gårdens för närvarande fem hästar.

– Under sommaren tillkommer ett antal hästar för sommarbete på några av gårdens elva stora hagar, säger Otto.

Kurserna leds av ett antal terapeuter, med leg läkare tillgängliga, som de flesta har utbildats av Bengt själv eller som har egen läkar-, psykolog- eller terapeututbildning.

– Vårt sätt att arbeta med psykisk och fysisk ohälsa kräver många i kursledningen. Det finns alltid en terapeut på tre-fyra deltagare och ett antal välutbildade assistenter. Det gör att deltagaren ges möjlighet att

bearbeta och växa under trygga förhållanden.

Att driva en så stor kursgård som Mullingstorp innebär ständig utveckling, säger Otto.

– En bra dag för mig är när jag kan lägga mig på kvällen och känna att idag har vi bidragit till att nöjda deltagare lämnar oss med nya krafter, återvunnen livsglädje och kanske med en ny syn på livet.

PÅ MULLINGSTORP SERVERAS

endast vegetarisk mat. Otto är medveten om att maten på kursgården har varit föremål för olika åsikter genom åren.

– På senare tid har vi lyckats knyta till oss några av landets främsta vegetariska kockar, säger han leende. Det är vi men framför allt deltagarna mycket nöjda med.

Vad har ni för framtidsplaner med Mullingstorp?

– Vi har ett projekt på gång med en retreat för ungdomar som är tv- och dataspelsberoende, säger Otto. Målsättningen är att hjälpa dessa ungdomar att bryta osunda beroenden mot nyttiga fritidsaktiviteter och sporter, främst utomhus i naturen. Och vi har också planer på kurser bara för kvinnor. 🍷

UNIOMYSTICA MEDITATION CENTER

Kvarnen, Gravendal 50
Fredriksberg
0591-400 70
uniomystica.se
Deeksha, meditation,
vipassana, retreat.

ÄNGSBACKA KURSGÅRD

Nyeds-backa 511
Molkom
0553-100 35, angssbacka.se
No Mind, yoga- och rawfood-
festivaler, singelmingel m m.

