



Husbygård Herrgård, Bettna.

Behöver du komma iväg på retreat i sommar, eller söker du en plats att hyra för att själv anordna en kurs? I kursgårdsspecialen hjälper vi dig genom att lista 47 av alla fantastiska kursgårdar som finns i vårt avlånga land. De flesta har verksamhet året om och det finns något för alla! Free har tittat lite närmare på tre av dem.

**Text** Free **Bild** Kursgårdarnas egna. Husbygård: Jannica Honey

# Ge själen ny kraft



Vavivagården, Sparreholm.



Ekegården, Eke på Gotland.

## ANANDA MANDALA YOGA RETREAT CENTER



Höghultström, Åseda  
070-275 50 65  
[www.yoga-meditation.se](http://www.yoga-meditation.se)  
Yoga och meditation.

## AVALON HEALING CENTER

Museröd 350, Henån, Orust  
073-552 82 32  
[www.pernillacarlqvist.com](http://www.pernillacarlqvist.com)  
Healingutbildning,  
shamanska healingkurser,  
änglahealing.

## BARAVARA

Stora vägen 6, Vikarby  
0248-230 60  
[www.baravara.se](http://www.baravara.se)  
Oshoinspirerade kurser  
och terapier.

## BYSKOLAN – TERRY EVANS

Fanthyttan 319, Storå  
0581-519 00  
[www.creativexperiences.com](http://www.creativexperiences.com)  
Medium- och healing-  
utbildning, bergsmeditation.

## BÖNNARPSGÅRD

Bönnarpsvägen 166, Svedala  
073-397 89 33  
[www.bonnarpsgard.com](http://www.bonnarpsgard.com)  
Yoga, meditation, hypnos-  
terapi, coaching.



## HUSBYGÅRD HERRGÅRD

# Yoga och vegetarisk mat med ayurvedisk grundidé

Husbygård är en klassisk och vacker herrgård på landet. En lugn plats lummigt inbäddad i praktfull natur. Gården ligger i Bettna mitt i Sörmland, 2 mil norr om Nyköping, och det är lätt att ta sig hit med bil eller buss.

**HUSBYGÅRD ÄR INTE** nyrenoverad utan äkta vara, en genuin och robust privat herrgård på cirka 1 000 kvm som varit ett hem för inte allt för länge sedan.

Jessica Amrit Eklöf som driver yoga- och kursverksamheten på Husbygård är sambo med gårdens ägare Anders Lundin, som till sitt yrke är bonde. Jessica är diplomerad yoga- och meditationslärare i Kundaliniyoga, instruktör i medicinsk yoga, men även konstnär.

- Yogan har en given plats i mitt hjärta. När vi träffades för 13 år sedan, yogan och jag, kändes det som om alla bitar föll på plats, äntligen. Jag fick en inre grundning i mig själv och det var en mäktig upplevelse. Nu är jag själv internationellt diplomerad yoga- och meditationslärare enligt Yogi Bhajan.

**PÅ HUSBYGÅRD ERBJUDS** yoga-kvällar, kurser och retreatar året om. Både av Jessica själv men även andra kursarrangörer som hyr in sig.

I augusti arrangerar Jessica en kurs i yoga och vedic art, "Måla från hjärtat", tillsammans med Ingrid Lidstrand Bruhn, en kurs för den som vill prova på

eller utveckla sitt måleri samt utöva kundaliniyoga och meditation morgon och kväll.

Vedic art är en målarteknik där du själv utforskar de olika principerna för att sträva mot ditt högre medvetande. Ingen prestation. Du ges möjligheten att skapa utifrån dig själv, utan krav på tekniska färdigheter och kontroll.

### HÄR BOR MAN TILLSAMMANS

i trevliga och rymliga tvåbäddsrum. Det finns 11 rum, så det är lagom att vara 10-22 personer. I själva hjärtat av huset ligger den cirka 70 kvadratmeter stora vackra salongen som passar utmärkt för yoga. Gården ligger vackert belägen på en lugn plats och är lummigt inbäddad i vacker och praktfull natur.

På baksidan finns gräsmattor, gigantiska träd och en mysig eldplats. Runt gården finns naturliga promenadstigar, märkta vandringsleder och några kilometer till badvänliga sjöar. Det går också bra att doppa sig i ån som rinner genom gården. Det finns även en liten bastu för 4-5 personer.

När du kommer till Husbygård väljer du själv om du vill att maten ska ingå.

- Jag lagar gärna vegetarisk mat till större grupper med yogisk- och ayurvedisk grundidé. Ingredienserna är närproducerade, och ekologiska i största möjliga mån. Vill man att den ska vara gluten- eller laktosfri



Ån som rinner genom gården.



Salongen i hjärtat av huset.



Ljust och fräscht dubbelrum.

### CEC

Tullesboslott  
Tullesboallén 308, Sjöbo  
0415-410 50  
[www.cecsweden.org](http://www.cecsweden.org)  
Ekologi, spiritualitet,  
meditation, inre utveckling.

### DJURKÄLLA GATUGÅRD

Djurkälla Gatugård 203,  
Motala  
073-320 46 33  
[www.hope-of-avalon.com](http://www.hope-of-avalon.com)  
Healing- och mediumutbildning, djurkommunikation.

### EKEGÅRDEN GOTLAND



Eke Bölske 146 Havdhem,  
Gotland  
070-779 29 60  
[www.ekegarden.com](http://www.ekegarden.com)  
Självläkningskurser.

### ENGLAGÅRD



Västra Å, Åsbro  
0583-123 24  
[www.retreat.nu](http://www.retreat.nu)  
Healing- och mediumutbildning, retreatar.

### FRIDHEMS KURSGÅRD



Bruksallén 16, Stjärnsund  
0225-800 01  
[www.frid.nu](http://www.frid.nu)  
Retreat, inspirativ målning,  
helande cirkeldans.





Kreativitet.



Jessica i köket.



Jessica och Anders med hundarna.



Vandring.

## ”Energin här är omhändertagande och det är lätt att varva ner”

går det självklart bra. Vi kan även laga maten tillsammans som jag i så fall förbereder, säger Jessica.

- Vi kommer överens om vilken typ av retreat eller kurs du ska anordna och vilken sorts meny som passar bäst för er. Det är alltså även möjligt att helt ordna sin mat själv.

**JESSICA BERÄTTAR ATT** hon och Anders träffades för 3 år sedan, just på själva gården ...

- Jag skulle ordna ett evenemang med en ayurvedisk terapeut, kursen innebar två långhelger och tillsammans var vi 15 personer. Vi behövde ett ställe där vi kunde laga egen mat, sova över samt ett stort rum för yoga och meditation. Den kursgård som jag brukade hyra in mig på blev dubbelbokad och det innebar att jag var tvungen att lyfta blicken och börja fundera på andra möjliga platser. Då jag kände till att det stora huset på Husbygård stod tomt, ringde jag Anders och frågade om det gick att hyra in sig. Anders var lite motvillig och undrade vad vi skulle göra egentligen, och att plocka bort möbler och mattor i salongen var han inte så pigg på.

Men kursen blev av, Anders kom och tittade till oss och tyckte att vi var ett trevligt sällskap som höll på med spännande aktiviteter och lagade god mat! När jag sedan var och hämtade de sista sakerna, så satt vi och pratade en lång stund. Anders

tog mod till sig och undrade artigt om det var möjligt att få träffa mig igen. Jag blev lite överraskad av frågan och funderade en liten stund, men svarade ja tack! Efter den dagen hördes vi av varje dag och trivs sedan dess oerhört bra i varandras sällskap.

### HUSBYGÅRD HAR FUNNITS

i Anders familj sedan 1912. Gården har åkrar, skogar och ett dussin hus som hyrs ut. Anders mamma Marianne bodde i herrgården fram till hon gick bort för 5 år sedan. Efter det har huset i princip inte använts. Lite uthyrning har kommit i gång i den övre delen av huset, men för övrigt har huset hamnat i en törnrosasömn.

När Jessica och Anders träffades så föll det sig naturligt att det började smyga in yoga i huset. Andra yogalärare i Jessicas kontaktnät blev nyfikna, men även människor i trakten ville gärna komma och prova på kundaliniyoga. Så nu har herrgården dammsys ur och hela huset används när yogisar kommer på besök.

### HUSBYGÅRDS HISTORIA

kan man följa från början av 1600-talet. Huvudbyggnaden låg tidigare vid kyrkan. Det byggdes en ny huvudbyggnad med två flyglar och gården flyttades 600 meter till en ny plats vid Husbyån. Huvudbyggnaden var i två våningar och troligtvis uppfört delvis i trä.

#### FRÖSKOG CENTER

Hensbyvägen 15,  
Fengersfors  
073-822 32 05  
www.froskog.no  
Resan, regressionsterapi,  
healing, intuitiv målning.

#### GAIA LIFE KURSGÅRD



Gamla Tostaredsvägen 210,  
Fjärås  
0300-43 04 96  
www.gaialife.se  
Shamanism och retreat.

#### GAIA GÅRDEN

Läserud gamla skola,  
Åmotsfors  
076-773 99 11  
www.gaia garden.se  
Kursgård för ekologi, enhet  
och samarbete i den nya  
tiden.

#### GULLNÄSGÅRDEN



Tjärnö, Strömstad  
073-984 38 15  
www.gullnassgarden.org  
Egenvård, yoga, meditation,  
qigong, retreat.

#### GÅVOTOMTA

Adelöv Gåvotomta 1,  
Tranås  
073-201 75 31  
www.yantra.nu  
Yoga, ayurveda, hälso-  
vågledning, retreat.





Många år och ägare senare hade huvudbyggnaden blivit så dålig att man 1840 rev huset och av timret byggdes ett oxhus på gården. Uppdraget att bygga en ny huvudbyggnad gick till arkitekt Axel Nyström som också bland annat byggt Högsjö, Rånäs slott och Stora Sundby. Huset var färdigt 1846 och endast mindre förändringar är gjorda på byggnaden sedan dess.

År 1911 köpte Baltzar och Signe Carleson med barnen Bengt och Ruth Husbygård. Familjen hade 1910 sålt Fredensborgs Herrgård, Storebro och flyttade till Stockholm där Baltzar skulle bli chef över Landsstormen. År 1912 flyttade familjen från Stockholm till Husbygård. Bengt och Ruth ärvde gården och Ruth var Anders mormor.

**JESSICA OCH ANDERS BOR** idag i den högra flygeln tillsammans med sina härliga spanska vattenhundar Zorro och Morriz. I den vänstra flygeln hyr en antikaffär in sig.

- Vår dröm och vision är att gården blommar upp och att människor kommer hit och fyller huset med liv, gärna

människor som vill sprida ljuset i världen. Som Nelson Mandela så klokt sagt "När vi låter vårt eget ljus skina, ger vi omedvetet andra tillåtelse att göra det samma, genom det blir världen lite bättre varje dag". Det är något som vi alla verkligen behöver stå upp för!

- Det vore underbart om äppelträden pysslas om bättre och att den gamla trädgården blir levande. Att det prunkar av grönsaker, blommor och örter, så som det gjorde när Anders var barn. En gång i tiden fanns det en handelsträdgård här som odlade till gården men som även hade försäljning. För att den drömmen ska bli verklig så behöver rätt person komma hit, en driftig och odlingsugnen entreprenör som ser möjligheterna och som kan driva trädgården i egen regi.

- Att kunna erbjuda Husbygård som en fin plats till kurser eller fördjupningshelger känns fantastiskt. Huset passar oerhört bra att använda för kurser av olika slag inom personlig utveckling, yoga och meditation. Energin här är omhändertagande och det är lätt att varva ner och känna sig hemma, avslutar Jessica. ☺

#### HANNEMO KURSGÅRD

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

#### HILLESGÅRDEN

Fastarp 4452, Klippan  
0435-215 30  
www.hillesgarden.se  
Personlig utveckling, yoga, qigong, behandlingar.



## BO på HERRGÅRD

**Kom och arrangera din nästa yogaretreat/kurs på Husbygård** som är en klassisk herrgård i hjärtat av Sörmland. En lugn plats lummigt inbäddad i praktfull natur. Märkta vandringsleder, naturliga promenadstigar och ett par kilometer till olika badsjöar. Bo i vackra små rum och yoga i salongen, passar grupper 10-22 personer.

För mer information:

Jessica Amrit Eklöf, 070-26 89 816  
jessica@amrit.se · www.amrit.se  
f Husbygård



## MÅLA från HJÄRTAT

Välkommen på Yoga och Vedic Art måleri Dagar för dig som vill prova på eller utveckla ditt måleri, samt utöva Kundaliniyoga och meditation morgon och kväll.

Vedic Art måleri är en målarteknik där du själv utforskar de olika principerna för att sträva mot ditt högre medvetande. Ingen prestation. Du ges möjligheten att skapa utifrån dig själv, utan krav på tekniska färdigheter och kontroll.

**Tid:** Måndag 7/8 kl 12 – fredag 11/8 kl 15

**Pris:** 5.200 kr inkl logi och vegetarisk mat

**Plats:** Husbygård, Nyköping

**Lärare:** Ingrid Lidstrand Bruhn, Jessica Amrit Eklöf

För mer information:

Jessica Amrit Eklöf, 070-26 89 816  
jessica@amrit.se · www.amrit.se  
f Husbygård





**FRIDHEM - SÖDRA DALARNAS  
SKÖNASTE KURSGÅRD & VANDRARHEM**

Övernattning - Kurser - Galleri - Permakultur - Ekobutik - Cyklar - Kanoter - Bågskytte - Kaféer

Vi välkomnar kurser och kursledare till en genuin, varm atmosfär med hemkänsla.

 Stiftelsen Stjärnsund

0225 800 01    [www.frid.nu](http://www.frid.nu)    [info@frid.nu](mailto:info@frid.nu)



# Kosmosgården

**Andlig näring i en kärleksfull atmosfär**

Självkännedom baserat på Martinus världsbild

[kosmosgarden.se](http://kosmosgarden.se) • [martinuscentervarnhem.se](http://martinuscentervarnhem.se) • 0511-603 81

*Levande Föda Skeppsgården AB*



**LIVINGFOOD**

Välkommen till Skeppsgården för kurser om levande föda enligt Ann Wigmore's program, som påverkar din hälsa på ett radikalt sätt.

Njut av tystanden i vackra Tjust skärgård och lär av utbildningschef Anita Svensson som har 29 års erfarenhet av Levande Föda och är upplärd direkt av grundaren Ann Wigmore. Med denna effektiva livsstil återställs och repareras snabbt kroppens funktioner.

Besök oss gärna på  
[www.livingfood.nu](http://www.livingfood.nu)



## Education for Living Wisdom



**Lovers Retreat – Turning on your inner flame & exploring the art of relating**  
med Åsa Kullberg och Kåre Landfald, 11–15 aug  
For couples and intimate friends



**Nytt årsprogram – Sweet Medicine Sundance tradition**  
med Åsa Kullberg, start 21–24 sep  
Fyra träffar



**Shamansk Kroppsdearmorering**  
med Åsa Kullberg, 10 sep–14 okt  
Intensiv healingprocess

[www.asakullberg.se](http://www.asakullberg.se) · [dearmoring@gmail.com](mailto:dearmoring@gmail.com)

**Kärlingesund**  
VID HAVET I BOHUSLÄN  
[www.karlingesundsgard.se](http://www.karlingesundsgard.se)



### HUSBYGÅRD HERRGÅRD



Husby-Öppunda socken,  
Bettna  
0155-930 91  
[www.amrit.se](http://www.amrit.se)  
Yoga, kreativitet, retreatar.

### HÅÅ RETREAT CENTER:

Skand. Yoga- & Meditationsskola



Hamneda  
0372-550 63, [www.yoga.se](http://www.yoga.se)  
Yogakurser och tantriska  
meditationer.

### KOM LUST & FRÖJD

Hedehult 4, Kristinehamn  
070-357 88 01  
[www.komlustofrojld.se](http://www.komlustofrojld.se)  
Yoga, dans, behandlingar,  
örtvandring.

### KOSMOSGÅRDEN



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

### KÄRLINGESUND RETREAT CENTER



Kärlingesund 316, Uddevalla  
070-281 12 42  
[www.karlingesundsgard.se](http://www.karlingesundsgard.se)  
Zen coaching, shamanism.





En oas för själen.



Sov i vackra rum.



Stilla sinnet.

## VAVIVA RETREATCENTER Närvaro, stillhet, energi, kraft och glädje

Vavivagården som drivs av *Christina Liedberg* och *Johan Sundberg* ligger i Årdala mellan Sparreholm och Nyköping, mitt i hjärtat av Sörmland. Här möter du vacker kuperad landsbygd med guldgula sädesfält precis utanför dörren, frisk luft och hjortar som betar på fälten.

**EN LITEN ANNONS MED** foto på en vacker gård i Sörmland. Det var uppstarten till det som numera är Vaviva Retreatcenter, även kallad Vavivagården - ett livsprojekt med positiv förändring och hållbarhet som mål.

- Namnet kommer från företaget VAVIVA, som står för Våga Vilja Välja. Ett företag som sedan 2011 har som mål att inspirera och vägleda människor. Annonsen ledde vidare till en visning som varade i tre timmar. Därifrån startade en process på nio månader. Många hinder och utmaningar mötte vi på vägen, både i det inre och i det yttre. Tvivel och tillit avlöste varandra men innerst inne också en visshet om att så som det blir, så blir det rätt. Vi satsar allt men om det inte går så finns det en mening även med det. Ett

förhållningssätt som även präglar vårt liv och vår verksamhet idag, berättar Christina.

- Till slut föll alla pusselbitar på plats, sommaren 2013 var Vavivagården vår, fortsätter Christina. Men inte bara en gård för oss som bor här, utan visionen var större än så - att skapa en vacker och harmonisk plats som även är öppen för andra. Hit skall du kunna komma för att avsätta tid att bara vara. Detta skall vara en plats där själen får rum. Här skall det finnas möjlighet att vårda den viktigaste personen i ditt liv - dig själv.

**PÅ VAVIVAGÅRDEN LIGGER** fokus på stresshantering, välmående och personlig utveckling - frågor som handlar om den fysiska kroppen, om själens uttryck och

om den andliga aspekten av livet. Hur man vill och kan leva sitt liv i samklang med sitt inre. Att våga vilja och välja den väg som är rätt för en. En strävan efter, och en medvetenhet om att när man väljer utifrån sin sanna identitet så är det inte egot som styr utan den universella kärleken, som inte bara gynnar en själv utan hela vår jord. Detta är Christina och Johans fasta övertygelse som de vill leva efter och inspirera till.

- Mycket händer i omvärlden och det är lätt att påverkas. Vavivagården är en liten oas, en plats där man kan stanna upp, vända blicken inåt och vänta in själen, vad den vill säga en, säger Christina.

- Här strävar vi tillsammans i kärleksfull ömsidig respekt för ett förhållningssätt som präglas ►

### LEVAGÅRDEN

Sjurby, Älvdalen  
070-467 82 77  
[www.minanda.se](http://www.minanda.se)  
Yogautbildning, medveten närvaro, access coaching.

### LEVANDE FÖDA SKEPPSGÅRDEN



Valdemarsvik, 0493-414 25  
[www.livingfood.nu](http://www.livingfood.nu)  
Levande föda enligt Ann Wigmore.

### LINDSBERGS KURSGÅRD



Lindsberg 10, Bergsgården, Falun  
023-430 30  
[www.lindsberg.org](http://www.lindsberg.org)  
Kursgård och vandrarhem.

### LIVING FOOD INSTITUTE SWEDEN

Broviksvägen, Värmskog  
0570-46 10 22  
[www.living-food.se](http://www.living-food.se)  
Kursgård med raw- och living food.

### LIVSUNIVERSITETET

Mälbyvägen 26, Vaddö  
070-303 45 91  
[www.lenakristina.se](http://www.lenakristina.se)  
Kurser i frigörande andning, yoga, hawaiiansk tarmrening.

av närvaro, stillhet, rörelse, energi, kraft och glädje.

**IDAG ERBJUDS ALLT** från "bara-vara-boende" till friskvårdsdagar för företag, individuell vägledning till coaching i grupp, retreatar och skraddarsydda koncept både för enskilda gäster och grupper. Även andra kursledare i wellness-branschen är välkomna att hyra in sig och bjuda in till olika typer av samarbeten.

- De redskap vi använder har en holistisk värdegrund som tar hänsyn till att det finns olika ingångar till utveckling och läkning, säger Christina.

- Olika vägar in till ditt väsens kärna och olika delar som behöver tas om hand eller helas, kanske under olika perioder i ens liv, men delar som alla hänger samman. Olika vägar med samma mål - att hitta hem till sig själv och att bli helare som människa.

- I vår tid har vi stort behov av

att hitta en balans mellan stillhet och rörelse, vila och aktivitet, tystnad och samtal, ensamhet och gemenskap. På våra kurser kombinerar vi därför olika aktiviteter i en väl avstämd mix så att alla delar får utrymme. Avslappnings- och andningsövningar, guidade meditationer, frigörande dans, yoga, kreativa övningar, skapande, coaching, sharing, tid för tystnad och egentid.

**FÖR ATT MÅ BRA** både kroppsligt och själsligt läggs fokus på matens kvalitet, miljön som man vistas i samt kontakten med den vackra naturen. Rummen är personligt inredda enkel-, dubbel- eller trebäddsrum och förutom kurslokalen har man tillgång till ett härligt lantkök, bibliotek, trädgård och en eldplats.

- På Vavivagården får man alltid kärleksfullt tillagad ekologisk och vegetarisk mat och vi strävar efter att göra den laktos-, gluten- och sockerfri.



Christina och Johan.

**CHRISTINA HAR EN** bakgrund som beteendevetare och arbetade som handläggare på Rikspolisstyrelsen under många år tills hon sa upp sig och sadlade om till coach, avspänningspedagog, dansinspiratör och snart även andningspedagog. Johan är mångsidig yogalärare, vid sidan om sin anställning som biståndshandläggare på Sida.

Han anpassar yogan på kurserna så att alla deltagare kan vara med på den.

- Det är intressant och en otrolig erfarenhet att gå från en hierarkisk struktur med en verksamhet som fokuserar på människors bristfälliga handlingar till en platt och rörlig verksamhet, där varje dag handlar om att vara öppen

COACHANDE DANS: NÄSTA KURSSTART SEPTEMBER -17

## DANSA DEN DU ÄR *Från längtan till verklighet*

Välkommen att följa med på en utforskande, uttryckande och utvecklande förändringsresa som tar dig närmare den du är och dit du vill.

VAVIVA RETREATCENTER

WWW.VAVIVA.NU

073 - 71 36 491

EN OAS FÖR HELA DIG - VÄCK DIN LIVSENERGI - BLI INSPIRERAD

## BARA-VARA-BOENDE *Att stanna upp och lyssna in själen*

Unna dig en paus och avsätt några dagar till att bara vara. Njut av lugnet på landet, den friska luften och egentid. Enskild vägledning om du önskar.

VAVIVA RETREATCENTER

WWW.VAVIVA.NU

073 - 71 36 491



# "Att drömma, släppa taget och våga hoppa"

för nytänkande och fokus ligger på det goda i människan, säger Christina.

## PÅ VAVIVAGÅRDEN ERBJUDS

workshopar och kurser med olika fokus och teman – såsom kvinnokursen "Dansa din gudomliga natur", nyårsretreaten "Nytt år – nya möjligheter" eller sommarretreaten "Närvarande semester med innehåll". Att avsätta en hel dag för "Dansa den du är" frigör en mängd energi och glädje, en följd av att du kommer närmare dig själv.

**FÖR DEN SOM LÄNGTAR** efter en varaktig förändring och är beredd att ta steg i riktning mot sitt mål vägleder Christina i "Coachande dans – från längtan till verklighet". En utforskande, uttryckande, utmanande och utvecklande resa med fem kurshelger under nio månader.

– Här får du stöd, vägledning och verktyg på resan mot det du längtar efter ska bli verkligt i ditt liv. I liten grupp tillåts du att ta plats med både styrka och skörhet och tidigare deltagare har vittnat om den innerliga, trygga och stärkande atmosfären som råder, säger Christina.

– Kursgårdens storlek är perfekt för att upprätthålla en sådan känsla, då våra grupper inte är större än 10 personer, så att vi

kan mötas i det lilla och nära vid vårt köksbord. Nästa kursomgång startar i september 2017. – Att få positiv feedback är alltid roligt men speciellt var det att höra att en av våra kursdeltagare på "Coachande dans" för första gången på många år inte varit sjukskriven en enda dag under det halvår som gått sedan kursen. Sådant skänker glädje!

**DET FINNS MÅNGA** utvecklingsmöjligheter och framtida projekt på Vavivagården. Johan brinner för att utveckla sitt odlingsintresse med mål att vara självförsörjande och kunna erbjuda gästerna hemodlade grönsaker.

– Bakning av glutenfritt surdegsbröd, biodling och egna höns står också på agendan, berättar Christina.

– På logen i vårt magasin kommer vi att inreda en ateljé för att erbjuda plats för fler former av skapande verksamhet. I vårt kyrkstall vill vi inreda ett hängmattehotell för enkel övernattnings eller för dem som under sommarmånaderna önskar komma hit och ingå i en arbetsgemenskap med boende och mat som ersättning.

På kursfronten är vi igång med att utveckla retreatar för par som har behov av kvalitetstid tillsammans och som vill utveckla och fördjupa sin relation. ☺



Samtal och egentid.



Vy över öppna landskap.



Din personliga dans.

## LUGNETS KURSGÅRD

Torsgatan 9, Kumla  
070-554 74 85  
[www.gbmhelhetsterapi.se](http://www.gbmhelhetsterapi.se)  
Healingutbildningar och  
behandlingar.

## MASESGÅRDEN

Siljansnäs vägen 211,  
Grytnäs, Leksand  
0247-645 60  
[www.masesgarden.se](http://www.masesgarden.se)  
Hälsöhem med yoga, meditation och kost.

## MELAMY KURSGÅRD

Stationsgatan 5, Frinnaryd  
070-725 49 45  
[www.melamy.se](http://www.melamy.se)  
Healingutbildningar, intuitivt  
måleri, ånglamedvetande.

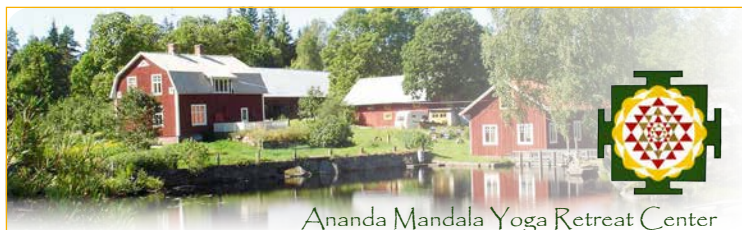
## MULLINGSTORP KURSGÅRD

Vikbolandet  
0125-132 20  
[www.mullingstorp.com](http://www.mullingstorp.com)  
Kurser i personlig utveckling,  
enligt dr Bengt Stern.

## MUNDEKULLA KURSGÅRD

Långasjö  
0471-504 50  
[www.mundekulla.se](http://www.mundekulla.se)  
Musikfestivaler och kurser i  
personlig utveckling.





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, svetthydda på sommaren, en fantastisk natur och en tystnad man sällan upplever någon annanstans.

**Sommar Retreat**

6-16 juli

**Prana Vidya Retreat**

26 augusti-9 september

**Nyårsretreat**

28 december-7 januari 2018

**Kriya Yoga Retreat**

15 juli-11 augusti 2018



Ananda Mandala Yoga Retreat Center · Höghultström, Åseda  
070-275 50 65 · [info@yoga-meditation.se](mailto:info@yoga-meditation.se) · [www.yoga-meditation.se](http://www.yoga-meditation.se)

**Välkommen till Gaia Life**  
*för sköna retreatar, djupgående utbildningar & helande resor!*

**KBT steg 1 utbildning**  
Bli dipl. Kognitiv beteendeterapeut samt Mindfulness terapeut  
Tvåårig yrkesutbildning - **START 29 aug**

**Gaia's Prästinneutbildning**  
med Ania Munay. Skapa balans och få kontakt med Din feminina urkraft  
Treårig utbildning - **START 18 aug**

**Shamansk Healing utbildning**  
Stå i Din kraft, tala Din sanning, lev Din dröm och vandra i skönhet  
Tvåårig utbildning - **START okt 2017 samt mars 2018**

**Örtmagi utbildning 1 år**  
med fantastiska Leana Myhr. En djupgående utbildning  
Ettårig utbildning - **START 2018**

**Helande resor - PERU och AFRIKA**  
Magiska och spännande resor med dagliga workshops, där Du bl.a. får lära Dig hålla ceremonier och återkoppla Din kontakt med Moder jord.  
**SEP och NOV 2017**

**[www.gaialife.se](http://www.gaialife.se)**  
**0300-43 04 96 · 0705-39 18 56**  
Följ oss på Gaia Life kursgård & retreat

## Välkommen till Håå!

Här, mitt i den småländska naturen, lär du dig meditation och yoga under enastående förhållanden. Gå på en transformerande upptäcktsfärd med hjälp av kursprocessen, kursgårdens faciliteter och våra erfarna lärare.

**Internationella Håå Retreat Center**  
**[www.yogameditation.com](http://www.yogameditation.com)**

**Skandinavisk Yoga och Meditationsskola**

### NÄCKROSEN KURSGÅRD

Gyllebo, Gärsnäs, Österlen  
0414-230 52  
[www.nackrosen.net](http://www.nackrosen.net)  
Uthyres för olika kurser i  
personlig utveckling.

### OSHO RISK

Bøgallevej 3, Braedstrup,  
Danmark  
+45 7575 2500  
[www.oshorisk.dk](http://www.oshorisk.dk)  
Oshoinspirerade terapier,  
kurser och sommarfestival.

### SANNEGÅRDEN

Bylehamnsvägen, Vaddö  
0176-931 76  
[www.sannegarden.se](http://www.sannegarden.se)  
Kurser och yoga.

### SATYANANDA YOGA ASHRAM KURSGÅRD

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

### SHAMBALA GATHERINGS

Borntorpet, Skinnkatteberg  
073-689 80 07  
[shambalagatherings.com](http://shambalagatherings.com)  
Retreater, yogakurser,  
raw food.



# EKEGÅRDEN

## Kärlek, livsglädje och lärande

Ekegården som sedan 2014 drivs av *Therese* och *Per Appelqvist* är ett retreat- och utbildningscenter för livsglädje och finns på södra Gotland, cirka sex mil från Visby. Närmaste lilla tätort är Hemse, en dryg mil bort.

**THERESE OCH PER** hade en dröm om att skapa en plats för människor att må bra på, både i kropp och själ. De visste att platsen skulle vara Gotland någonstans på Sudret och när de vandrade upp längs gräsmattan på Ekegården den där första gången och tittade in i kyrkan bestämde de sig direkt. Detta var platsen de drömt om.

- Ekegården med dess omgivningar har verkligen en speciell atmosfär. Det är en healingplats. Vi vill att Ekegården ska vara en livsglädjegård för alla att njuta av. Som vandrarhemsgäst, matgäst eller som deltagare på en retreat eller utbildning. Ung som gammal, säger Therese.

**THERESE ÄR BETEENDEVETARE**, ledarskapskonsult och vägledare som i 15 år coachat människor till sitt bästa liv. Per har en bakgrund som ledarskapskonsult och skribent men även haft ett flertal ledarpositioner i internationella bolag som vd och marknadschef inom bland annat media, IT och rekrytering.

Per och Therese är inspirerade av den universella och villkorslösa kärleken. Av det större perspektivet, kvantfysiken och de stora andliga traditionerna. Själv lever de med det meditativa förhållningssättet i vardagen.

Ett förhållningssätt där de möter livet som det är utan att värdera det. Deras grundinställning är kärlek - kärlek, livsglädje och lärande.

### EKEGÅRDEN HAR FUNNITS

sedan 1962 och drevs tidigare som församlings- och lägergård. Gården har genom åren successivt byggts ut och verksamheten har förändrats och gått mer mot hälsa.

- Vi brinner för att utveckla medvetenheten och har under de senaste åren insett värdet av hälsa då Therese själv läkt från en grav kronisk sjukdom på Ekegården. Vi vill erbjuda andra samma möjlighet till en gynnsam miljö för läkning med alternativvård och själavård, berättar Per.

**EKEGÅRDEN ÄR EN AV** södra Gotlands största anläggningar för större grupper och består av totalt cirka 1 300 kvm inomhusyta och cirka 16 000 kvm tomt och strövmråden.

Huvudbyggnaden rymmer restaurang, lounge, kapell, behandlingsrum, samtalsrum, meditationsrum, konferensrum samt 17 boenderum. De två intilliggande boendebyggnaderna omfattar totalt 19 rum. Det finns alltså totalt 36 sovrum på Ekegården med singel-, dubbel-, trippel- och fyrbäddssrum så det är inga problem att bo upp till 80 personer eller flera.

De flesta av rummen är renoverade och håller en enkel men ny och fräsch standard med handfat i varje rum och gott om



Aktivitet i trädgården.



Gamla kapellet i retrostil.



Ett av alla 36 sovrum.

### SHANTILAND

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

### SKEPPSUDDEN KURSGÅRD

Järstad, Östra Stenby,  
Vikbolandet  
070-221 14 34  
[www.skeppsudden.com](http://www.skeppsudden.com)  
Uthyrer för kurser och retreatar.

### SKOGSLYCKANS KURSGÅRD

Kvarnberg 171, Orsa  
070-216 14 36  
Kurser, meditation, healing,  
yoga, eldceremonier, schamankvällar, trumvandringar.

### SKÅLSJÖGÅRDEN

Skålsjön 302, Viksjöfors  
0271-520 40  
[www.skalsjogarden.se](http://www.skalsjogarden.se)  
Kurser, meditation, kickoff,  
qigong.

### STORSJÖNS SINNERO



Sjövik 426, Näliden  
070-688 62 77  
[www.eleonormagnusson.com](http://www.eleonormagnusson.com)  
Healing- och mediumutbildning, djurkommunikation.





Samvaro på uteserveringen.



Per och Therese Appelqvist.



Restaurangen.

toaletter och varma duschar uppvärmda av miljövänlig solcellsanläggning. Sköna allrum finns intill rummen.

**HÄR FINNS EN HEL** hörsal med ett riktigt kyrktak, ett tidigare kapell, som ger er en fantastisk akustik att använda som möteslokal. Den är i skön retrostil och rymmer upp till 150 personer. Den hänger sedan ihop med sköna umgängesutrymmen och stor fin matsal med eldstad.

- Vi har allt från 5-100 besökare, ibland fler, som deltar på olika evenemang som arrangeras, säger Therese.

Ekegården har även en större restaurang- och umgängesdel med plats för upp till 100 personer. På sommaren har restaurangen säsongsöppet för allmänheten.

- Vi serverar bland annat antiinflammatorisk kost, veganskost och mycket uppskattad vegetarisk kost. Vi bakar vårt egna glutenfria bröd och använder oss av mycket ekologiska produk-

ter bland annat från traktens bönder. Vi odlar även läkande örter och kryddväxter. Annars är vårt ledord valfrihet. Alla ska äta och dricka det de själva mår bra av, så för den som vill äta kött så finns det självklart som alternativ, säger Per.

**PÅ EKEGÅRDEN** arrangeras olika evenemang cirka åtta månader per år. Retreater, självläkningskurser, rekreation, föreläsningar, workshopar, utbildningar i ledarskap och medarbetarskap, meditationskvällar, musikkvällar, utflykter och sommarfestival. Meditationskvällarna är mest populära av gotlänningarna själva. Det finns även möjlighet att enbart boka boende.

- Vår största kundgrupp är idag stora grupper som kommer under några dagar och bor med helpension och tillgång till lokal. Till exempel kyrkan, företagskonferenser, ideella organisationer och privata evenemang.

Mest aktuellt just nu är som-

# Självläkningskurs

## & rekreation på vackra Gotland med anti-inflammatorisk mat

Helpension

Helande miljö

Naturutflykter

Kursmaterial ingår

Healingmeditation

Glädje & samvaro



Kursledare Therese Appelqvist.  
Välkommen till Ekegården Gotland  
den 25/9-1/10. Mera info på:  
[www.thereseappelqvist.com](http://www.thereseappelqvist.com)



- Lär mig massor om mat, kropp & själ. Bästa veckan!



-En totalupplevelse som översteg alla förväntningar!





*"En livsglädjegård för alla  
att njuta av"*

marfestivalen "Sunshine Week" i juli som lockar intresserade från hela landet. Annars är det storgropper, sommarboende och meditationskvällar som ligger närmast. I september anordnas "Självläkningskursen", en vecka med till största delen anti-inflammatorisk, ekologisk och lokal producerad mat, behandlingar och mycket rekreation.

**FYRA PERSONER ARBETAR** idag heltid på Ekegården och minst

sex eller flera vid behov under högsäsongen. Det finns även möjlighet att arbeta som volontär under kortare perioder på vår och höst, samt under vissa festivaler och retreatar.

**THERESE OCH PERS** framtidsvision är att Ekegården ska vara ett internationellt hälsocenter med fokus på kropp och själ.

- Idag erbjuder vi på Ekegården behandlare under någon vecka på sommaren, under kursveckor

och retreatar, men detta vill vi utöka. Vi vill också erbjuda fler kursveckor med olika innehåll för en ökad medvetenhet. Vi planerar nu för en "rehab-anläggning" med bad, bastu, behandlingsrum och reception. En örträdgård är också under planering, berättar Per.

**THERESE AVSLUTAR** med att berätta om ett roligt minne.

- Vi var inne på en restaurang i Hemse och skulle äta. Jag frågade deras egyptiska personal om de

visste någon kock i sitt nätverk som skulle vara intresserad av jobb hos oss. De såg ut att tänka intensivt sedan sa den ena "utlänning eller svensk?" Vilket som, svarade jag, bara han gillar kärlek. Då skrattade de hejdlöst och sa "give me five" tog upp handen och vi smashade händer. Haha så roligt kära nån ... jag förstod ju vad jag just sagt och vad de tänkte.

Precis så är det på Ekegården - mycket glädje och så gillar vi kärlek. ☺

**Leela Healing & Retreatcenter till salu!**

Efter många fantastiska och oförglömliga år säljer vi nu vår kursgård! Vår högsta önskan är att den kommer i rätta händer! Kursgården är belägen vid Björkshultssjön i natursköna Småland. Cirka 1 timmes bilfärd från Kalmar, Växjö, Vetlanda, Vimmerby och Oskarshamn.

*Pranam Torbjörn och Thongriela*

**Tel: 070-690 56 76, 070-566 56 76 · [www.leelaretreat.se](http://www.leelaretreat.se)**

**Nyfiken, kreativ och samhällsförändrande mötesplats mitt i hjärtat av vackra Dalarna!**

**Kursgården Lindsberg**

**LINDSBERG**

• mail: [lindsberg10@gmail.com](mailto:lindsberg10@gmail.com) • tele: 023 430 30 • [www.facebook.com/pg/Lindsberg](https://www.facebook.com/pg/Lindsberg)

#### SÖRBY RETREATCENTER

Sörby Hovgård 232,  
Vessingebro  
0346-204 43  
[www.sorbyretreatcenter.com](http://www.sorbyretreatcenter.com)  
Grön rehab, mindfulness,  
omställningskurs.

#### UNIO MYSTICA KURSGÅRD

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

#### VAVIVA RETREATCENTER



Årdala Gammelgården,  
Sparreholm  
073-713 64 91  
[www.vaviva.nu](http://www.vaviva.nu)  
Retreater, vägledning, boende.

#### YOGARETREATS NORRLAND

Granö Beckasin Lodge,  
Västana 15, Granö  
[www.yogaretreatsnorrland.se](http://www.yogaretreatsnorrland.se)  
Yogaretreatar.

#### ÄNGSBACKA KURSGÅRD

Nyedsbacka 511, Molkom  
0553-100 35  
[www.angsbacka.se](http://www.angsbacka.se)  
Festivaler, yoga, tantra, raw-  
food, medveten närvaro.