



Levagården, Älvdalen.



Mundekulla kursgård, Långsjö.

Ge själen ny kraft på **retreat**



Ramsbergsgården, Ramsberg.

Den svenska sommaren har mycket att erbjuda den som längtar efter insikt, vila och varande i natursköna omgivningar eller mer kraft och livsglädje i samvaro med andra. Från norr till syd frodas kursgårdar i alla former, storslagna slott och idylliska små gårdar som erbjuder inspiration, kunskap och njutning för kropp och själ. Bakom finns människor som brinner för mänsklig gemenskap, ekologi, självutveckling och en andlig, helhetlig syn på livet. Här listar vi ett trettiotal av dessa kursgårdar och kikar in hos fyra av dem för en pratstund om verksamheten och visionerna.

Text Ane Frostad **Bild** Kursgårdarnas egna



Center for Evolutionary Consciousness, Sjöbo.

**ANANDA MANDALA
YOGA RETREAT CENTER**
Höghultström, Åseda
0383-860 22
www.yoga-meditation.se
Yoga och meditation.

BARAVARA
Stora vägen 6, Vikarbyn
0248-230 60
www.baravara.se
Oshoinspirerade kurser
och terapi.

BYSKOLAN – TERRY EVANS
Fanthyttan 319, Storå
0581-519 00
www.creativeexperiences.com
Mediumutbildning, bergs-
meditation.

**BÖNNARPS KURSGÅRD &
HELHETSCENTER**
Bönnarpsvägen 166,
Svedala
073-397 89 33
www.bonnarpsgard.com
Yoga, meditation, hypnos-
terapi, coaching.

CEC
Tullesboslott
Tullesbo-
allén 308, Sjöbo
0415-410 50
www.cecsweden.org
Yoga, andlig utveckling,
musik, dans, konst, ekologi.



LEVAGÅRDEN

Stillhet och varande i 1600-talsmiljö

Levagården norr om Älvdalen erbjuder sina besökare yogalärarutbildning samt retreat och kurser i bland annat yoga, access och medveten närvaro. Här ges möjlighet för återhämtning och stillhet samt inre och yttre rening i en idyllisk miljö.

Kursgården ligger stillsamt och ljust intill den vackra Nässjön och består av fyra mindre bostadshus och särskilda hus för yoga, meditation, film och undervisning. Planer finns för ännu en kurslokal.

Ägarna Minanda och Pärland Fritz, som har sin vardag i Stockholm där de också bedriver behandlings- och kursverksamhet, startade Levagården i 2004. De hade länge haft en vision om egen verksamhet i området kring Älvdalen där Pärland har sina rötter. En dag berättade en god vän, som numera är deras granne i Älvdalen att han hittat den perfekta gården för dem, de åkte dit och båda två kände genast att detta var platsen de hade längtat till.

MINANDA ÄR HUVUDLÄRARE, men även Pärland håller i vissa kurser och ibland bjuds yogalärare in utifrån. De första åren låg fokus främst på den fysiska ashtangayogan, men med åren har kursgården ändrat inriktning mer åt medvetandeutveckling.

Förutom yogalärare är Minanda även psykoterapeut. Sin andliga grund har hon i Oneness University och i esoteriken där hon genom åren hämtat inspiration från författare som *Henry T. Laurency*, *Annie Besant*, *Jiddu Krishnamurti* och *Helena Blavatsky*. Nu för tiden är hon mycket inspirerad av tekniken access consciousness, ett verktyg för medvetandeutveckling som handlar om att befria sig från begränsande föreställningar. Access skapades av *Gary Douglas* i början av nittio-talet.

- Det är besläktat med oneness men ger ett nytt perspektiv, förklarar Minanda. Syftet med access är bland annat att lära sig att snabbt fatta beslut utifrån ett tillstånd av medveten närvaro. ►



Yogapass i det fria



Dags för ett bad i Nässjön.



Pärland och Minanda Fritz.



Tid för samvaro.

EKSGÅRDEN

Trollvägen 13,
Färjestaden

0485-383 28

www.sevenheaven.se
Healing- och medium-
utbildning, seanser.



ENGLAGÅRD

Västra Å, Åsbro
0582-500 40

www.retreat.nu

Healing- och medium-
utbildning, retreat.

FRIDHEMS KURSGÅRD

Bruksallén 16, Stjärnsund
0225-800 01

www.frid.nu

Kursgård och vandrarhem.

GAIA LIFE KURSGÅRD

Gamla

Tostaredsvägen 210, Fjärås
0300-56 20 53

www.gaialife.se
Kursgård för shamanism
och retreat.



GAIA GÅRDEN

Lässerud Skola, Åmotsfors
076-773 99 11

www.gaia garden.se

Kursgård för ekologi, enhet
och samarbete i den nya
tiden.

NÄRVARO, STILLHET OCH återhämtning präglar undervisningen och samvaron på Levagården. Som kursdeltagare får man även mycket tid att bara vara, njuta av naturen, bada, rida eller göra vad man önskar.

Maten görs utifrån den helhetsyn på människan som präglar verksamheten i övrigt. Den är vegetarisk, närodlat, ekologisk och helt utan vete. Ingen komjolk serveras men lite ost erbjuds ibland.

Minanda berättar att rätterna ofta har ayurvedisk präglning.

- Vi tycker om den ayurvediska matfilosofin där alla smaker ska vara med för att ge en nöjd känsla och det utmärker varje rätt som görs här.

LEVAGÅRDEN HAR ÄVEN lite egen odling, som bärbuskar, jordärtskockor, potatis, rabarber och ett växthus för tomater. Maten ska vara en renande upplevelse, precis som kurserna och hela upplevelsen som helhet.

- Hos oss får man den vila och återhämtning som behövs för att hitta sin egen energi. Själva kärnan i det vi erbjuder kallas inom yoga för "saucha" - inre och yttre rening. Den fysiska reningen består bland annat i tarmsköljning, nässköljning och fysiska övningar.

Den psykiska, inre reningen handlar om att rena det undermedvetna genom att våga möta djupt begrävda känslor kring våra

närmsta relationer och ladda ur till exempel skam, skuld, skräck, sorg och ilska. Sen har vi reningen av vårt medvetande som innebär medveten närvaro och träning i att fokusera. Att se, vara, varsebli och att uppleva tillvaron. Vi ökar vår medvetenhet om vem vi är och varför vi är här, vad vi vill skapa.

Till slut gör vi även en rening av vår andliga miljö och ser till att den blir fri från bland annat entiteter.

- Jag läser av varje grupp intuitivt och medialt och anpassar undervisningen efter vad just denna grupp behöver. Det får avgöra hur djupt vi går inom respektive område. Att vara här inbjuder

alltid till stora förändringar, men det får ske i harmoni med varje människas särskilda förmåga och livsrytm. ►

"Kärnan i det vi erbjuder kallas inom yoga för 'saucha' - inre och yttre rening."



Välkommen till Levagården - retreat och kursgård

En idyllisk dalagård vid vattnet för återhämtning, rening och reflektion.



PROGRAM

Juni 27-6/7 My Spirit yoga retreat - meditation och reflektion

Juli 23-27 My Spirit yoga retreat med Access bars foundation och level 1

Aug. 7-10 och 28-31 Uppdateringsretreat för My Spirit yoga lärare.

Sept. 19 Start Yoga-läroret utbildning, 12:e gången i rad. Ansök nu!

Sept. 26- 5/10 My Spirit yoga retreat med Access bars foundation och level 1

Läs mer på: www.livshalsa.se

HANNEMO KURSGÅRD

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

HÅÅ

KURSGÅRD:
Skand. Yoga- & Meditationsskola
Hamneda
0372-550 63, www.yoga.se
Yogakurser och tantriska meditationer.



KOSMOS- GÅRDEN

Skarke,
Kosmosgården, Varnhem
031-24 93 06
www.kosmosgarden.se
Kurser i Martinus kosmologi, pathwork, självkännedom.



LASÄTTER GÅRD

Nyköping
0155-530 33
www.lasatter.se
Kursgård med naturnära miljö och "hemma hos-känsla".

LEVAGÅRDEN

Sjurby,
Älvdalen
070-467 82 77
www.livshalsa.se/retreat
Yogautbildning, medveten närvaro, access.





Anne och Peter Elmberg.

Dans och rörelse i gemenskap.

MUNDEKULLA RETREATCENTER En mötesplats i tiden

En mil utanför Emmaboda i Småland ligger *Mundekulla*, en ständigt växande kursgård, sprudlande av energi och nyskapande initiativ. *Anne och Peter Elmberg* startade verksamheten i 1998 när Peters far *Berndt Elmberg* köpte gården som då bestod av ett förfallet ödehus med ladugård och kokhus. Gården förverkligade Anne och Peters dröm om att skapa ett helhetscenter med ekologi och personlig utveckling som grund.

Idag omfattar Mundekulla hela femton större och mindre hus byggda enligt småländsk tradition. Några av byggnaderna

har flyttats dit medan andra är nyttillverkade med återanvänt eller ekologiskt byggnadsmaterial och virke från egen skog.

En stor del av gårdens elförbrukning hämtas från den egna solcellsanläggningen.

NYLIGEN HAR PETER låtit uppföra ett ler- och halmhus (sanctuary), en hölada med halmtak och en jordkula (hobbitus). På platsen finns även ett galleri med Annes målningar och en butik med fairtrade-produkter och parets egna skivor.

I restaurangen serveras vegetarisk mat, säsongsbaserad och

ekologisk.

Utomhus har man bland annat skapat hagar för ponnyhästar, vandringsleder i skogen, en liten vildmarksby och en amfiteater i ett grustag där Anne och Peter med ensemble årligen sätter upp sin musikal "Hemstannarna".

GÅRDEN VÄLKOMNAR CIRKA

2 500 besökare varje år utspritt över mer än femtio arrangemang, bland annat ekologiska konferenser, musikfestival, indianläger, körveckor och kvinno- och mansretreater. Övriga kurser och festivaler leds av utomstående aktörer och varierar från retreat i inom mindfulness, yoga, meditation och buddhism till relationskurser, skapande aktiviteter (målning, dans, sång, musik),

rawfoodveckor, yogafestivaler och ledarutbildningar.

- Det största eventet är musikfestivalen som lockar närmare 300 personer, men även yoga-retreaterna och övriga festivaler växer för varje år, berättar Peter. Många uppskattar också retreat i stillhet och vila från stadens brus. I Mundekulla är tystnaden slående, bara naturens ljud gör sig hörda.

PETER OCH ANNE HAR alltid intresserat sig för kreativitet och skapande aktiviteter och de har skrivit över tusen låtar ihop. Peter berättar att kreativiteten är grunden för hela verksamheten.

- Tack vare att vi kan uttrycka vår kreativitet här så skapas den energi som gör att platsen ständigt ►

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
www.living-food.se
Kursgård med raw- och living Food.

MASESGÅRDEN

Siljansnäsavägen 211,
Grytnäs, Leksand
0247-645 60
www.masesgarden.se
Äkta hälsohem med yoga, meditation och kost m m.

MULLINGS-TORP KURSGÅRD

Vikbolandet
0125-132 20
www.mullingstorp.com
Kurser i personlig utveckling, enligt dr Bengt Stern.



MUNDEKULLA KURSGÅRD

Långsjö
0471-504 50
www.mundekulla.se
Musikfestivaler och kurser i personlig utveckling.



Kosmosgården

Andlig näring i en kärleksfull atmosfär

Självkännedom baserad på Martinus världsbild

www.kosmosgarden.se • 0511-603 81

På Levande Föda Skeppsgården f.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 26 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



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

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: 9/7, kl 18:30-20:00

Medial sommarkurs

Lör-sön: 19-20/7

Tidigare liv – seans

Öppnar dörrar till vårt förlutna

Ons: 23/7, kl 18:30-20:00

Kurs i transmediumskap

Att våga släppa kontrollen

Mån-tis: 18-19/8

Tidigare liv

Öppnar dörrar till vårt förlutna

Mån-tis: 25-26/8

Intuition & medial utveckling

Lär dig tala med din ande

Mån-tis: 8-9/9

Änglahealingutbildning

Utbilda dig till dipl. Änglaterapeut

Mån-tis: 1-2/9

Må-Bra-mässa 13-14/9

Uställare • Terapeuter

Föredrag • Storseanser

Vara med som utställare? Kontakta Anita



Anita & Lasse Rydström
Varmt välkomna!
0485-383 28, 0485-334 50
073-995 87 78
www.sevenheaven.se
anitalrydstrom@gmail.com



Anne förbereder för nästa gäst.

utvecklas och hittar nya verksamhetsgrenar och målgrupper.

Innan Mundekulla läste Peter till beteendevetare med indianhistoria som särskild inriktning. Han lät sig inspireras av indianernas syn på hållbar utveckling och förläskade sig i ordspråket "tänk sju generationer framåt innan varje viktigt beslut".

När han tillsammans med Anne några år senare besökte tibetanska bosättningar i Indien och dessutom fick träffa Dalai Lama väcktes även ett djupt engagemang för Tibet som ledde till diverse välgörenhetsprojekt, bland annat skivan "Songs for Tibet" där han samlade tjugo kända svenska artister.

Anne hämtar mycket av sin inspiration från ursprungstraditioner, framför allt ur Gudinnekulturen.

- Den vittnar om en tid då människan under flera årtusenden levde i fred och vördade "det feminina andliga", berättar Anne.

Gudinneinspirationen kommer bland annat till uttryck i hennes konst och i den mycket uppskattade Gudinne- och kvinno-festivalen som hon arrangerat vid ett flertal tillfällen.

En annan viktig inspirationskälla för Anne är det andliga

verket "En kurs i mirakler" som handlar om djup försoning med sig själv och andra.

MUNDEKULLA HAR FÅTT flera utmärkelser, bland annat tilldelades de nyligen Centerns miljöpris.

- Det har definitivt varit en prövning i tillit att bygga upp en sådan här verksamhet under femton års tid, men vi får många "klappar på axeln" och positivt bejakande från när och fjärran vilket ger oss en känsla av att vår verksamhet behövs.

- Målsättningen är att inspirera och utmana och erbjuda ett djupare möte med sig själv och mellan människor vilket gör att vi både lockar och attraherar en alternativ publik men även företag och organisationer.

- Jag tror verksamheten speglar oss själva, den är utåtriktad och öppen för olika vägar och synsätt men har också behov av stillhet och återhämtning. ►

"Kreativiteten är grunden för hela verksamheten."

OSHOFORS

Olofsfors 11, Avesta

0226-202 13

www.oshofors.nu

Oshokollektiv nära Avesta.

OSHO RISK

Bøgballevej 3, Braedstrup,

Danmark

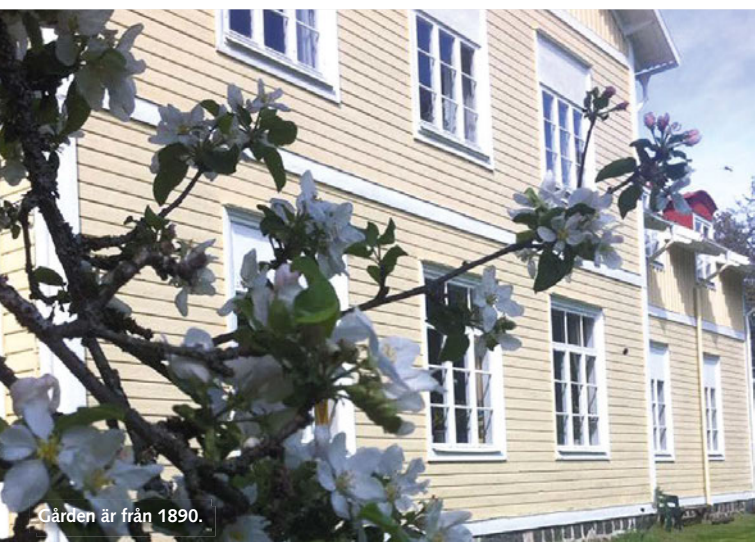
+45 7575 2500

www.oshorisk.dk

Oshoinspirerade terapier, kurser och sommarfestival.



Jane Lyzell och Joel Strandberg.



Gården är från 1890.



RAMSBERGSGÅRDEN

Spiritualistisk mediumutbildning

I hjärtat av Bergslagen ligger *Ramsbergsgården*, en kursgård som sedan 1969 erbjuder seriös mediumutbildning baserat på de spiritualistiska principerna.

Förutom huvudhuset, en nyupprustad gård från 1890 som rymmer fyrtio gäster, finns bland annat ett mindre annex och en stor föredragssal.

När Sveriges spiritualistiska riksförbund köpte gården på sextiotalet var tanken att den skulle vara ett vilohem för äldre, slitna medium och för studier. Men snart tog verksamheten en annan vändning och en mycket levande och internationellt förankrad spiritualistisk miljö växte fram. Ramsbergsgården blev snart en viktig och erkänd utbildningsplats som förutom internationellt erkända lärare även erbjuder en vacker, stimulerande miljö att vistas i och ett unikt bibliotek med ovärderliga klassiker inom andlig litteratur.

IDAG DRIVS kursgården av Jane Lyzell och Joel Strandberg. För sju år sedan fick de den i gåva av den tidigare ägaren, det erkände mediet Colin Fry. Innan överlåtandet hade paret under tre års tid varit Colin Frys trogna medarbetare i en period präglad av mycket renoverings- och utvecklingsarbete.

Jane Lyzell, som är medium, är nu huvudlärare och rektor medan Joel Strandberg basar över matlagning och praktiska göromål samt månår om besökarnas hälsa med qigong och annat. Maten tillagas omsorgsfullt med närodlade ekologiska grönsaker och det som serveras är genomgående vegetariskt, ibland med inslag av fisk och skaldjur.

Kurser i mediumskap och healing, samt relaterade ämnen inom andlig och personlig utveckling, erbjuds under hela året och lärarna ställer höga krav på sina elever.

- Det är många som vill bli medium, men det är inte bara att trycka

på en knapp, säger Jane. Mediumskap kräver mycket hårt arbete.

Även om utbildningens inriktning har följt den kristna spiritualistiska vägen så har man under senare år lossat lite på ramarna.

- Tidigare präglades vi mycket av den kristna tron, nu har vi lösrivit oss lite från detta och öppnat upp mot andra trosinriktningar som vi också anser är helt förenliga med vår grundsyn. Vi har valt att kalla vår tro för "andens religion".

FÖRUTOM KURSER ARRANGERAR

de tillsammans med "Svenska medium och healers i samverkan" för andra året i rad en mediumkonferens i slutet av augusti. Konferensen har fått namnet TAK som syftar på *trygghet, ansvar och kunskap*. Projektet är mycket nyskapande och bygger på en vision om att skapa en miljö av etiskt ansvarstagande medium och healers. Förra året deltog cirka sjuttio personer på konferensen och de hoppas på minst lika många i år.

- Vi vill motarbeta oseriösitet och arbeta för att alla som erbjuder mediala konsultationer och healing tar ett stort personligt ansvar. Vi vill också hitta sätt att erbjuda stöd för människor som råkar illa ut efter kontakt med medium och healers som saknar kunskap eller som är rena bedragare.

- Mycket jobb kvarstår på detta område, men det tar inte bort den glädje vi känner i vårt arbete. Det är fantastiskt att arbeta med andevärlden och här på Ramsbergsgården kan vi faktiskt garantera andlig aktivitet vilket är halva nöjet med att vara här. ►

"Vi har valt att kalla vår tro för 'andens religion'."

RAMSBERGSGÅRDEN

Finnvägen 6,
Ramsberg
0581-66 09 01
www.ramsbergsgarden.se
Spiritualism, mediumskap,
healing och andlig filosofi.



SATYANANDA YOGA ASHRAM KURSGÅRD

Gässlingsbo 7037, Bollnäs
www.sys.se
Utbildning av yogalärare.

SHAMBALAGATHERINGS KURSGÅRD

Borntorpet, Skinnskatteberg
073-689 80 07
shambalagatherings.com
Yoga, healing, vedic art,
detox och tai chi.

SHANTILAND

Fönebo 350, Bjuråker
070-318 99 59
www.shantiland.se
Yoga, frigörande dans,
ayurveda.

SINNESFRED I SKÅNE

Brunnströms väg 24, Osby
0479-124 32
www.sinnesfred.se
Kurser i "The Work", Byron
Katie.

Ekologi och andlig vision om enhet

Center for Evolutionary Consciousness drivs av en internationell ideell förening som bland annat låtit sig inspireras av den andliga ledaren, mystikern och poeten *Gururji Sri Vast*. Centrets syfte är att utforska det djupgående förhållandet mellan människan, naturen och den gudomliga närvaron.

Kurser erbjuds året runt i olika delar av världen. I Sverige arrangeras utbildningar från tre månader till ett års studieprogram inom ekologi och spiritualitet. I tillägg anordnas ett flertal kurser och festivaler. *Therese Christopher* och *Caroline Eriksson* ansvarar för den svenska verksamheten tillsammans med cirka trettio medarbetare.

Caroline berättar att centrets vision är att bidra till ett nytt sätt att tänka i världen, ett nytt paradig. Moderstiftelsen är internationellt aktiv inom detta område sedan decennier och är känd för sitt djupgående ekoteologiska synsätt och österländska filosofi.

- Vi tror på en värld där människor lever i harmoni med alla varelser, en värld där mannen och kvinnan upplöser sina olikheter och blir hela, en värld som är skapad i samklang med naturen där Gud inte är en myt utan en ren verklighet och alla firar varandras närvaro.

VERKSAMHETEN HAR SIN hemvist i skånska Tullstads slott från 1800-talet, omgivet av historiska parker och trädgårdar, permakultur- och fruktodlingar och orörda skogar. Centret ligger i närheten av en stor sjö. Man tar sig dit enkelt från både Malmö och Lund (cirka en halvtimme med bil).

- All vår kurs- och festivalverksamhet har som grundsyfte att förena det ekologiska och spirituella samt att inspirera till gemensamt leverne och praktisk vardagsspiritualitet, säger Caroline. Våra kurser och program ger verktyg för att berika

sig själv för en ny mänsklighet, ett liv fyllt av kärlek, skönhet och helighet.

- Vi planerar också att inom en snar framtid etablera ett ekologiskt universitet för pionjärutbildningar inom områdena ekologi och spiritualitet samt ett större ekologisk samhälle som demonstrerar hållbar teknik och erbjuder holistisk utbildning för barn. Vi vill skapa en levnadsmodell baserad på värderingarna rättvist, heligt och hållbart.

All mat som serveras på centret är vegetarisk med inspiration från det italienska och det indiska köket och råvaror hämtas från egna odlingar.

Caroline berättar att centrets vackra trädgård ses som en viktig läroplats och inspirationskälla för att utforska naturens magi.

- Det är en inspirerande plats där vuxna och barn kan återfå kontakten med naturen. En plats där man kan skaffa sig erfarenhet i ekologi och hållbarhet i praktiken.

I SOMMAR LANSEERAR centret den internationella Green world yoga-festivalen i Sverige där deltagarna genom workshopar och föreläsningar får uppleva djupgående yoga och meditation samt inspireras att skapa en hållbar livsstil. Festivalen följs av Transition summer school, ett två veckor långt kursprogram inom ämnen som yoga, råkost, permakultur, meditation, alternativ ekonomi med mera. ☺

"En levnadsmodell baserad på rättvist, heligt och hållbart."



Gemenskap i samklang.



Råvaror hämtas från egna odlingar.

KEPPSUDDEN KURSGÅRD

Järstad, Östra Stenby,
Vikbolandet
070-221 14 34
www.skeppsudden.com
Tantra, relationer, Moder
Jord.

SOLHÄLLA

(fd Hällungen)
Oskarshem
215, Svenshögen
0303-77 54 03
www.solhalla.com
Raw food, yoga, tantra,
retreater, festivaler.



UNIO MYSTICA KURSGÅRD

Kvarnen, Gravendal 50,
Fredriksberg
www.uniomystica.se
Deeksha, meditation,
vipassana, retreatar.

VEDIC TREAT SILJAN

Brömsgården
Sparbanksgatan 4A,
Leksand
www.vedicakupunktur.se
Ayurveda, ayurveda-
massage, akupunktur, yoga.



ÅNGSBACKA KURSGÅRD

Nyedsbacka 511, Molkom
0553-100 35
www.angsbicka.se
Yoga-, tantra- och rawfood-
festivaler, medveten närvaro.