



Mundekulla Retreatcenter, Emmaboda

I kursgårdsspecialen hjälper vi dig att hitta en plats där du kan stanna upp, lyssna inåt och utvecklas tillsammans med andra. Vi listar 45 fantastiska ställen som finns i vårt avlånga land. De flesta har verksamhet året om och det finns verkligen något för alla. Vi har kikat lite närmare på tre av dem.

Text Free **Bild** Kursgårdarnas egna.

Ge själen ny kraft på retreat



Sörby Retreatcenter, Vessigebo.



Ängsbacken Övre, Söderköping.

A WAY OF LIFE – TOFVEHULT



Tovehult 3, Gunnebo
070-292 63 51
www.awayoflife.se
Retreater, graceful living.

ANANDA MANDALA YOGA RETREAT CENTER



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

AVALON HEALING CENTER

Museröd 350, Henån, Orust
073-552 82 32
avalon-healingcenter.com
Healingutbildning,
shamanska healingkurser,
änglahealing.

BARAVARA

Stora vägen 6, Vikarbyn
0248-230 60
www.baravara.se
Kurser inspirerade av Osho,
Eckhart Tolle och Byron
Katie.

BÖNNARPSGÅRD



Bönnarpsvägen 166, Svedala
073-397 89 33
www.lightworkeracademy.org
Kurser, reiki, medial utveckling,
coaching.

MUNDEKULLA RETREATCENTER

Inre harmoni, musik, ekologi, och att mötas i hjärtat

En liten grusväg slingrar sig fram genom skogen. Just när du börjar misstänka att du kört fel, öppnar sig landskapet med ångar och hagar, breda stenvägar, vackra röda byggnader och små källsjöar. Du har kommit till Mundekulla som ligger i södra småland 1 mil utanför Emmaboda.

Väl framme slås du av det påtagliga lugnet och stillheten. Här kan du höra dina egna andetag och lyssna till dina tankar. "Mundekulla Retreatcenter" står det på en skylt och detta är en plats som passar utmärkt till retreat, meditation och yoga. Anne och Peter har i samverkan med Peters pappa Berndt byggt upp en verksamhet dit det numera kommer människor från hela världen.

ANNE BODDE i Stockholm under en längre tid där hon arbetade på hälsohem och gick kurser i personlig och andlig utveckling samt utbildade sig till "Alla kan sjunga"-lärare. Hon insåg tidigt att det finns mycket vi människor kan göra för att må bra och leva ett bättre liv. Vi kan äta mer hälsosamt, meditera, lyssna inåt samt leva mer i harmoni med naturen. Anne ledde även sångkurser i Stockholm och insåg hur mycket glädje det kan ge att sjunga, måla och uttrycka sig kreativt.

Hon drömde om en kursgård där hon kunde dela med sig allt detta för att inspirera andra. En vacker plats på landet där hon även kunde samverka med en blivande man. Hon skrev ner sina

visioner och målade dem. I visionen ingick att mannen skulle vara musiker, dela liknande intresse och att de skulle mötas enkelt och lätt genom att han kom och knackade på dörren.

EN DAG KOM PETER och knackade på dörren genom gemensamma bekanta. Han hade under en längre tid bott själv i en liten stuga i skogen på familjens sommarställe. Peter hade rest runt i världen och bland annat studerat Indianhistoria i USA och inspirerats av budskapet att tänka 7 generationer framåt. Han hade en dröm om att leva i harmoni med naturen tillsammans med andra. Han gick ofta förbi det gamla huset i Mundekulla som höll på att förfalla och fick en idé om att köpa in det och rusta upp det.

En tid senare köpte pappa Berndt in huset och började restaurera det. Peter och hans vänner fanns med i arbetet som skedde med varsamhet och med ekologiskt tänk. Berndts inspiration var att väcka liv i den bygd han växt upp i som en gång varit levande med mycket människor, men där det nu stod många tomma hus. Han ville erbjuda en familj från storstaden att bo i huset.

När Peter och Anne möttes hade de en gemensam önskan att verka för något gott och att vara medskapare till en mer fredlig värld. De delade sånger och musik med varandra som handlade om detta och så föddes tanken att det gamla huset kunde utvecklas till en kursgård. En oas som



Gamla byggnaden med café.



Villa Solhem.



Lokal för meditation och yoga.

DIVINYA – CEC

Tullesboslott
Tullesboallén 308, Sjöbo
070-828 74 82
www.divinya.org
Ekologi, spiritualitet,
meditation, inre utveckling.

DJURKÄLLA GATUGÅRD

Djurkälla Gatugård 203,
Motala
073-320 46 33
www.hope-of-avalon.com
Retreater, meditationkurser,
änglakurser.

EKEGÅRDEN GOTLAND

Eke Bölske 146 Havdhem,
Gotland
070-779 29 60
www.ekegarden.com
Retreater, självläkningskurs.
Uthyrer för kurser.

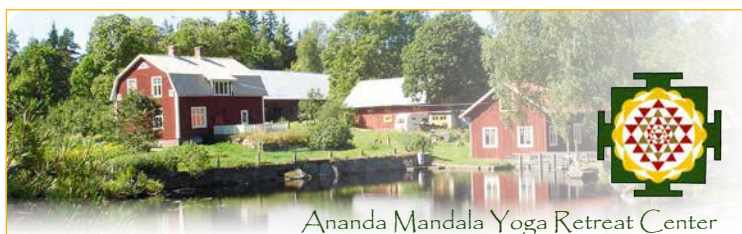
ENGLAGÅRD

Västra Å, Åsbro
0583-123 24
www.retreat.nu
Självkännedom, healing-
och mediumutbildning,
retreater.

FRIDHEMS KURSGÅRD



Bruksallén 16, Stjärnsund
0225-800 01
www.frid.nu
Kurser, retreat, permakultur.
Uthyrer.



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 kan du fördjupa dig i yoga och meditation i vacker och orörd natur i Småland. Här finns skog, sjö, bastu, svethydd, en fantastisk natur och en tystnad man sällan upplever någon annanstans.

info@yoga-meditation.se · www.yoga-meditation.se

Kria Yoga Retreat
15 juli–11 augusti

Sensommar Retreat
16–26 augusti

Yoga & Musik Helgretreat
31 augusti–2 september

Inre Stillhet Meditation Retreat
5–11 september



Ananda Mandala Yoga Retreat Center · Höghultström, Åseda
070-275 50 65 · info@yoga-meditation.se · www.yoga-meditation.se

GAIA LIFE



"Gaia Life Kursgård är platsen för människor i växande."
"Det sanna mötet i kärlek & respekt till Moder Jord och allt levande."

Permaculture • Shamanism • Ekologiskt • Hållbarhet

Gaia Life Kursgård & Retreat | **WWW.GAIALIFE.SE**

Välkommen!

Juli

Frigörande dans 6-9 juli

Körfestivalen 13-16 juli
Anders Nyberg, G. Mauritzson m.fl

Raw Life Festival 20-22 juli
Raw Life Retreat 23-24 juli

Shine Sister Festival 27-30 juli
Kvinnofestival med extra Firande
Anne Solveig med vänner

Mundekulla

Musikfestivalen 8-12 aug
Thomas Di Ieva, Sacred Earth m.fl
Efterhäng 12-14 aug

Medveten Närvaro 16-19 aug
The work - Summercamp 22-26 aug

September
Tyst retreat 6-9 sept
European Men's Gathering 14-16 sept
KAY POLLAK 28-30 sept
Ändra dina tankar - Ändra ditt liv

Oktober

Man Kind Project 5-7 okt,
Sat Shree retreat 12-17 okt
Shine Sister - Spanien 21-26 okt
Tystnads-retreat 25-28 okt

November

Mindfulness retreat 10-15 nov
Nia, yoga, meditativ sång 23-25 nov

December

Nyårsretreat 29 dec -1 jan
Anne Solveig, Peter Elmsberg. m.fl
www.mundekulla.se

20 år



Mundeckullateamet.



Mundeckullas cirkeldans.



Anne Solveig och Peter.

kunde vara en liten del av en mer harmonisk och fredlig värld.

VERKSAMHETEN BÖRJADE lite försiktigt med Kulturcafé och Musikfestival, men snart bjöd de in till kurser och retreatar och då byggdes det till flera rum. Sedan dess har kursgården växt mer och mer och nya byggnader har kommit till. Idag kommer det människor från hela världen och lilla Mundeckulla har blivit en internationell plats på kartan.

- Vi erbjuder en mängd olika event från yoga och meditation till kurser i personlig och andlig utveckling och event med sång, musik och dans, berättar Anne. På den senaste kursen som ägde rum - en utbildning i att bli akroyoga-lärare så var det deltagare från 14 olika länder. En ung deltagare uttryckte att den varit livsförändrande för honom samt att han verkligen insett hur lika vi människor är även om vi kommer från så olika håll.

- Att människor möts i djupare samtal har alltid varit en viktig del av Mundeckullas mission. Därmed har samtalscirkeln en central plats och ingår alltid i de egna evenen. Även cirkeldanserna där vi möts mer i hjärtat genom sången och musiken, säger Anne.

Hon har skrivit flera av de mest uppskattade sångerna som ofta

sjungs och dansas till och som spridits i många sammanhang, till exempel "A feeling of Joy". Peter har skrivit vackra mindfulness sånger och tonsatt 12 fredsböner från olika religioner samt ger ofta konserter. I år blir det även en körfestival i Mundeckulla.

"Här kan du höra dina egna andetag och lyssna till dina tankar."

- I Mundeckulla finns här och var ett stort vagnshjulsfönster som symboliserar de olika vägar och religioner vi kommer ifrån. I mitten finns navet där vi alla möts, berättar Peter. Symboliskt står det för att när vi befinner oss i utkanten av hjulet så ser vi andras vägar som motsatta vår egen. Men ju mer vi närmar oss det inre navet - vårt eget inre och även den djupaste kärnan i en religion så inser vi att vi alla är lika och att kärleken är det viktigaste som förenar alla inriktningar och människor.

Mundeckullas nästa musikpro-

jekt att sjunga och dansa till ska därmed heta "Love is my religion".

Mundeckulla Retreatcenter drivs idag främst av Peter Elmborg och ett härligt personalteam varav de flesta bor i närheten och några har flyttat till bygden tack vare verksamheten. Anne finns med men ger mer tid till egna event, samt skriver på en ny bok och bjuder även in till retreatar i Spanien där hon vistas vintertid. Peter och Anne är inte längre ett par utan nära och goda vänner.

MUNDECKULLA HAR förändrats mycket genom åren då allt började med den ursprungliga gården där deltagarna fick sova på madrasser. Idag har fler stora byggnader kommit till, byggda eller restaurerade med ekotänk. Här ryms nu ca 60 sängplatser och ytterligare 50 platser i sovsalar.

- Ibland är det mindre grupper på cirka 20 personer och ibland större event med upp till 300 personer till exempel på Mundeckullafestivalen, och på sommaren är det många som tältar, säger Peter. Hela platsen innefattar även vacker skog med vandringsstigar, små källsjöar och öppna ängar och hagar där hästar betar på sommaren.

- Att leva och verka ekologiskt är en viktig grundtanke berättar

han vidare. Hela ladugårdstaket är täckt med solpaneler och Mundeckulla producerar därmed en del av sin egen el. Maten som serveras är vegetarisk och huvudsakligen ekologisk samt ofta närproducerad. Just nu är det på gång att börja odla så att Mundeckulla även kan bli mer självförsörjande något som Peter länge har önskat.

BERNDTS SENASTE PROJEKT är det 22 meter höga tornet som även inrymmer sovrum och konferenslokal och där man nu kan se ut vida långt över bygden.

- I år firar vi 20-års jubileum och bjuder in till Musikfestivalen för 20 året, så den kommer bli något alldeles extra, säger Peter.

- Tänk att den lilla kursgård jag drömde om och som vi en gång lade grunden till idag har vuxit till ett större retreatcenter som drar till sig människor från hela världen, säger Anne.

Ett stort plus som vi inte själva hade tänkt på när vi startade verksamheten är att det är så enkelt för människor att ta sig hit, även från andra länder. Det är direkttåg från Köpenhamn till Emmaboda och sen är det bara att ta en Mundeckullataxi ut till oss och vips befinner du dej i lugnet och stillheten i det lilla paradiset som är Mundeckulla. ☺ ►

GAIA LIFE KURSGÅRD



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

GULLNÄSGÅRDEN



Tjärnö, Strömstad
073-984 38 15
www.gullnasgarden.org
Egenvård, yoga, meditation, qigong, retreatar.

GÅVOTOMTA

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

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, behandlingsar.



Martinus Center Varnhem

Kosmosgården
Sommarkurser 1-14 juli

Andlig näring
i en kärleksfull
atmosfär

Självkännedom baserad
på Martinus världsbild

martinuscentervarnhem.se
kosmosgarden.se

Sörby retreatcenter där du kommer hem till dig

Retreat · Zen Coaching · Mediyoga · NVC · Point of OK · Work&Life Balance · Hållbarhet

Semesterretreat

på Sörby retreatcenter är en unik möjlighet där du skräddarsyr ditt eget upplägg. Under några dagar, en eller fler veckor, kan du hänga på vår gård och delta i yoga, tystnad, stillhet, måltider och i det praktiska arbetet med trädgård och djur. Eller så hittar du dina egna oaser för vila och återhämtning. Vi har öppet året runt.

Point of OK

att komma hem till dig
Med inspiration från bl a Zen Coaching, NVC, naturen och mediyoga hittar du acceptans och kärleken till dig själv. Du är OK och allt det du känner och behöver är helt OK.

Vi erbjuder retreatar och coaching där du får mer kontakt inåt och hittar förhållningssätt till den kritiska röst inom dig, den som hindrar dig från att leva ditt liv fullt ut.

Kalendarium

19-22/7 Retreat: lugna dagar med dig själv

25-26/8 Yoga vid stress och utbrändhet, steg 1

9/9 Vegetarisk matlagningskurs med Uma Lundholm Myhr

10/9, 26/9, 10/10 Kvällskurs med Point of OK & mediyoga

21-23/9 Retreat: Point of OK

30/11-2/12 Retreat: Point of OK

16/12 Vegetarisk matlagningskurs: grönare julmat, med Uma Lundholm Myhr

Sörby, Falkenberg, Halland · 073-708 00 29 · kontakt@sorbyretreatcenter.com · www.sorbyretreatcenter.com

HUSBYGÅRD HERRGÅRD



Husby-Oppunda socken,
Bettna
0155-930 91
www.amrit.se
Yoga, kreativitet, retreatar.

HÅÅ RETREAT CENTER:

Skand. Yoga- & Meditationsskola



Hamneda
0372-550 63, www.yoga.se
Yoga och meditation.

KOM LUST & FRÖJD



Hedehult 4, Kristinehamn
070-357 88 01
www.komlustofroj.se
Yoga, dans, behandlingar,
örtvandring.

KOSMOSGÅRDEN



Skarke, Varnhem
073-642 22 12
www.kosmosgarden.se
Kurser inom Martinus
kosmologi.

KÄRLINGESUND



Kärlingesund 316, Uddevalla
070-281 12 42
www.karlingesundsgard.se
Zen coaching, shamansk
kroppsdemorerer.



Vagn, Chitra och Liselotte.



En stunds eftertanke.



Gruppcirkel i vacker utemiljö.

SÖRBY RETREATCENTER

"Där du kommer hem till dig"

Sörby retreatcenter ligger i Vessigebro i närheten av Falkenberg. En gård på 8 hektar som ligger i ett kulturhistoriskt och vackert landskap med flera olika hus, bland annat en ombyggd ladugård. Här finns husdjur, stora odlingar och en rehabiliteringsträdgård. En rofylld och vacker plats med möjligheter för promenader och fantastiska naturupplevelser.

VERKSAMHETEN ÄR ETT familjeföretag som drivs av *Liselotte Bergenzaun Abel, Vagn Abel* och dottern *Chitra Abel* tillsammans med andra medarbetare.

Liselotte är utbildad leg. psyko-

terapeut, gestaltterapeut, familjeterapeut, NVC-tränare, coach i Zen Coaching och diplomerad i sorgebearbetning, något hon haft nytta av i sitt dagliga arbete med människor på gården.

Vagn Abel ansvarar för ekonomin och byggnationerna på gården och har ett stort intresse kring skötsel av djuren och inte minst den viktiga biodlingen. Vagn är även basist i husbandet "Josephine and The River Boys".

Chitra sköter kundkontakten och marknadsföring, samtidigt som hon är traniee för personlig utveckling.

- För 20 år sedan kom vi till Sörby och föll genast för skön-

heten i både naturen och landskapet samt möjligheterna som vi såg att leva ekologiskt och hållbart i praktiken med stor självförsörjning. I den här unika miljön har vi skapat en mötesplats för retreat, återhämtning, inspiration och personlig utveckling. En plats där det är tillåtet att stanna upp, bli hörd, lyssna inåt och komma i kontakt med sig själv och andra. En chans till vila. Som massage för själen i närvaro med vad som är viktigast just nu, berättar Liselotte.

- Vi startade i liten skala år 2000 med naturbaserad handledning, coaching och utbildning, sedan har verksamheten utvecklats till det retreatcenter som vi driver idag. 2005 började vi anlägga rehabiliteringsträdgården och 2011 gjorde vi en

större ombyggnation av den före detta mjölkkladugården. Dels ville vi skapa ett center, en mötesplats som var baserad på hållbarhet och ekologi i praktiken. Och dels ville vi bygga upp en naturbaserad social hållbarhet med grön rehabilitering och retreat. Ett spa för själen.

NÄR DET GÄLLER GRÖN rehabilitering så är Sörby retreatcentret remissinstans för vårdcentralerna i Halland. De har arbetat med grön rehabilitering i 12 år och har lång erfarenhet av att möta personer med utmattning och stressohälsa. Uppdragsgivarna har tidigare varit enskilda personer, privata företag, arbetsförmedlingen och kommuner.

- Det är spännande och utvecklande att nu även få arbeta

LEVAGÅRDEN

Sjurby, Älvdalen
070-467 82 77
www.livshalsa.se
Retreater kombinerade med EMC, Access Bars.

LEVANDE FÖDA SKEPPSGÅRDEN



Valdemarsvik, 0493-414 25
www.livingfood.nu
Levande föda enligt Ann Wigmores.

LINDSBERGS KURSGÅRD



Lindsberg 10, Bergsgården, Falun
023-430 30
www.lindsberg.org
Retreater, yoga. Uthyres.

LIVING FOOD INSTITUTE SWEDEN

Broviksvägen, Värmskog
0570-46 10 22
www.living-food.se
Kursgård med raw- och living food.

LIVSUNIVERSITETET

Mälbyvägen 26, Väddö
070-303 45 91
www.livsuniversitetet.se
Frigörande andning, hawaiiansk tammrening. Uthyres.

med region Hallands vårdcentraler, fortsätter Liselotte.

- Att leva hållbart i praktiken är en ständig balansgång och en process utan färdiga lösningar. Hållbar utveckling som omfattar sociala, ekologiska och ekonomiska aspekter bygger på en helhetssyn. Den röda tråden är att leva gott nu utan bekostnad av den ekologiska balansen och kommande generationer.

KURSGÅRDEN DRIVS idag helt fossilfritt med grön el, pellets och sol.

- Vi har andelar i vindkraft, solceller och solfångare, separations-toaletter och rotzonsdamm som minskar kväveläckage till havet. Gårdens bilar körs på biogas och det byggnadsmaterial och färg som används är miljöklassat. Maten som köps in är, till största del, närodlat och ekologisk och vi är en av de första premierade Slow Foodserveringarna i Halland med ett KRAV-certifierat kök.

- Vår grundläggande värdering är kärlek till naturen och män-

niskorna. Vi vill ge våra barn och barnbarn en schysst framtid både ekologiskt och socialt - att lämna så små fotavtryck som möjligt och bidra till att människor stärker sin existentiella kärna. Att tro på sig själv, sin gåva och att man är okej som man är, säger Liselotte.

PÅ SÖRBY RETREATCENTER

erbjudes olika kurser och retreat-are året om.

- Våra kurser och retreatar har inslag av det som inspirerar oss: humanekologi, Nonviolent communication, ayurveda, mediyoga och Zen Coaching. Vi har även kurser i vegetarisk matlagning samt musik och fikadagar som vi har varje söndag i juli, berättar Liselotte.

- Mest aktuellt nu i sommar är semesterretreatkonceptet, en retreat där besökaren själv bestämmer prislappen. Det är inte en ledarledd retreat utan man tar hand om sig själv, deltar i yoga, tystnad, måltider och i det praktiska arbetet med trädgården och djuren. Ett

"En plats med kulturlandskap, rehabiliteringsträdgård, vackra hus, fantastiskt kök och så mycket kompetens."

tillfälle för vila och återhämtning. Det går även att boka in samtal och massage efter önskemål.

GÅRDEN HAR IDAG två hus med totalt 20 bäddar där man bor i 2- och 3-bäddsrum. "Klaras" är ett nyligen ombyggt hus med 8 bäddar fördelade på fyra rum, "Toras" är gårdens mangårdsbyggnad som har 10 bäddar fördelade på 4 rum. Tillgång till gemensam dusch och toalett och kök med kyl och frys finns i båda husen. Under kortare dagkurser eller konferenser finns det plats för ett 50-tal gäster. Men så finns det förstås plats för många tält, perfekt vid till exempel festivaler.

Vill man hyra kursgården så får

man tillgång till kurslokaler, den vackra rehabiliteringsträdgården, ett växthus på 50 kvadrat, samt möjlighet till bastu. Man väljer om man vill ha tillgång till köket, eller om vill beställa färdig mat från kursgården.

- Vi välkomnar även volontärer, vi är medlemmar i WWOOF, en organisation som förmedlar kontakt mellan ekologiska gårdar och volontärer.

I KÖKET TILLAGAS mat som gör gott för både kropp och miljö. Under åren som verksamheten har vuxit har det lyfts in nya inspirationer i köket med vegetariskt och rawfood tack vare kreativa medarbetare och

Levande Föda Skeppsgården AB



Välkommen till Skeppsgården för kurser om levande föda enligt Ann Wigmore's program, som påverkar din hälsa på ett radikalt sätt. I år firar vi 30 årsjubileum med många nöjda kunder som mått bra hos oss.

Njut av tystanden i vackra Tjust skärgård och lär av utbildningschef Anita Svensson som har 30 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



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

 Husbygård

 **amrit**
YOGA &
KREATIVITET

Chitras växande intresse.

- Maten som erbjuds är vegetariskt och rawfood och ibland lamm från egna djur. Vi har även en lerugn där man kan göra egen pizza. Vi är väldigt stolta över att vara Slow Food-premierade, vilket innebär att vi är en av tre anläggningar som lever upp till kriterierna om att erbjuda en rofylld miljö med mycket grön och vegetarisk mat baserad på lokala och hållbara råvaror, fortsätter Liselotte.

- Vi odlar mycket och har ett sambruk i byn, permakultur, skogsträdgård och båg växthus. Det är en fantastisk känsla att traska ut i grönsaksodlingarna och plocka sallad, tomat och gurka och några vackra krasseblommor för att förgylla frukostbuffén till våra nyvaknade gäster. I hönshuset har hönsen lämnat sina bidrag i form av små söta ägg.

- I framtiden hoppas vi få fler samarbetspartner som kan driva verksamheten vidare

samt fler som vill bo i byn, gärna en ekoby, och att leva så självförsörjande som möjligt.

- Vi vill även utöka med fler yogarum samt utveckla våra koncept med Point of OK, personlig utveckling med inspiration från Zen Coaching, Work & Life Balance, steget före stressohälsa och utmattning som vänder sig till arbetsgrupper och semesterretreaten.

2014 TILLDELADES Sörby retreatcenter Falkenbergs kommuns miljöpris - en utmärkelse som också ger ett härligt erkännande för de värden som vi har i vår livskompass.

- Vi är stolta över att ha en så vacker helhet. En plats med kulturlandskap, rehabiliterings-trädgård, vackra hus, fantastiskt kök och så mycket kompetens. Ja helheten, den hållbara - där både det ekologiska, sociala och ekonomiska finns. Att vi är förebilder för en vacker värld, avslutar Liselotte. ☺



Grön och vegetarisk mat.



En lugn stund i trädgården.



A WAY OF life
TOFVEHULT

*... en inspirerande
mötesplats ...*

WWW.AWAYOFLIFE.SE
RETREATS WORKSHOPS CONFERENCES



Lugnets läkeplats

Healing Mindfulness helg - Ett tillfälle: 27/7 till 29/7

Tarotkurs - Ett tillfälle: 3/8 till 5/8

Healinghelg med gårdsdjuren - Ett tillfälle: 10/8 till 12/8

Andlig/Spa helg - Två tillfällen: 17/8 till 19/8 och 31/8 till 2/9

Healingkurs - Ett tillfälle: 14/9 till 16/9

Välkommen till en rogivande helg där du stärker ditt inre i lugn och ro. Vi kommer under helgen att tillsammans ha grupptaktiviteter samt enskilda behandlingar/utbildningar och njuta av härlig hemlagad vegetarisk ekologisk mat. Vi bor i närliggande stugor omgiven av natur och tystnad. Bad i badtunna kan tilläggsbokas mot kostnad*

Kontakt

Gun-Britt Haraldsson: 070-554 74 85

E-post: gunbritt@gbmhelhetsterapi.se

2500:-
kurs/person

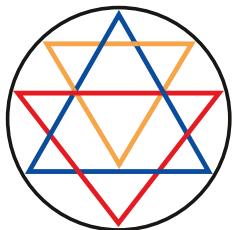
* Vid bad i badtunna tillkommer en kostnad på 2000:- som delas på antalet personer



Välkommen till Håå!

Vi erbjuder:

- Enastående retreatar med meditation och yoga
- Heltids yogaläroterutbildning
- Ashramvistelse



Internationella Håå Retreat Center
www.yogameditation.com



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

info@frid.nu



Kundalini Yoga Center i Norrköping och utanför Söderköping

Fullständiga möjligheter!

För ditt välmående och balans i livet – grön hälsa

Yoga-, Retreat-, Rekreativcenter
– Ängsbacken Övre vid Göta kanal

- Yoga
- Ayurveda – hälsorådgivning, massage, behandlingar
- Samtal
- Naturupplevelser
- Utbildning



www.nkyc.se • info@nkyc.se • 0704-10 49 22, 0709-58 96 45

LUGNETS KURSGÅRD



Emme 407, Närkesberg
070-554 74 85
www.gbmhelhetsterapi.se
Kurser, mindfulness. B & B.

MASESGÅRDEN

Siljansnäsavägen 211,
Grytnäs, Leksand
0247-645 60
www.masesgarden.se
Hälsohem, kurser, yoga,
meditation och kost.

MULLINGSTORP KURSGÅRD

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

MUNDEKULLA



Långasjö
0471-504 50
www.mundekulla.se
Kurser, retreatar, festivaler.
Uthyrer.

OSHO RISK

Bøgallevej 3, Braedstrup,
Danmark
+45 7575 2500
www.oshorisk.dk
Oshoinspirerede terapier,
kurser och sommarfestival.

ÄNGSBACKEN ÖVRE

Ayurveda, yoga, hälsa och rehabilitering i lantlig miljö

Vid Göta kanal i närheten av Söderköping ligger Ängsbacken Övre, en plats med ostört läge, vidunderlig utsikt över vatten, åkrar och skog. Här kan man stanna upp och bara njuta av stillheten, trädens sus och fåglarnas sång.

Ängsbacken Övre drivs av *Jan Lunde* och *Kathleen Ginyard* tillsammans med familj och inbjudna volontärer. Sedan maj 2015 driver de även ett yogacenter i centrala Norrköping. Både Jan och Kathleen är internationellt certifierade kundaliniyoga- och meditationslärare.

- Ängsbacken Övre, vårt gamla hemman utanför Söderköping som vi förvärvade 1982, var då en liten omodern stuga. Idag är det betydligt rymligare med två yogasalar, övernattningsmöjlighet för minst 25 personer, egen brygga vid Göta kanals strand i en underbar miljö, berättar Kathleen.

ALLT STARTADE VÅREN 1982 då Jan och Kathleen står vid grindarna till sitt blivande hem, en enorm naturtomt på cirka 1,2 hektar upp mot skog och ned mot Göta kanal. Ett litet rött hus verkar vara huvudbyggnaden och det finns ett par hus till samt ett garage.

Av en händelse när Jan och Kathleen letade nytt boende kring Söderköping fick de veta att Ängsbacken Övre skulle säljas men inte var ute till försäljning ännu.

- Nere vid grinden bestämmer vi oss att här vill vi bo. Vi kastar oss över telefonen och ringer mäklaren. Förundrad frågar mäklaren om vi inte ska titta i huset först men nej det behövs inte, vi vill ha det!

JAN OCH KATHLEEN DRIVS av att få ge av det de upplever av energi och hälsa i underbar natur.

- Att dela vår erfarenhet, kunskap och kompetens och att ge och få kärlek, respekt, hälsa och omtanke för omvärlden och jorden är viktigt för oss, säger Kathleen.

- Våra fyra barn, nu vuxna, är uppväxta med djur, grönsaksodling, matlagning från grunden, friluftsliv, regelbundna vanor, massor av kärlek och djupt grundad tro på att naturen med sina årstider och rytm är det man ska utgå ifrån för ett sunt och lyckligt liv. Nu vill vi ge tillbaka det vi fått i livet, det vi kan och vad vi tror behövs för andra människor.

AYURVEDA OCH KUNDALINIYOGA är grundläggande inslag i verksamheten. Kunskapen om kropp, sinne och själ i ett holistiskt perspektiv.

- Kundaliniyoga sägs vara det äldsta systemet för personlighetsutveckling, säger Kathleen.

Av egen erfarenhet kan vi säga att det stämmer. Vi har båda egen och förvärvad erfarenhet om hur yogan verkar på utmattningsstillstånd och vid neuropsykiatriska diagnoser. Det tillsammans med den omgivning vi lever i - fria gröna ytor, vatten, omgiven av skog och åkrar, att kunna sträcka blicken ut över detta, uppleva stjärnhimmel, fullmåne och tystnad - gör förstås att hälsan återställs, vidmakthålls och ett mentalt kaos lugnas.

JAN HAR TIDIGARE haft andra yrken av mer fysisk karaktär - brandman, ambulanssjukvårdare och kustjägare i militärtjänsten. Han har i alla år också varit mycket träningsinriktad ▶



Verandan med yogamattor.



Jan och Kathleen.



Sommarsalen.

RÖDJORNA RETREAT SVERIGE

Skyttatorp Rödjorna, Tived
073-975 10 97
www.retreat-sverige.se
Retreater, zen, meditation, shamanism.

SATYANANDA YOGA ASHRAM KURSGÅRD

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

SHAMBALA GATHERINGS

Bornatorpet, Skinnskatteberg
073-689 80 07
shambalagatherings.com
Retreater, yogakurser, raw food.

SHANTILAND

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

SHAWAKE

Svedjan 115, Österbybruk
076-345 83 87
www.shawake.com
Shamanism, Awakening, yoga, meditation.



Yoga på de vackra stenklipporna.



Jan lagar mat i det fria.

med stor vilja att övervinna fysiska och mentala hinder. Det har han nytta av idag och kan förmedla den goda känslan av att övervinna sina svårigheter.

- Min drivkraft som yogalärare är att få se människor uppleva samma välbefinnande som jag känner när jag blir ledd genom ett yogapass. Att helt släppa taget och ledas av en erfaren lärare måste upplevas för att förstås. Med snart 10 års erfarenhet av yoga och sedan sex år egna yogagrupper, vet jag vilken positiv effekt kundaliniyoga har på både kropp och själ.

- Som utbildad socialpedagog, och i de yrken jag haft har jag mött många personer som på grund av yttre omständigheter eller sjukdom, mått dåligt. Att nu kunna erbjuda dem yoga som ett sätt att återfå gott mående och styrka känns mycket bra, säger Jan.

KATHLEEN HAR SNART 14 års erfarenhet av yoga. Och med utbildning och yrkeserfarenhet inom bland annat ledarskap, gruppdynamiska processer, pedagogik, vård och omsorg har möten med människor i olika miljöer och sammanhang gett henne erfarenhet och kunskap i mänskliga relationer.

- Det har gjort att jag har ett stort och varmt intresse för att se de människor jag möter som de individer de är och hjälpa dem vidare mot ökad hälsa och utveckling. Det är en förmån att få arbeta med det som är grunden till min eget välbefinnande - yoga och meditation.

- Känslan när jag sitter på min yogamatta framför förväntansfulla personer går inte att beskriva, närmare än total harmoni. Det är en glädje att få förmedla kundaliniyoga. Min erfarenhet är

”Känslan av frid, balans och naturens alla härligheter genom årstiderna är enorm.”

också att yogan ger de jag möter i mitt liv möjligheten att få känna sig sedda och bekräftade som individer, säger Kathleen.

VERKSAMHETEN PÅ Ångsbacken

Övre och på yogacentret bedrivs året runt med bland annat ayurvedisk hälsorådgivning, behandlingar, yogaklasser, kurser - rehabilitering och hälsa. Det är stort intresse för gong-bad, solståndsyoga och yogacamps för unga.

- Yoga vid årets fyra solstånd och retreat under den varma årstiden då vi kan yoga ute, är en fantastisk upplevelse. Och oavsett väder så har vi vårt nya fantastiska uteyogarum, sommarsalen, berättar Kathleen.

På gården kan man bo året runt i någon av stugorna med alla bekvämligheter, i huset ”Slummer” eller i stora huset i ”Tre rum i fil” med generösa utrymmen. I dagsläget finns det plats för minst 25 personer inomhus i flerbäddsrum. Möjlighet finns att skärma av och skapa rum i rummet.

Sommartid kan man även bo lite enklare i husvagn, i trädgård eller tälta på hela tomten samt på kanalbanken. Givetvis med tillgång till kök, toalett och dusch.

MATEN SOM SERVERAS är vanligtvis vegansk och glutenfri.

- Vi är på väg tillbaka till självhushåll som vi hade när våra barn växte upp. Vi odlar våra egna grönsaker. Vår inriktning är biodynamisk och när vi måste handla är det ekologiskt,

KRAV- eller biodynamiska råvaror vi köper in, säger Kathleen.

- Det ekologiska tänket är grundläggande och har varit vårt sätt att leva i 40 år. Vi kom först i kontakt med antroposofi med biodynamisk odling och har sedan insett att det är ayurveda som Rudolf Steiner tog med från Indien på 20-talet till västvärlden.

VERKSAMHETEN PLANERAS

utöka så fler kan komma och uppleva ”grön hälsa”. En meditativ park planeras vid kanalen och vid skogen. Trädhus kommer att byggas.

- Vår önskan är att skapa ett ayurvedacenter, i samarbete med bland annat läkare och med en särskild inriktning på omvårdnad och lösningar gällande beroendetillstånd - Superhealth, en väsentlig del av kundaliniyoga. Vår vision och vårt arbete har stöd av Rajah Ayurveda i Indien där vi är utbildade och som vi besöker varje år samt arrangerar hälsoresor till, säger de.

KÖPET AV GÅRDEN har de inte ångrat en sekund.

- Känslan av frid, balans och naturens alla härligheter genom årstiderna är enorm. Trots alla år vi bott här är vi lika förundrade varje gång vi går ut på vår veranda och tittar ut över landskapet. Tacksamheten över vårt kärleksfulla och underbara liv tillsammans sedan 1978, och vårt genuina och enkla liv i naturens vagga fyller oss varje dag året runt, avslutar Jan och Kathleen. ☺

SKEPPSUDDEN KURSGÅRD

Järstad, Östra Stenby,
Vikbolandet
070-221 14 34
www.skeppsudden.com
Uthyres för kurser och
retreater.

SKÅLSJÖGÅRDEN

Skålsjön 302, Viksjöfors
0271-520 40
www.skalsjogarden.se
Kurser, vandring. Uthyres.

STORSJÖNS SINNERO

Ytterån, Näliden
070-688 62 77
www.eleonormagnusson.com
Healing- och mediumutbildning, djurkommunikation.

SÖRBY RETREATCENTER



Sörby Hovgård 232,
Vessigebro
0346-204 43
www.sorbyretreatcenter.com
Retreater, grön rehab. Uthyres.

TOFTA RETREAT



Tofta Trädgård 260, Lycke
0303-22 54 90
www.toftaretreat.se
Retreater, kurser, yoga,
rehab.

Anita & Lasse Rydström

STRANDNÄRA – HOSTEL & B&B, ÖLAND

Kom med på upptäcktsfärd i den andliga verkligheten! Naturen på Öland bjuder på upplevelser som på få andra platser. Här finns underbara sandstränder!



Medial sommarkurs Lör-sön: 28-29/7
Änglahealingutbildning Mån-tis: 8-9/10
Medial rening av hem & miljöer Tor-fre: 18-19/10
Intuition & medial utveckling kurs Mån-tis: 29-30/10

Medial rådgivning · Behandlingar · Utvecklingscirklar

Anita & Lasse Rydström
0485-383 28 · 073-995 87 78
www.sevenheaven.se · anitalrydstrom@gmail.com

Lightworker Academy

Kurser & utbildningar med Helena Omfors



Life Coach Holistic
Chakraresan ledarutbildning
Självutvecklingskurs Spanien
Chakraresan Spanien
Reiki Usui & Holy Fire II
Medial utveckling



www.lightworkeracademy.org | 0733 97 89 33 | helena@lightworkeracademy.org

Lindsberg – en nyfiken, kreativ och samhällsförändrande mötesplats i hjärtat av vackra Dalarna!



Hit kommer organisationer, företag och privatpersoner från hela landet för att mötas, utvecklas och förverkliga idéer. Det är även ett vandrarhem och kollektiv året om och hit kommer också regelbundet volontärer från jordens alla hörn för att leva kollektivt, bidra med vad hen besitter för kunskaper, samt lära i samspelet med andra. Just nu söker vi nya kollektivister. För mer info kontakta oss eller gå in på hemsidan och klicka vidare på "kollektivet".

www.lindsberg.org · E-post: lindsberg10@gmail.com · Telefon: 023-430 30

Tofta Retreat

- Helgretreater
- Rehab mot stress 12 veckor

Lugnet kommer naturligt

info@toftaretreat.se

toftaretreat.se

0303-22 54 90



Shamanic Body Dearmoring
Åsa Kullberg, 25 augusti–8 september
Kärlingesund Retreat Center



Shamansk Sexuell Visdom – Return to Innocence
Åsa Kullberg, 8–11 november
Ängsbacka Kursgård

www.asakullberg.se · dearmoring@gmail.com

Kärlingesund
VID HAVET I BOHUSLÄN
www.karlingesundsgard.se



Vänlighet utöver det vanliga!

Lokaler inomhus och utomhus för kurser, yoga, qigong. Hyr yogamaterial.

Örtträdgård och lummig park.

Restaurang, café och trivsamt gästhem.



Hillesgården

0435-215 30

info@hillesgarden.se
www.hillesgarden.se

URNATUR



Sjögetorp 3, Ödeshög
073-370 26 87
www.urnatur.se
Naturnätter, skogsbad-
retreat, kurser.

VAVIVA RETREATCENTER

Årdala Gammelgården,
Sparreholm
073-713 64 91
www.vaviva.nu
Retreater, frigörande dans,
yoga, mindfulness. Uthyres.

YOGARETREATS NORRLAND

Granö Beckasin Lodge,
Västanå 15, Granö
www.yogaretreatsnorrland.se
Retreater, yoga.

ÄNGSBACKA KURSGÅRD

Nyedsbacka 511, Molkom
0553-100 35
www.angsbacka.se
Retreater, kurser och festivaler.

ÄNGSBACKEN ÖVRE



Vänneberga, Söderköping
070-958 96 45
www.nkyc.se
Retreater, kurser, kundalini-
yoga, ayurveda. Uthyres.