



Kärlingesund Retreat Center, Uddevalla.



Ananda Mandala Yoga Retreat center, Åseda.

# Tid för närvaro och **ny kraft**

Bejakande av den sexuella livskraften genom ceremoniell shamanism, inre ledarskap enligt zen coaching, frigörande andning och humanistisk psykologi, djupgående retreat för införlivande av yogan i vardagen, eller ren mat som källa till god hälsa. Detta är bara en del av vad kursgårdarna i årets guide erbjuder. Free har pratat med fyra eldsjälur om vad som inspirerat dem att starta sina respektive verksamheter och om vad du som besökare och kursdeltagare kan vänta dig när du besöker dem.

**Text** Ane Frostad **Bild** Kursgårdarnas egna



Livsuniversitetet, Väddö.



Levande föda Skeppsgården, Valdemarsvik.

## ALFA HÄLSO-CENTER

Aspö-Skarpan,  
Strängnäs  
070-026 94 66  
www.alfalfa.se  
*Psykosyntes och symbol-  
pedagogik.*



## ANANDA MANDALA YOGA

RETREAT CENTER  
Höghultström, Åseda  
070-275 50 65  
www.yoga-meditation.se  
*Yoga och meditation.*



## BARAVARA

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

## 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.*

LIVSUNIVERSITETET

## Indiansk visdom om helhet

1993 arrangerades en galaföreställning på Cirkus i Stockholm med ett uppbåd av stjärnor och artister. *Anders Linder* och *Lena Kristina Tuulse* var programledare och intäkten från evenemanget skulle gå till handpenning för inköp av en bondgård. På den dunkla scenen stod en liten indiantipi mot en självlysande stjärnhimmel. När trummorna startade var stämningen magisk.

- Vilket glädjebbringande minne att tänka på, berättar Lena Kristina. Jag hyste en dröm om en mötesplats inspirerad av indiansk visdom om helheten och heligheten i livet. Det skulle vara en kreativ plats där drömmar kunde bli verklighet för många människor. En plats där man tar ansvar för sitt eget inre och yttre liv, sin relation till sina medmänniskor, himmel och jord. Och en plats där man kan befria sig själv från de mentala fångelser vi sitter i.

**LENA KRISTINAS DRÖM** blev snart verklighet. Utanför Norrtälje, i närheten av det lilla samhället Älmsta, hittade hon sin bondgård. Många människor anslöt sig och hjälpte till att forma och utveckla platsen och verksamheten.

- Man kan säga att de grundläggande värdena som vi försöker tillämpa är att du skapar ditt eget liv genom det sätt som du svarar an på tillvarons olika utmaningar. Genom vår verksamhet vill vi ge stöd till läkningen av separationen mellan människor och hjälpa dem att utgå från kärlek istället för rädsla.

*”Frigörande andning är en av de viktigaste metoderna.”*

- Frigörande andning är en av de viktigaste metoderna, men även tankeförändrande kunskaper, kreativa uttryck och insikten om att vi är andliga varelser med en kontakt och ett ansvar för allt levande. I vårt tänkande har vi påverkats mycket av Mirakelkursen, men vi arbetar också med meditation och yoga, samt humanistisk psykologi och olika terapimetoder. ▶



Samvaro vid kulturladan.



Dagens konsert.



Lena Kristina Tuulse leder verksamheten.



Nyttig mat på sommarfesten.

### CEC

Tullesboslott  
Tullesbo-  
allén 308, Sjöbo

0415-410 50

[www.cecsweden.org](http://www.cecsweden.org)

Yoga, andlig utveckling,  
musik, dans, konst, ekologi.



### EKSGÅRDEN

Färjestaden  
0485-383 28

[www.sevenheaven.se](http://www.sevenheaven.se)

Healing- och medium-  
utbildning, seanser.



### ENGLAGÅRD

Västra Å, Åsbro  
0583-123 24

[www.retreat.nu](http://www.retreat.nu)

Healing- och medium-  
utbildning, retreat.

### FRIDHEMS KURSGÅRD

Bruksallén 16, Stjärnsund  
0225-800 01

[www.frid.nu](http://www.frid.nu)

Kursgård och vandrarhem.

### GAIA LIFE

KURSGÅRD  
Gamla

Tostaredsvägen 210, Fjärås  
0300-43 04 96

[www.gialife.se](http://www.gialife.se)

Kursgård för shamanism  
och retreat.

**HÄLSOHUSET HAR PLATS** för 30-40 kursdeltagare och i café-huset finns ett professionellt kök med matsal. En kulturlada för konserter, fester, bröllop, kurser, läger och möten av olika slag är öppen under sommartid och rymmer 170 personer.

På platsen finns även en indiantipi och runt omkring finns vackra naturområden väl ägnade för både meditation och lek, dessutom lägerplatser och en naturstig som berättar en spännande historia om kulturella värden.

- Våra kurser i varmvattenandning har varit våra hittills största kursarrangemang, men även våra bröllop och konserter är populära.

*”Det blir kärlek, kreativ explosion och kvantfysik.”*

Nästa år planerar vi en musik- och jazzfestival, berättar Lena Kristina.

- I år blir höjdpunkten evenemanget "Sätt en ny kurs" som pågår 2-9 augusti, och detta blir verkligen något utöver det vanliga! Vi kommer att erbjuda helt nya och mycket intressanta möjligheter till inspiration. Ett rikt utbud av stjärneterapeuter kommer att ge sin energi och kunskap för din utveckling. Det blir kärlek,

kreativ explosion och kvantfysik tillsammans med livsstrategier för ett framgångsrikt liv för hela slanten. Och däremellan frigörande andning som avslutas med en andningssession i varmt vatten.

**FÖRUTOM SANDY LEVEY** kommer *Myrna Zezza, Jack Barnard* och *Mikael Säftund* som extra tillskott till lärarteamet. *Prem* kommer att ge psychic readings och *Gulchen*,

som är medicinskt intuitiv (hon kallas den kvinnliga John of God) ger konsultationer. *Almer Jansu* erbjuder djupmassage och gongvibrationer vid andning, och hos *Mark Mayer* kan man få kiropraktik.

Under Livsuniversitetets egna kurser serveras mest vegetarisk kost. Under juli månad kan man hyra kursgården och då kan man själv ta med kock och egna volontärer. Lena Kristina välkomnar alla som vill skapa sina drömmar och öka sin glädje och styrka i livet:

- Här speglades min dröm och vision av vad Livsuniversitetet kan vara, ett hem för alla som vill nyttja det i livets tjänst! ►

## Livgivande kurser sommaren 2015

### SÄTT EN NY KURS, andning i varmt vatten

**2-9 augusti** på Livsuniversitetet, Väddö med Lena Kristina Tuulse, Sandy Levey, Eva Vadenmark, Eva Gundberg, Steen Slumstrup, Hans Moberg, Mikael Säfström

Att forma det liv du önskar och förverkliga dina drömmar kräver kunskap och att du vill lyssna till ditt hjärta. Denna vecka kommer att ändra din livskurs från denna stund och framåt. Många deltagare kommer från USA och Europa vilket är stimulerande för alla. De tre sista dagarna av kursen ägnas åt Frigörande Andning i varmt vatten. Kursavgift: 4.800 kr, kost och logi 2.650 kr.

**Kursen börjar med Livsuniversitetets Sommarfest den 2 augusti kl 16**

### RÖSTEN - Locka fram dess fulla potential

**22-23 augusti** med Marie Bergman

Kursavgift: 3.000 kr för allt, inkl övernattnig.

### TA DIN ANDNINGSPROCESS till nya nivåer

**18-20 september** med Lena Kristina Tuulse och Bo Wahlström

Veckoslut med Lena Kristina och Bo, som startade Andningspedagogutbildningen redan 1966. För dig som vill uppleva Frigörande Andning när den är som bäst.

Kursavgift: 2.750 kr för allt, inkl övernattnig.

### BALI - Yoga och äventyrsresa

**27 september-11 oktober**

**HAWAII - 2-20 januari 2016**

För ytterligare information: [www.lenakristina.se](http://www.lenakristina.se)

Anmälningar till [lena.kristina@tuulse.se](mailto:lena.kristina@tuulse.se)

Ange kursens namn i rubiken

#### GAIAGÅRDEN

Lässerud gamla skola,  
Åmotsfors  
076-773 99 11  
[www.gaiagarden.se](http://www.gaiagarden.se)  
Kursgård för ekologi, enhet  
och samarbete i den nya  
tiden.

#### HANNEMO KURSGÅRD

Backa 23, Västra Ämtervik  
0565-519 19  
[www.hannemo.se](http://www.hannemo.se)  
Uthyres för olika kurser i  
personlig utveckling.

#### HOPE OF AVALON

Djurkälla Gatugård 203,  
Motala  
073-320 46 33  
[www.skeppsudden.com](http://www.skeppsudden.com)  
Tantra och relationskurser.

#### HÅÅ

**KURSGÅRD:**   
Skand. Yoga- &  
Meditationsskola  
Hamneda  
0372-550 63, [www.yoga.se](http://www.yoga.se)  
Yogakurser och tantriska  
meditationer.

#### KOSMOS- GÅRDEN

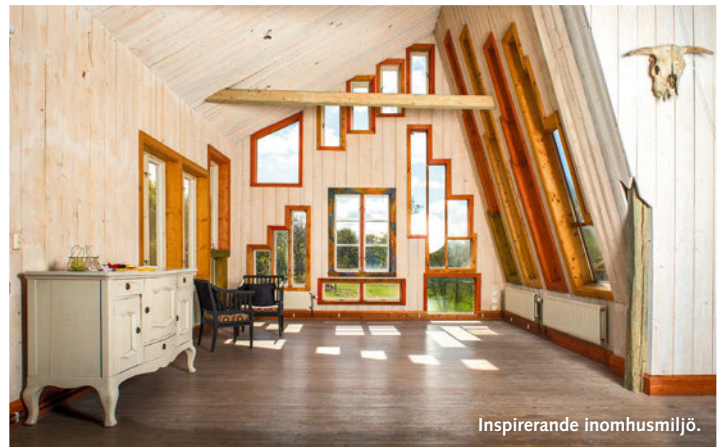
Skarke,   
Kosmosgården, Varnhem  
073-642 22 12  
[www.kosmosgarden.se](http://www.kosmosgarden.se)  
Kurser i Martinus kosmologi,  
pathwork, självkännedom.



Gården är från 1800-talet.



Vackra Bohuslän.



Inspirerande inomhusmiljö.



Åsa Kullberg.



Kåre Landfald.

## KÄRLINGESUND RETREAT CENTER Enkelhet och varande i kontakt med hjärta och natur

- Här kan man landa i sig själv och bara vara, säger *Kåre Landfald*. Tillsammans med vännen och kompanjonen *Åsa Kullberg* har han nyligen startat kursgården Kärlingesund inte långt från Göteborg och Uddevalla.

Kåre berättar med stor entusiasm om den glädje han och Åsa kände när de äntligen hittade denna plats. De hade sökt länge, men det var svårt att hitta något som låg vid havet - en dröm de inte ville släppa. Men äntligen var det där, det genuina och perfekta stället för retreatar och gemensam närvaro, beläget mitt i ett fantastiskt vackert naturreservat längs

med Bohuskusten, omgivet av små fiskebyar, öar och kanaler.

**GÅRDEN ÄR FRÅN** 1800-talet och ladugården används för kursverksamheten. Det finns 38 bäddar för deltagarna. Kåre och Åsas vision var att skapa en internationell mötesplats där man framför allt kan landa och vila i närvaro i gemenskap. Och där man kan komma i kontakt med hjärtat och naturen.

- Vi vill skapa en mötesplats och bidra till ett nätverk för människor som vill leva medvetet. Vi ger kraftfulla verktyg samtidigt som det viktigaste är närvaro och eget utforskande. Syftet är att göra det

enkelt med avslappning och att komma hem, och att kunna leva vardagen på ett tillfredsställande sätt. Alla har ju svaren inom sig själva. Vi har tillit till människans egen kraft, visdom och intelligens.

**BÅDE ÅSA OCH KÅRE** har stor erfarenhet inom sina respektive kunskapsområden. Åsa har lång erfarenhet inom shamanism och är dessutom yogalärare. 1996 grundade hon Regnbågsdraken, en skola för shamanisk visdom. I sina utbildningar har hon ett särskilt fokus på relationer och samlevnad, djupgående läkning och inre transformation och utveckling. En av Åsas mest populära retreatar är shamanisk sexuell visdom - Quodoushka. En mycket livsbejakande shamanisk ceremoniell process som införlivar andlighet och sexualitet i livet. Åsa erbjuder också en två veckors retreat, shamanisk

kropsdearmorering som är en livsavgörande själsresa och initiering in i den sexuella energins potential.

Kåre är mycket inspirerad av A. H. Almaas metod Diamond Approach to Self-Realization, som förenar traditionell andlig visdom med modernt psykologiskt tänkande. Han har också sysslat en hel del med Osho och Nonviolent Communication, och under en period drev han Ängsbacka kursgård i Värmland.

**MEN FRAMFÖR ALLT HAR** han skapat sin egen metod Zen coaching, en form för inre ledarskap där man utforskar kraften i att stanna upp och bara vara. Han utvecklade metoden efter en längre tids vistelse i ett franskt zenkloster, som stod i kontrast till hans tidigare karriär inom internationellt biståndsarbete.

Kontakten med naturen är viktig för dem båda. Den exceptionella ▶

### KÄRLINGESUND RETREAT CENTER



Kärlingesund 316, Uddevalla  
070-281 12 42  
www.karlingesundsgard.se  
Yoga, meditation, zen coaching och shamanism.

### LEVAGÅRDEN



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

### 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.

## SHAMANSK SEXUELL VISDOM QUODOUSHKA

är en samling shamanska ceremoniella tekniker för att återkoppla, fördjupa och komma ihåg helighet och naturlighet om vem man är. Det handlar om att läka sig själv som sexuell och sensuell varelse och förstå de underliggande energilagrar som skapar vår verklighet. I quodoushka ingår bland annat följande moment:

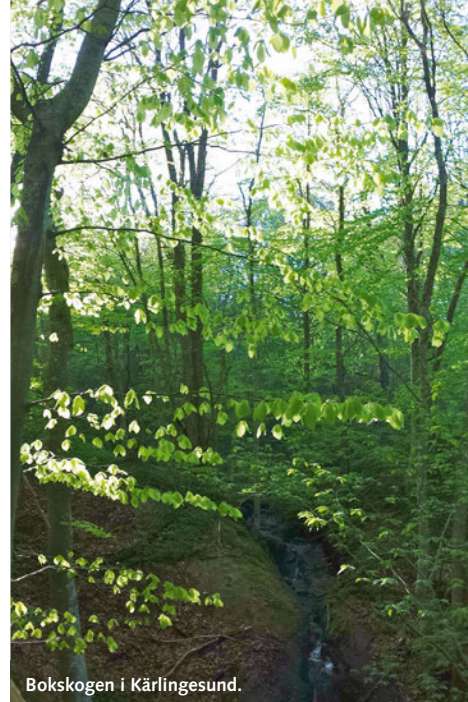
- Att se sig själv som en lysande multi-dimensionell varelse.
- Att öppna hjärtat för den sexuella energin och nå högre nivåer av orgasm.
- Att förstå sambandet mellan sexualitet och själens utveckling.
- Att utforska kärlekens olika förkländningar och karaktärer som man kan uttrycka och utvecklas igenom.
- Att ingå avtal i en relation som hedrar transformation, helande och självutveckling.
- Att byta relationen från medberoende till samarbete och egenmakt.
- Att vara engagerad i fullständig närvaro, sensuell intimitet och en sann kärlekskommunikation.

skönheten och stillheten i Kärlingesund har inspirerat dem att införliva naturen i kurserna. I sommar får därför zen coaching, shamansk sexuell visdom, meditation och yoga förenas med kajakpaddling, klättring och långa promenader. Men man gör så mycket man vill, förstås. Maten som serveras är ekologisk och till stor del vegetarisk.

Kåre och Åsa tycker det går bra att blanda varandras olika erfarenheter i gemensamma kurser och retreats.

- Vi har ju i grunden samma nyfikenhet på vad det är att vara människa. Även om vi lär ut olika saker så upplever vi att vi har en gemensam inre resonans. Vi båda tycker om att ställa frågor och fördjupa mänsklig kommunikation, förutom att utforska konsten att ta för sig av livet. ►

*”Syftet är att göra det enkelt att slappna av och hitta hem och stiga in i livets flöde.”*



Bokskogen i Kärlingesund.

## Zen coaching

Zen coaching är en metod som tagits fram av norrmannen Kåre Landfald. Zen står för medvetenhet, närvaro, öppenhet och icke-dömande. Coaching är en transformerande och livsbejakande samtalsform där man utgår från att alla svar finns inom klienten själv. Att helt och fullt bli lyssnad på är läkande i sig och då kan det hända att man säger saker som man inte trodde att man visste, samt vågar utforska det som är viktigt i ens eget liv. Man vilar i nuet, samtidigt som något förändras i grunden.

# Kärlingesund

VID HAVET I BOHUSLÄN

[www.karlingesundsgard.se](http://www.karlingesundsgard.se)

## - Education for Living Wisdom

På Kärlingesund Retreat Center möter du Åsa Kullberg och Kåre Landfald som erbjuder kurser, retreats och trainings.



### Shamansk KroppsDearmorering med Åsa Kullberg, 27 sept - 11 okt

En livstransformerande 2 veckors retreat som frigör livskraftsenergin, återställer naturlig balans och genererar transformation på cellnivå. [www.asakullberg.se](http://www.asakullberg.se)



### Zen Coaching Training - Lev din fulla potential med Kåre Landfald, Helgkurs Stockholm 20-22 nov; Zen Coaching Training 3-8 jan og 15-20 mars 2016.

En certifierad coach-utbildning och en personlig resa med unik inre fokus. [www.zen-coaching.com](http://www.zen-coaching.com)



### Shamansk Sexuell Visdom - Quodoushka med Åsa Kullberg och Batty Gold, 29 okt - 1 nov. m fl.

En ceremoniell process för att återkoppla, fördjupa och komma ihåg helighet och naturlighet om vem du är som en sexuell och sensuell människa.



### Retreats för kropp, sinne och själ

med Åsa Kullberg och Kåre Landfald, flera tillfällen  
Mindfulness Retreats, Leadership Retreats och Lovers Retreats.  
Med inspiration från naturen och fokus på näring för kropp och själ, inre lyssnande och autentisk kommunikation.



Kärlingesund Retreat Center är en vacker gård inbäddad i det grönskande Bohuslän, några hundratals fotsteg från havet, 1 timme norr om Göteborg.



Meditation utomhus.



Rum att trivas i.



Samtal om dagens erfarenheter vid bastun.



## ANANDA MANDALA YOGA RETREAT CENTER

# Energi, klarhet och insikt genom yoga och meditation

- Vi ser oss inte som ägare av denna plats på jorden - vi tar bara hand om den. Och det är viktigt för oss att det inte bara är vi som får glädje av den, den ska vara till glädje för många människor.

Orden kommer från *Hari Prem*. Tillsammans med sin man *Björn* driver hon kursgården Ananda Mandala utanför Åseda i nordöstra Småland. Hon berättar för mig på telefon om när hon och Björn startade centret år 2003.

De hade tidigare drivit yoga- och meditationscenter tillsammans både i Tyskland och i hemlandet Danmark, och dessutom undervisat i Australien. Men med tiden utvecklades en ny dröm, en vision om en kursgård för verklig fördjupning i yoga och meditation, belägen på landet i vacker orörd natur. Ett ställe där man i lugn och ro kan uppleva en retreat - och detta var vad Hari Prem och Björn lyckades hitta i Sverige, i

De besöks både av nybörjare och fortsättare. Det finns också längre retreatar för fortsättare, med kriya-yoga och prana vidya. Prana vidya är en healingteknik inom yogan där man utforskar sitt eget energifält och därigenom bli mer uppmärksam och öppen även för andras energifält. Man övar sedan upp en förmåga att medvetet överföra energi.

**KRIYAYOGA ÄR EN** meditativ serie av mudras som syftar till att öppna upp energikanalerna och väcka medvetandet. Det medför en djupgående, personlig transformation, därför varar en kriyayoga-retreat i hela fyra veckor med en tystnadsperiod på 21 dagar.

Hari Prem berättar att när man tar sig tid för fördjupning blir yogan en process och en del av livet. Och i tystnaden kan man våga känna efter. Många som kommer hit befinner sig vid ett vägskäl i livet och behöver mera klarhet. I tystnaden kan man erkänna känslor som man inte hinner med annars. Man kan se sig själv i ögonen - se sitt liv.

*” I tystnaden kan man våga känna efter. ”*

**KURSGÅRDEN VAR** ursprungligen en vattenkvarn. Byggnaderna ligger kring en stillsam kvarndamm och man producerar egen el från kvarnens vattenfall. I trädgården odlas frukter och grönsaker och honung kommer från den egna bigården. Maten som serveras är vegetarisk och ekologisk. Hari Prem och Björn försöker tänka miljövänligt och lokalt i allt de gör. Till exempel när den gamla kvarnbyggnaden skulle renoveras. Björn fällde träd i omgivningen och fick virket kört till det lilla lokala sågverket där alla nödvändiga bräddor sågades i rätt mått. Alla nya fönster, trägolv med mera kommer från lokala tillverkare. ▶

det fridfullt vackra naturreservatet där Ananda Mandala nu ligger.

- Vår vision är att erbjuda en process där man kan gå på djupet och verkligen arbeta med sig själv samtidigt som man är nära naturen. Här erbjuder vi yogafilosofi i praktiken - man lever den och gör den till sin egen erfarenhet.

**PÅ ANANDA MANDALA** förmedlas den klassiska yogan med dess många olikartade tekniker för kropp och själ. De flesta retreatar varar i tio dagar med minst tre dagar i tystnad.

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

**MUNDEKULLA KURSGÅRD**  
Långasjö  
0471-504 50  
www.mundekulla.se  
Musikfestivaler och kurser i  
personlig utveckling.

” När man tar sig tid för fördjupning blir yogan en process och en del av livet. ”

Numera finns det sovplatser för 22 deltagare, i ljusa och enkla rum.

- Sommartid kan vi även sätta upp ett rymligt tält med egen vedeldad ugn och plats för två extra sängar. Yoga-rummet har vacker utsikt över vattnet.

De internationella retreaterna på Ananda Mandala är välbesökta. Sommaren är högsäsongen, under vintern är det nyårsretreaten som är höjdpunkten. Vår och höst ägnas åt

yogaläroterutbildningen. Man är även välkommen att hyra kursgården.

- Sommaren bjuder på många upplevelser i naturen, bland annat kan vi ta med kanot, kajak eller eka ut på sjön för att meditera där, eller så går vi långa promenader i skogen. Det finns hängmattor vid vattnet och en vedeldad bastu vid den egna badplatsen. Det 52 hektar stora naturreservatet är vår enda granne. ►



Egentid i hängmattan.



Ananda Mandala Yoga Retreat Center

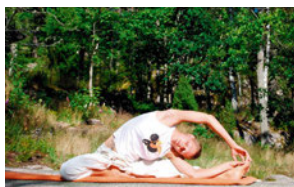
## Yoga & Meditation Retreats i Småland

### Upplev klarhet, energi och ett inre lugn med yoga & meditation

På Ananda Mandala's internationella yoga retreatar och kurser kan du fördjupa dig i yoga och meditation i vacker och orörd natur i Småland. Här finns skog, sjö, bastu, svedthydda på sommaren, en fantastisk natur och en tystnad man sällan upplever någon annanstans.

Vi erbjuder både korta och längre yoga kurser och retreatar, såväl som en internationell yogaläroterutbildning i klassisk yoga och meditation.

Sommar Retreat 2–12 juli  
Prana Vidya Retreat 20 juli–2 aug  
Prana Vidya Retreat 10–23 aug  
Yoga för Par 4–6 sep  
Nyårsretreat 27 dec–6 jan  
Ny Yogaläroterutbildning start våren 2016



Ananda Mandala Yoga Retreat Center Höghultström, 364 33 Åseda Tel: 070-275 50 65 [www.yoga-meditation.se](http://www.yoga-meditation.se)

#### OSHO RISK

Bøgballevej 3,  
Brædstrup,  
Danmark  
+45 7575 2500  
[www.oshorisk.dk](http://www.oshorisk.dk)



Oshoinspirerede terapier,  
kurser och sommarfestival.

#### OSHO FÖRS

Olofsfors 11, Avesta  
0226-202 13  
[www.oshofors.nu](http://www.oshofors.nu)  
Oshokollektiv nära Avesta.

#### SATYANANDA YOGA

ASHRAM KURSGÅRD  
Gässlingsbo 7037, Bollnäs  
[www.sys.se](http://www.sys.se)  
Utbildning av yogalärare.

#### SHAMBALA GATHERINGS KURSGÅRD

Borntorpet, Skinnskatteberg  
073-689 80 07  
[shambalagatherings.com](http://shambalagatherings.com)  
Yoga, healing, vedic art,  
detox och tai chi.

#### SHANTILAND

Fönebo 350, Bjuråker  
070-318 99 59  
[www.shantiland.se](http://www.shantiland.se)  
Yoga, frigörande dans,  
ayurveda.



Vetegräset är en grundläggande ingrediens i Levande föda, berättar Anita Svensson.



Östersjön finns nära.



## LEVANDE FÖDA SKEPPSGÅRDEN

### Medvetet liv på alla plan

Cirka 6 mil söder om Norrköping, vid havet utanför Valdemarsvik ligger en herrskaplig, vitmålad villa. Herrgården var i början av 1900-talet familjen Wallenbergs sommarresidens. Idag är den ett mycket levande hälsocenter - i dubbel betydelse. Här på Skeppsgården frodas Ann Wigmore's tankar om livgivande kost och medvetandehöjande livsstil, och här växer stora mängder av boveteskott, solrosskott och vetegräs. Dessutom groddas alfalfa, mungbönor och linser.

Vi talar om Levande föda, ett koncept för kost och livsstil som hjälpt människor över hela världen att läkas och stärka sin fysiska och psykiska hälsa.

**DET VAR ANN WIGMORE** själv som uppmuntrade Anita Svensson att starta ett center för Levande föda i Sverige. Anita hade då varit med Ann under sju år på olika resor med kurser och turnéer och andra aktiviteter.

Anita berättar att Skeppsgården har valt att följa Ann Wigmore's filosofi kring både kosthållning och livsstil. Vad går denna filosofi i grunden ut på, frågar jag Anita.

- Den går ut på att leva ett medvetet liv på alla plan och ha ett positivt grundtänkande. Du kan påverka ditt liv med dina tankar, dina ord och dina handlingar. Stort fokus läggs på en supernäringsrik kosthållning, men det är även viktigt att hitta sina möjligheter, sina potentialer och sina förmågor, och utveckla och hitta sin livsuppgift.

- Vi erbjuder grundkurs i Levande föda samt djupreningskurs och tio veckors kokutbildning. Man kan också få en kur och amerikansk tarmsköljning, massage och läkande samtal som kan ge en dimensionshöjning från fjärde till femte dimensionen. Det innebär

att man blir en betraktare, någon som inte styrs av känslor och tankar på samma sätt.

**KURSGÅRDEN HAR FEMTON** rum och kök, det finns både en- och tvåbäddsrum. Från sju till tolv personer brukar delta på kurserna. Man kan även delta som volontär, vilket innebär att man arbetar sex timmar per dag och får mat och husrum samtidigt som man får lära sig Levande föda i praktiken.

*”Stort fokus läggs på en supernäringsrik kosthållning, men det är även viktigt att hitta sin livsuppgift.”*

**EN LEVANDE FÖDA-MÅLTID** serveras tre gånger per dag.

- Vi handlar all vår mat på Biodynamiska produkter i Järna och Biofood i Stockholm. Vi komposterar även vår egen jord och tänker mycket på miljön. Särskilt under sommaren njuter vi av den vackra naturen och äter mycket grönt.

- Vi är så stolta över att finnas i denna vackra, gamla byggnad som Knut och Alice Wallenberg gav som bröllopsgåva till sin dotter. ▶

#### SINNESFRED I SKÅNE

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

#### SKEPPSUDDEN KURSGÅRD

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



## LEVANDE FÖDA

Levande föda (Living Food) är ett hälsokoncept med stort fokus på vegetarisk, oupphetad kost gjord på särskilda råvaror. Syftet med Levande föda är att hjälpa människor att stärka sin hälsa genom kosten, men även genom ett mer positivt tankesätt och personlig utveckling.

Levande föda sägs ha en mycket positiv och snabbläkande effekt på kroppen. Maten innehåller inga kött- eller mejeriprodukter utan är istället baserad på frön, nötter, säd, grönsaker, bär och frukt. Vetegräs är en av grundpelarna.

Ann Wigmore (1909–1994) är grundaren av Levande föda. Hon växte upp i Litauen men flyttade till USA under tonåren. Från sin litauiska mormor hade hon med sig kunskap om naturens läkekrafter vilket hjälpte henne att läkas från diverse livsstilssjukdomar som hon drog på sig i mötet med det västerländska samhället.

Ann grundade även Hippocrates Health Institute i Boston, USA och Ann Wigmores Health Institute i Puerto Rico, Karibien. Namnet Hippocrates syftar på läkaren Hippokrates (460 f.Kr–370 f.Kr) rykte som läkekonsstens fader. Han ansåg att naturlig mat såsom frukt, grönsaker och säd skulle användas som medicin, samt att inga sjukdomar kan existera om blodbanorna är rena och cellerna får tillräckligt med näring. Han menade att den enda orsaken till sjukdomar är att man ignorerar naturens lagar om fysisk och psykisk hälsa.



På Levande Föda Skeppsgården före detta Living Food Global Center har vi den längsta och mest gedigna erfarenheten och kunskapen om Levande Föda i Sverige. Här har Anita Svensson i 27 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](http://www.livingfood.nu)



**Ann Wigmores Hälsocenter i Sverige. Det enda auktoriserade Levande Föda institutet i Sverige.**

### SKÅLSJÖGÅRDEN

Skålsjön 302, Viksjöfors  
0271-520 40  
[www.skalsjogarden.se](http://www.skalsjogarden.se)  
*Meditation, qigong och  
pilgrimsvandringar.*

### SOLHÄLLA

Oskarshem 215,  
Svenshögen  
0303-77 54 03  
[www.solhalla.com](http://www.solhalla.com)  
*Raw food, yoga, tantra,  
retreater, festivaler.*

### UNIO MYSTICA KURSGÅRD

Kvarnen, Gravendal 50,  
Fredriksberg  
[www.uniomystica.se](http://www.uniomystica.se)  
*Deeksha, meditation,  
vipassana, retreatar.*

### VEDIC TREAT SILJAN

Brömmsgården  
Sparbanksgatan 4A,  
Leksand  
[www.vedicakupunktur.se](http://www.vedicakupunktur.se)  
*Ayurveda, ayurveda-  
massage, akupunktur, yoga.*

### ÄNGSBACKA KURSGÅRD

Nyedsbacka 511, Molkom  
0553-100 35  
[www.angsbacca.se](http://www.angsbacca.se)  
*Yoga-, tantra- och rawfood-  
festivaler, medveten närvaro.*