



Gaia Life kursgård & retreat, Fjärås.

I kursgårdsspecialen hjälper vi dig att hitta en plats där du kan stanna upp, lyssna inåt och utvecklas tillsammans med andra. Vi listar 55 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, Fridhem: Mikaela Larm

Foto Kursgårdarnas egna. Fridhem: Mikaela Larm, David Roxendal

Hitta dig själv på *skön* retreat!



Levande föda Skeppsgården, Valdemarsvik.



Fridhems kursgård och vandrarhem, Stjärnsund.

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
Kurser inspirerade av Osho,
Eckhart Tolle och Byron
Katie.

BJÖRNBACKA RETREATCENTER

Ensta 5, Grödinge
076-319 07 19
www.bjornbacka.se
Kurser, retreatar. Uthyes.

BÖNNARPSGÅRD

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

DIVINYA – CEC

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

GAIA LIFE KURSGÅRD & RETREAT

Läkning och växande i samklang med Moder Jord

Gaia life kursgård ligger i en glänta i skogen i Fjärås, strax utanför Kungsbacka. Gården har sina anor från 1700-talet och är belägen på en gammal kraftplats. Omgiven av skogen, liggande på ett berg med två sjöar som vätter mot syd och norr är naturens krafter väldigt påtagliga. På gården finns även ett café med butik för kursdeltagarna.

GAIA LIFE KURSGÅRD drivs sedan 2010 av *Ania* och *Magnus Munay* och tillsammans är det fyra personer som arbetar här under veckorna och under helgerna ytterligare personal i köket.

Både Ania och Magnus vandrar den shamanska vägen. Ania är praktiserande Shamansk prästinna, utbildad i familjeterapi, KBT och har över trettio års erfarenhet att hålla utbildningar i personligt och andligt växande, olika healingformer, mindfulness och inre ledarskap.

Magnus är praktiserande shaman, kinesisk medicinare och qigongmästare, utbildad i KBT och har många års erfarenhet av att arbeta i grupper med personligt växande och inre ledarskap.

- Vår intention är att förmedla den urgamla kunskapen vidare att vi är en del av allt. Vandra i skönhet är ett av våra ledord som är viktiga för oss. Genom att skapa och bygga upp en vacker plats där människor kan komma för växande, helande och finna gemenskap, känner vi att vi kan göra en insats till en vackrare och mer kärleksfull värld.

Vi tror på att fred börjar inom oss själva och i en miljö som

återspeglar detta kan vi lättare höra vår inre röst som visar oss vägen tillbaka hem.

Sakta men säkert skapar vi vårt paradys med våra djur, permakultur och ekologiskt odlande. En plats för läkning och växande i samklang med Moder Jord.

- Vi hade drivit eget länge och tidigare så hyrde vi lokaler innan vi blev guidade till den här platsen. Allt började som en dröm och en längtan efter att leva nära naturen och i samklang med naturens växlingar. Drömmen visade oss vägen till en mindre gård i Fjärås 2010.

Det blev början till en spännande resa att skapa en kursgård, en plats där vi kunde hålla våra utbildningar och samtidigt leva och bo. Med varsamhet började vi renovera och bygga ut ladan som är från mitten av 1700-talet och är K-märkt. Genom återbruk, kontakt och samverkan med mindre företag i närområdet växte ladan fram till en vacker kursgård som ser ut som att den funnits där i flera hundra år.

GAIA LIFE KURSGÅRD med den gamla ladan som renoverats och byggts om är idag cirka 500 kvm.

- Vi har byggt ut och ökat möjligheten så att fler kan komma hit. Idag har vi 28 bäddar och man bor i två- till fyra bäddrum, alla vackert inredda. Varje rum har sin egen prägel, allt i harmoni och balans. Vi hedrar Gudinnan genom att skapa skönhet, som för oss är en livsstil. Vår intention är att skapa en plats som är vacker då vi tror att det är en viktig del i den läkande



Magnus och Ania med gårdens får.



Del av den vackra trädgården med örter ...



... läkeväxter och gammeldags blommor.

DJURKÄLLA GATUGÅRD

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

DJURSTAD RETREATGÅRD



Borgholm, Öland
073-685 19 02
www.asanyvell.se
Retreater, kroppsbehandlingar,
samtalsterapi, meditation m.m.

EKEGÅRDEN GOTLAND

Eke Bölske 146 Havdhem,
Gotland
070-779 29 60
www.ekegarden.com
Kurser, retreater. Uthyres.

ENGLAGÅRD

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

FREE SPIRIT KURSGÅRD



Strålsjövägen 48, Älta
070-569 51 00
www.free-spirit.nu
Kurser, retreater. Uthyres.

Ida na Pingala YOGA RETREAT

Vi anordnar unika Yoga Retreat både i Sverige och utomlands med fokus på glädje, yoga, meditation, gemenskap & balans genom Yin & Yang.

Vår stora passion i livet är att få sprida yogans läkande kraft & skapa härlig gemenskap runt om i världen på magiska & väl utvalda platser. Vi strävar efter att varje resa ska bli en oas av acceptans, utveckling, glädje & livsnjutning med mycket värme & kärlek.

Yogan vi undervisar i varierar mellan Vinyasa Yoga, Yin Yoga & MediYoga.

Läs mer om oss & våra Yoga Retreat på www.idanapingala.com eller skriv till oss på idanapingala@hotmail.com

Vi hoppas på att få skapa fantastiska minnen tillsammans med dig!

YOGA RETREATS

Yoga Retreat Grekland

3–10 augusti

Yoga Retreat Italien

12–16 september

Yoga Retreat Sverige

22–24 november

Yoga Retreat Zanzibar

1–8 december

Yoga Retreat Sri Lanka

8–15 februari 2020



Ayurvedaskolan Yantra
firar 13 år med att byta namn till

SCHOOL OF ANCIENT WISDOM

Önskar dig varmt Välkommen till
kursgården "Gåvotomta"

Under utbildningar, retreatar och workshops har du möjlighet att uppleva Ayurveda i sin enkelhet. Vi äter närande ekologisk vegetarisk mat lagad med kärlek. Vi börjar dagen med morgonrutiner som yoga, meditation och andningsövningar.

Att bo på kursgården ger utrymme för närande möten med andra deltagare. Vila ifrån vardagen för att kunna integrera det nya.



SCHOOL OF
ANCIENT WISDOM

Susanne Joy Montelius

Kursgård Gåvotomta

(Gränna)

073-201 75 31

susanne@yantra.nu

www.yantra.nu



Hälsövägledar- & Yogavägledarutbildning | Yoga | Retreat | Vedic Art



- Juli** 19-21 I Shamanens Fotspar – Shamanic Gathering
27-28 Vildkvinnans Natt – en Visionquest för kvinnor
- Aug** 30-1/9 Shamansk Healingutbildning år 2 startar för de som gått år 1
- Sept** 4-20 Helande Resa till Peru
20-22 Workshop i Sibirisk Altai Shamanism
26-28 Tantra för Par
- Okt** 11-13 Shamansk Wombhealing utbildning startar
11-13 Manscirkel – Den Fredlige Krigarens Väg
18-20 Shamansk healingutbildning år 1 Startar
25-27 Reiki Healing utbildning steg I & II
- Nov** 15-17 Sibirisk/Altai Shamanismutbildning Startar
... fler event läggs upp på www.gaialife.se

Utbildning • Retreat • Behandling • Helande Resor • Ceremonier

Shamansk Healing • Wombhealing • Prästinneutbildning • Reiki Healing
Vision Quest • Tantra • Manscirkel • Shamansk Dearthoring



Gaia Life Kursgård & Retreat • 0300-43 04 96 • info@gaialife.se • www.gaialife.se



Vackert inredda rum.



Varje rum har sin egen prägel ...



... allt i harmoni och balans.

processen. Att vara i en vacker miljö för att lättare finna harmoni i sig själv. Samklang med naturen är viktigt, naturväsen, deva och att samarbeta med jordens resurser.

PÅ GAIA LIFE bedrivs verksamheten med många olika kurser, retreatar och behandlingar året om.

- De mest populära kurserna är Shamansk Healing, Prästin-neutbildning, Reiki healing och Shamansk Wombhealing, men vi anordnar även många andra kurser och helande resor. Det är även möjligt att hyra lokaler för att hålla egna kurser eller konferenser, då skräddarsyr vi bokningen efter önskemål beroende på event. Vi välkomnar lärare från hela världen till Gaia Life för att hålla kurser och retreatar.

Här kan man även få behandling, till exempel healing, KBT-samtal och kinesisk medicin.

På våra kurser och utbildningar brukar cirka 20 personer delta, men här får det plats betydligt fler, på våra festivaler har vi varit uppåt 500 personer. Maten som serveras är vegetarisk och vegansk, av både när- och härodlat ekologiska råvaror, vackert komponerade måltider som även är en fröjd för ögat.

För den som vill leva nära naturen, är intresserad av personligt och andligt växande och längtar

efter gemenskap med andra, är det möjligt att komma och arbeta som volontär. Då bor man längre eller kortare tid på gården och arbetar för mat och husrum. Arbetet innebär att hjälpa till med att bygga, måla, odla, trädgårdsarbete, djurskötsel, laga mat och annat som behövs för att skapa skönhet på gården, man tar helt enkelt del av allt som finns på denna plats.

DE GRUNDLÄGGANDE värderingarna på Gaia Life är hållbarhet, inre och yttre skönhet, vilket betyder att permakultur - hållbar utveckling och långsiktig utveckling är ledorden.

- Vi odlar så mycket som möjligt själva. Vi har skapat en underbar ortagård utifrån permakultur, det vill säga med att täckodla och återanvända oss av material som ger näring till jorden. Vi odlar örter för mat, medicin och till ceremonier. I vårt lilla örtaskjul hänger vi örter på tork som vi sedan använder till teer, tinkturer, ceremoniblandningar och salvor. Örtaskjulet är en av våra favoritplatser att sitta och bara vara, prata med naturen eller titta i korten. I köksträdgården odlar vi grönsaker både till oss själva och caféet. Vi har många projekt som tillsammans skapar en vacker trädgård med örter, läkeväxter och gammaldags blommor.

VÅRA FÅR, HÖNOR OCH ankor är ett trevligt inslag i vårt lilla kretslopp, de gödslar och håller rent från skadeinsekter och sniglar. Vi är så tacksamma att få bruka denna jord och vår intention är att lämna efter oss en vacker plats för dem som kommer efter.

Gaia Life är en dröm men inte enbart Ania och Magnus dröm, det är guidat till att bli större än så. De har blivit en inspirationskälla för många andra som vill ändra sin livsstil, kliva ur ekorrhjulet och leva närmare naturen. Ania och Magnus drev Lotusgården, kliniken för helhetstänkande i 16 år tillsammans med läkare och under den här tiden började de bygga upp sitt företag Gaia Life.

- Vi är stolta över att ha skapat detta själva ifrån två tomma händer. Att vi vågade hoppa in i det okända och att vi har haft tillit till att vi är hållna och burna. Det ger kraft. Att vi har byggt upp den här växtligheten från ängarna, det var ett blankt blad när vi flyttade hit. Modet, uthållighet, fokus och att vi nu lever vår dröm. Vi är också stolta över alla som vågat gå in i sin sårbarhet. Det handlar inte om det stora utan det vackra att människor vågar gå in i sin sårbarhet och möta sina sorger. Folk hittar mer av sig själva genom sin vistelse på Gaia

Life. Det är en stor gåva att få ta del av andras historier.

Ania och Magnus visioner för framtiden är att fortsätta att expandera och utvecklas.

- Vi vill öka medvetenheten på denna planet. Att hjälpa människor att minnas vem de är för en medveten kärleksfull mänsklighet. Unityvisionen att detta är en grundande plats som hjälper människor att återknyta kontakten med moder jord och sitt sanna jag, för att den här platsen har en stark moderlig kraft och gudinnan är verksam här. Vilket innebär att du inte kan fly bort från dig själv. Dina rötter blir starka här och tvingar dig till att möta dina skuggor, ditt mörker, vilket innebär att detta är en djupt helande och transformerande plats. Det är vår vision att hjälpa människor till förening, till unity. Förening mellan det feminina och maskulina, inom sig själva.

VÅRT GRUNDORD ÄR UNITY men för att unity skall ske ut i världen måste unity först ske inom dig själv. Vår vision är också att öppna upp platsen än mer för andras medicin, andras kunskap så att vi kan väva en vacker en väv tillsammans. Det ena utesluter inte det andra då vi har olika mediciner att dela med oss av till världen. ☺

FRIDHEMS KURSGÅRD



Bruksallén 16, Stjärnsund
0225-800 01
www.frid.nu
Kurser, retreatar, permakultur.
Uthyses.

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.gullnassgarden.org
Egenvård, yoga, meditation,
qigong, retreatar.

GÅVOTOMTA



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

HANNEMO KURSGÅRD

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

TILL SALU!

Mullingstorp Kursgård

För information kontakta Otto Runmark:

otto@mullingstorp.com • 070-531 40 01 • www.mullingstorp.com



Levande Föda Skeppsgården AB

Häng med i 2000-talet – även kostmässigt. Levande föda renar, slipar och öppnar dina sinnen för skönheten på jorden och i universum. Välkommen att njuta av tystnaden i vackra Tjust skärgård och lär av utbildningschef Anita Svensson som har 37 års erfarenhet av Levande föda.

Skeppsgården, Valdemarsvik

0493-414 25 • mail@livingfood.nu • www.livingfood.nu

Levande Föda



Skeppsgården AB



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

HILLESGÅRDEN

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

HUMLEÄCKS KURS- GÅRD

Sund 24, Östra Ämtevik
070-634 02 34
073-159 22 51
www.humlebackvarmland.se
Kurser, retreatar. Uthyses.

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.komlustofrojld.se
Yoga, dans, behandlingar,
örtvandring.

LEVANDE FÖDA SKEPPSGÅRDEN

"Bästa kosten för den medvetna människan"

Levande Föda Skeppsgården, nära Valdemarsvik, är ett hälso-center i genuin herrgårdsmiljö, belägen intill en havsvik i Tjust Skärgård omgiven av en fantastisk natur. Herrgården byggdes år 1909 och tillhörde tidigare familjen Wallenberg och var deras sommarresidens.

PÅ LEVANDE FÖDA Skeppsgården driver Anita Svensson verksamheten sedan 31 år tillbaka och idag är de 5 anställda. Anita startade Levande Föda-föreningen i Sverige redan 1982. Föreningen kom att bli en grundpelare för denna livsstil i Sverige och Anita har genom åren medverkat i ett flertal radio och tv-program.

Allt började med att Anita redan i unga år blev intresserad av en sund livsstil. 1980 besökte hon ett seminarium där dr Ann Wigmore höll en weekendkurs om levande föda. På seminariet föll det mesta på plats och Anita och Ann utvecklade en djup vänskap som varade under 16 år till Anns bortgång.

- Under dessa år hade jag förmånen att få en gedigen och unik utbildning direkt av Ann Wigmore både i Boston och på Dr. Ann Wigmore Natural Health Institute i Puerto Rico. Ann besökte också mig här i Sverige vid ett flertal tillfällen. Vi reste även tillsammans och ledde populära kurser och föreläsningar runt om i världen till och från under 7 års tid. Ann Wigmore var den som anmodade mig att starta ett center för levande föda

i Sverige. 1988 slogs portarna upp och Ann Wigmore var med och invigde centret.

LEVANDE FÖDA ÄR en helvegetarisk och oupphetad kost, som har en positiv och snabbblåkande effekt på kroppen. Kosten innehåller inga animaliska-, mjölk- eller mejeriprodukter utan är istället baserad på frön, nötter, säd, grönsaker, bär och frukt. Genom olika processer som groddning, odling och mixning gör vi våra egna näringsrika soppor, patéer, dressingar, sallader, torkat tunnbröd av bovete, smakfulla kakor, tårter och glass.

Syftet med levande föda är att hjälpa människor att stärka sin hälsa genom kosten, men även genom ett mer positivt tankesätt och personlig utveckling. Att skapa medvetenhet i människan om sina tankar, sitt tal, sina känslor, sina handlingar och att ta hand om sitt sinne. Att lära ut egenvård, självförsörjning och en miljömässigt hållbar livsstil.

- Vi framställer även drycken rejuvelac som används både i tillredning av maten och som hälsodryck. Rejuvelac, som är gjord på vete och råg, skapas genom en fermenteringsprocess. Den innehåller bland annat mycket vitaminer, antioxidanter och mjölksyrebakterier.

På kursgården odlar vi solrosskott, boveteslott och vårt eget gröna guld - vetegräset som sedan pressas till en livskraftig och klorofyllrik dryck. Vetegräs är en av grundpelarna i konceptet levande föda. Denna



Anita Svensson.



Mungbönsvälling.



Vetegräset är en grundläggande ingrediens i levande föda.

KÄRRA ASHRAM



Kärre bygata 18C, Varberg
072-251 17 70
www.karraashram.se
Retreater, meditation,
nutrition, behandlingar, yoga.

KÄRLINGESUND



Kärlesund 316, Uddevalla
070-281 12 42
www.karlingesundsgard.se
Zen coaching, shamsansk
kroppsdarmorering.

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
Kurser i Levande föda
enligt Ann Wigmore.

LIVING FOOD INSTITUTE SWEDEN

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

kost och livsstil minimerar förurning, inflammationer, oxidering och fria radikaler i kroppen, så att du kan undvika välevnadssjukdomar och leva ett medvetet friskt liv.

PÅ LEVANDE FÖDA Skeppsgården bedrivs verksamheten året om och nya kurser startar löpande.

- Vi erbjuder till exempel 3 dagars som ger en inblick i levande föda, 6 dagars detox med inriktning på utrensning och 12 dagars där man får hela konceptet, samt djupreningskurs som har samma upplägg som 12-dagarskuren men med inriktning på fördjupad utrensning av lever och galla. Vi har även en 10 veckors kockutbildning.

Den mest populära är 12-dagarskuren, då får du hela konceptet och känner också i kroppen att du gjort en positiv förändring. Du får lära dig grunderna och filosofin inom levande föda. Hela kroppen ges möjlig-

het till utrensning av gifter, uppbyggnad och självläkning. Kroppen fylls av ny energi och livsglädje. Lektionerna om hälsa och kost är båda teoretiska och praktiska. Du får en chans att komma till viktiga insikter om ditt liv. Om du vill, hjälper vi dig även att hitta balansen mentalt och själsligt. Detta tillsammans ger en rejäl livskick.

PÅ KURSERNA BRUKAR det vara mellan 5 och 8 personer som deltar, men om alla delar rum finns det plats för 12 personer. Man kan bo i enkel- eller dubbelrum med toalett och dusch på rummet i helpension, vissa rum har havsutsikt och pittoreska kakelugnar. Samtliga rum har sängar med hotellstandard, samt dusch och toalett. Det finns även en rymlig salong, matsal, stor hall med öppen spis, allrum och bibliotek. I anslutning till kursgården finns även en byggnad med vedeldad bastu, behandlingsrum samt tvättstuga.

Under vistelsen äter man tre levande föda-måltider per dag och dricker ekologiskt odlad vetegräsjuice och mungbönsväl- ling. Detta ger näring åt kroppen och startar avgiftningsproces- sen. Man lär sig bland annat att grodda, göra vetegräsjuice och tillreda måltider, allt från frukost till middag. Vi erbjuder valfria aktiviteter tillsammans, till exempel utflykter i skärgår- den, meditationspromenader, vägleda meditationer, avslapp- ningsövningar, livsutvecklande samtal, vedeldade bastubad, samt föreläsningar och aktiviteter i samband med aktuella temaveck- or. Här finns även vandringsleder i naturreservat och badklippor i underskön natur.

BEROENDE PÅ ÅRSTID kan man även paddla kanot på havet, vis- tas i skogen eller bara slappna av. Den som behöver avsätta några timmar i ensamhet för att bara koppla av kan självklart göra det. På Levande Föda Skepps-

gården välkomnar man även volontärer.

- Det är väldigt populärt, man blir en del av teamet och får lära sig så mycket om levande föda. Då får man fri kost och logi mot en arbetsinsats på sex timmar per dag. Man vistas på gården under tvåveckorsperioder när kurs pågår.

LEVANDE FÖDA SKEPPSGÅR- DEN har funnits i hela 31 år och vi undrar förstås om verksam- heten har förändrats mycket genom åren.

- Nej, grunden är densamma, vi har bara förfinat konceptet. Det jag kan uppleva som mycket positivt är att synen på levande föda har förändrats, tidigare ansågs det mer som extremkost men idag är människor mer medvetna, tiden har äntligen kommit ikapp. Levande föda- konceptet handlar inte bara om kosthållning, det är en livsstil. Vi följer Ann Wigmorens filosofi som baserar sig på våra naturla- gar och yoga, tai chi, qigong,

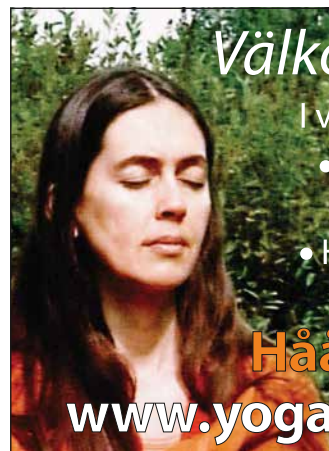


I kanten av den magiska skogen ...

- Andlig bootcamp
- Workshop/Event
- Energiterapi/Healing
- Personlig kommunikation
- Andlig utveckling

free spirit

Free Spirit kursgård
Älta, Sthlm · Även övernattnig
Ammis Reiman, 070-569 51 00
f www.free-spirit.se



Välkommen till Håå!

I vackra Småland erbjuder vi:

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

Håå Retreat Center
www.yogameditation.com



RETREATS KONFERENSER KURSER LÄGER

LINDSBERG

I HJÄRTAT AV DALARNA
WWW.LINDSBERG.ORG



Shamanic Body Dearmoring
Åsa Kullberg, 5-19 oktober
Kärllngesund Retreat Center

Shamansk Sexuell Visdom – Return to Innocence
Åsa Kullberg, 7-10 november
Ängsbacka Kursgård

New yearlong program starts in august
www.asakullberg.se · dearmoring@gmail.com

Kärllngesund
VID HAVET I BOHUSLÄN
www.karllngesundsgard.se

meditation och kreativ visualisering är till exempel naturliga inslag i verksamheten.

- Det hållbara och ekologiska tänket är förstås viktigt i verksamheten. Förutom det vi själva odlar så köper vi mest biodynamiska produkter och komposterar vår egen jord. Vårt mål är att så småningom nå självförsörjning ifråga om el och vatten samt bli en hållbar ekologisk enhet på alla plan.

JAG VILL GÄRNA AVSLUTA med att dela med mig av ett fint omdöme från *Emelie Börman*, en av våra kursdeltagare.

"Under dessa veckor har jag gått igenom ett intensivt och kraftfullt avgiftnings- och utrensningsprogram enligt Ann Wigmorens lära. Jag har lärt mig själv fysiskt, känslomässigt och själsligt. Jag har rensat tårkanalerna varje dag, varit i kontakt med alla inneboende känslor, vågat öppna upp och möta mig själv, bött tillsammans med härliga och likasinnade

människor jag kommit väldigt nära och delat livet med, druckit och ätit gott och näringsrikt, promenerat i skogen, badat bastu, sprungit, cyklat, yogat, dansat, mediterat, skrivit, reflekterat, rensat ut parasiter i kroppen, gjort en tarmsköljning, fått ut gallstenar naturlig väg, fått ta del av värdefull kunskap för att leva ett långt och friskt liv. Jag lämnar detta fantastiska och hemtrevliga ställe som en mycket piggare, friskare och starkare Emelie, jag känner mig mer välmående, hoppfull och lyckligare än någonsin. Jag kan varmt rekommendera en vistelse för den som är intresserad av att optimera och förebygga sitt hälsotillstånd, längtar efter lugnet, att lämna alla måsten och krav ett tag för att ta hand om sig själv och samla ny kraft. Efter ett mångårigt sökande, fann jag den perfekta platsen för självläkning och det mest fantastiska är att detta bara är början på resten av mitt liv då jag hoppas kunna hjälpa och inspirera många längs min väg." 🌱 ▶



Havsviken i Tjust skärgård.



Fruktsallad som fredagsmys.



BO PÅ ASHRAM
RETREATS
MEDITATION
NUTRITION
TREATMENTS
YOGA

KÄRRA
ASHRAM

mer info på www.karraashram.se eller [instagram.com/karraashram](https://www.instagram.com/karraashram)

Tofta
Retreat

- ▶ Helgretreater
- ▶ Rehab mot stress 12 veckor

Lugnet kommer naturligt

info@toftaretreat.se toftaretreat.se 0303-22 54 90



TYSTNADEN - LUGNET - NATUREN
Yogaretreatsnorrland.se



Rödjorna Retreat Sweden

Gömt i tystnaden vid Tivedens nationalpark

Tystnadsretreater · Zenmeditation
Mindfulness yoga · Outdoor meditation, vandringar
Kursgård – uthyrning · B&B/stugor

info@retraite-zweden.com · www.retreat-sverige.se



Gårdsretreat på Öland

3–4 augusti

Välkommen på Gårdsretreat eller skapa
din egen terapistemester hos mig!

Taktilterapi · Djupgående Samtalsterapi
Regressionsterapi · Regndroppsmassage



TAKTIL & SAMTAL
Åsa Nyvell



www.asanyvell.se · 073-685 19 02

FRIDHEMS KURSGÅRD I STJÄRNSUND

Hos oss hittar du en genuin och varm atmosfär med hemkänsla. Vi erbjuder kurser och retreater med helpension, vegetarisk mat och logi med plats för 30 nattgäster. Två kurssalar för ca 60 personer vardera, lämpligt inredda för yoga och meditation, dans och konferens. Separat meditationsrum och healingrum. Parallellt med detta driver vi även ett vandrarhem.

Kurser/Evenemang Vi välkomnar NYA KURSER OCH KURSLEDARE. Kontakta oss på:
fridhem.stjarnsund@gmail.com · 0225-800 01 (kontoret måndagar 10.30–12.30)

Vandrarhem Vi välkomnar även dig som vill "BARA VARA" och komma till ro med dig själv i en vacker, lugn, trivsamt och spännande miljö. Du hittar oss via:
www.airbnb.se och www.booking.com eller 073-922 96 86 (vandrarhemmet)

Stjärnsund Här hittar du Dalarnas bäst bevarade bruks- och herrgårdsmiljö och samtidigt en växande Ekoby med Sveriges permakulturcentrum, i en underbart vacker natur. På sommaren finns caféer och restauranger, minigolf, bågskytte, cykel och kanotuthyrning. Du kan vandra i skogar och parker och ta ett härligt bad i sjön Grycken. På vintern kan du åka skridsko och skidor på sjön eller längs elljusspåret.



Stiftelsen Stjärnsund

www.frid.nu · fridhem.stjarnsund@gmail.com



LINDSBERGS KURSGÅRD



Lindsberg 10, Bergsgården,
Falun
023-430 30
www.lindsberg.org
Kurser, retreater, yoga. Uthyrer.

MASESGÅRDEN

Siljansnäs vägen 211,
Grytnäs, Leksand
0247-645 60
www.masesgarden.se
Hälsöhem, kurser, yoga,
meditation och kost.

MULLINGSTORP KURSGÅRD



Vikbolandet
070-531 40 01
www.mullingstorp.com
Till salu!

MUNDEKULLA

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

RÖDJORNA RETREAT SWEDEN



Skyttatorp Rödjorna, Tived
073-975 10 97
www.retreat-sverige.se
Tystnadsretreat, zenmeditation,
mindfulness yoga, uthyrning.

FRIDHEMS KURSGÅRD OCH VANDRARHEM "Här är alla välkomna"

Fridhems kursgård ligger i södra Dalarna, ett par mil från Hedemora i Stjärnsund intill den kristallklara sjön Grycken omgiven av vacker natur och kulturhistoria. I anslutning till kursgården finns en mångfaldsträdgård, Permakultur Stjärnsund och samodling. I byggnaden finns även en välsorterad ekologisk matbutik, med alltmer lokala produkter från trakten, samt hygienartiklar.

I MAJ 1984, för 35 år sedan, bestämde sig 20 personer från olika delar av Sverige för att flytta till Stjärnsund för att skapa ett framtidssamhälle på en andlig grund, i Findhorns anda.

I december 1983 bildades "Findhorns vänner" på Lindsbergs kursgård. Det skulle vara en förening för de som varit på Findhorn i norra Skottland, ett center för helhetssyn och personlig utveckling. Syftet var att sprida information om Findhorn genom föredrag, bildspel och sammankomster. Ett 60-tal personer började träffas i Stockholm och redan i början av året därpå hade man bestämt sig för att skapa ett nordiskt center i Findhorns anda. Platsen man hittade var Stjärnsund i södra Dalarna. Det var den perfekta platsen, där redan nytänkande genom *Christoffer Polhem* och andlighet genom *Emanuel Swedenborg* hade fått rötter, och där det fanns gott om tomma fastigheter.

- Vi var nästan den enda platsen i Sverige på den tiden dit man kunde komma och delta i verksamheten antingen som gäst eller med en önskan om att bosätta sig, berättar *Charlotta Ek-Åhrberg* som varit en drivande kraft i verksamheten sedan starten 1984.

IDAG DRIVS VERKSAMHETEN

fortfarande ideellt av ett 30-tal personer boende i nära anslutning till kursgården. Genom åren har många kommit till Fridhem som deltagande gäster för att sedan hitta egen bostad i Stjärnsund. Volontärverksamheten har varit en central del av verksamheten och har sett olika ut genom åren. I sommar är *Johannes Åhrberg* ansvarig för volontärverksamheten tillsammans med en mindre arbetsgrupp, som fokuserat på att bygga ett växthus och skapa en gemensam odling. Johannes är född och uppvuxen i Stjärnsund och vill i enlighet med Fridhems anda skapa en gemenskap där alla får vara med.

- Vi är en grupp som vill utveckla och expandera volontärverksamheten för att under hösten renovera kursgården invändigt och skapa en gemenskap kring att driva café, skapa musikkvällar och mötesplatser för människor att komma och vara tillsammans i en varm gemenskap, berättar Johannes.

JOHANNES SITTER ÄVEN i styrelsen i Stiftelsen Stjärnsund som Fridhem vilar i.

- Stiftelsen Stjärnsund startades redan för 35 år sedan och blev ägare till de fastigheter vi köpte in och fick det övergripande ansvaret för verksamheten. Stiftelsens ändamål blev det som fick vara inriktningen på den verksamhet som skulle bedrivas. Vi fick mycket hjälp ifrån Findhorn i att utveckla vårt arbetssätt med självstyrande arbetsgruppen, meditation, sharing och beslutsfattande, berättar *Charlotta Ek-Åhrberg*.

Stiftelsens ändamålsparagrafer, som är aktuella även idag:

· Att genom inre kraft skapa en miljö för kärleksfull och fredlig samvaro.



Volontärgruppen.



Charlotta Ek-Åhrberg.



Här planteras potatis till en tillsammansodling med hjälp av hästen Sixten.

SARAN YOGA RETREAT CENTER



Rönnöfors 209, Offerdal
070-470 03 23
www.saranyoga.se
Kundaliniyoga, gong.
Retreater. Öppnar 2020.

SATYANANDA YOGA ASHRAM KURSGÅRD

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

SHAMBALA GATHERINGS

Bornörpet, Skinnkatteberg
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.

SKEPPSUDDEN KURSGÅRD

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



Blommande trädgård.



Mångfaldsträdgård.



Insektshotell är viktiga inslag i odlingarna.

- Att skapa förutsättningar för en personlig andlig utveckling oavsett livssyn.

- Att genom kursverksamhet och på andra sätt sprida kunskap och ge inspiration kring helhetsutveckling och den nya tidsåldern.

- Att genom olika former av skapande verksamhet bidra till individens utveckling.

- Att odla naturenligt med kärlek och omtanke.

- Att arbeta för en natur- och resursbevarande framtid.

- Att bygga upp småindustriell verksamhet i en livsvänlig miljö, anpassad för ett småskaligt framtidssamhälle.

- Att samverka med lokalbefolkningen och andra organisationer samt lokala och regionala myndigheter.

FRIDHEMS TRÄDGÅRDAR

utvecklas hela tiden. Här växer en skogsträdgård upp i mångfaldens namn. Intill finns fina privata odlingar samt ett grönsaks-

land till Fridhems verksamma.

Odlingar på såbäddar lämpar sig bra för att förbättra strukturen på den styva lerjorden som finns här. Skiftesbruk tillämpas och mycket görs för den biologiska mångfalden på området. Blommor, insektshotell, svampstockar och vildområden är viktiga inslag i odlingarna.

Fridhems trädgård föddes redan på 1980-talet med hjälp av *Eva Johansson*. Det etablerades ett rikt träd- och blomsterliv, odlingsytor samt rum för meditation och kontemplation. Även en kraftplats för påfyllning av energi i mittpunkten av trädgården.

Trädgården har senare utvecklats med Feng Shui som grund. En portal att träda in genom, en vacker damm för vilstånd och rikedom samt en pagod för umgänge. I trädgården anlades år 2007 en klassisk labyrint för meditativ vandring in i spiralen och tillbaka igen.

Idag är trädgården en mång-

faldsträdgård för en etablering av praktiskt lärande och undervisning om permakulturdessign och möjligheterna att bygga upp ett långsiktigt hållbart försörjningssystem.

SEDAN PERMAKULTUR Stjärnsund etablerat sin verksamhet i Fridhems trädgård har kurser i permakulturdessign och skogs-trädgårdsodling flyttat in på kursgården. *David Roxendal* är genom sin verksamhet drivande i att utveckla Fridhems verkstad, där han håller kurser i att bygga tiny-house, vilket lockar många deltagare. David och hans fru *Eliza* har under flera år som pionjärer i Sverige helhjärtat utvecklat en idag blomstrande permakulturtädgård och bor själva i ett tiny-house på området. Flera tidningar och SVT har gjort inslag kring verksamheten. *Annevi Sjöberg* är en annan eldsjäl i trädgården. Hon har skrivit böckerna "Skogsträdgården - odla ätbart överallt" och "Fleråriga grönsaker - upptäck, odla, njut" Skogsträdgårdsboken blev utnämnd till årets trädgårdsbok 2018.

David och Annevi har i år tagit initiativ till en tillsammansodling av potatis. Det är 30 personer som beställt potatis. Potatisarna planterades med hjälp av hästen Sixten. Det gick nästan lika snabbt som med en traktor. Intentionen med potatisodlingen är att göra det möjligt för lokalboende att få en stapelgröda som är både lokal och ekologisk.

KURSGÅRDEN FRIDHEM har 28 bäddar i dubbelrum och flerbäddrum, men har kapacitet för fler i sovsal vid större grupper och arrangemang. Det är kursverksamhet året om i till exempel Tai Chi, non-

duality, yoga, meditation, dans, djupgående kvinno- och mansgrupper, vegetarisk matlagning och kurser i permakulturdessign och ekologiskt byggande. Hela Fridhem bokas också för diverse event, bröllop och fester och har ett galleri i anslutning till matsalen med konstutställningar året om. Ett möjligheternas hus!

Det finns även möjlighet att boka massage eller andra kroppsbehandlingar och flera pionjärer inom personlig och andlig utveckling bor och verkar på Fridhem. Att skapa community, att välkomna alla in i cirkeln har alltid varit en ledstjärna på Fridhem och är än idag. Varje måndag träffas de som vill vara med och städa och äta lunch tillsammans för en stunds sharing och arbete tillsammans.

EN SAK SOM levt kvar genom åren är att vi ofta tonar in oss i de olika arbetsgrupperna genom att hålla varandras händer i cirkel, blunda en stund och mötas genom hjärtat. En dag i veckan är det frigörande dans och yoga delas ofta av flertalet yogalärare kring Fridhem, samt återkommande sång- och trumcirklar.

I anslutning till kurser och event serveras vegetarisk ekologisk mat av någon av våra erfarna kockar.

Många bokar även in sig på Fridhems vandrarhem för att utforska den vackra naturen i området. Kanoter och cyklar finns att hyra centralt nära kursgården och flera vandringsleder och vackra naturutflyktsmål finns i området.

Stiftelsen Stjärnsund erhöll i år 2019 Anna Horns pris för sin natur- och resursbevarande verksamhet och stödjande av naturens mångfald och en hållbar samhällsutveckling. 🌱

SKÅLSJÖGÅRDEN

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

SOLHÄLLA

Oskarshem 215,
Svenshögen
0303-77 54 03
www.solhalla.com
Kurser. Uthyrer.

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.
Uthyrer.

TOFTA RETREAT



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



BO på HERRGÅRD

Kom och arrangera din nästa yogaretreat eller 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
Tel: 070-26 89 816
E-post: jessica@amrit.se
www.amrit.se
 Husbygård



AVALON HEALINGCENTER

Healingcirklar, shamanska trumresor, ceremonier, retreat, svett-hyddor, behandlingar, coachning.
Museröd 350, Henån, Orust
073-552 82 32
www.avalon-healingcenter.com



AYURVEDA-CENTER & INRE FOKUS

Retreat, skaparkurs, meditation, behandlingar, örter m.m.
Lilla Tväggestad 2, Vikbolandet
073-151 98 85
www.ayurvedacenter.se



KOSMOSGÅRDEN

Kurser inom Martinus kosmologi. Uthyras även för kurser inom när-liggande områden samt privat.
Skarke, Varnhem
073-649 68 33
www.kosmosgarden.se



LILJERO RETREAT

Hyr det vackra kapellet till dina event eller delta på retreats.
Tärnsjö, 1,5 tim nordväst om Stockholm
070-201 01 09
www.liljeroretreat.se



LIVSUNIVERSITETET

Uthyras för kurser, bröllop fester m.m. Underbara lokaler med boende i en fantastisk Roslagsnatur.
Mälbyvägen 26, Vaddö
070-464 47 59 · josef.tuulse@live.se
www.livsuniversitetet.se



LUGNETS KURSGÅRD

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



NANGILIMA

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



TOFVEHULT – A WAY OF LIFE

Retreater, kurser, konferenser och boende.
Tovehult 3, Gunnebo
070-292 63 51
lenaitofvehult@gmail.com
www.awayoflife.se



URNATUR

Naturnätter, skogsbadstretreat, kurser.
Sjögetorp 3, Ödeshög
073-370 26 87
info@urnatur.se
www.urnatur.se



ÄNGSBACKEN ÖVRE

Retreater, kurser, kundaliniyoga, ayurveda. Uthyras.
Ängsbacken Övre 1, Söderköping
070-958 96 45
info@nkyc.se
www.nkyc.se

TYRESÖ RETREAT CENTER

Breviksvägen 56, Tyresö
072-302 21 08
www.tyreso-retreat.org
Buddhistiskt center.
Retreater.

VAVIVA RETREATCENTER

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

YANGTORP SANCTUARY

Jönstorp 8123, Hörby
073-050 37 26
www.yangtorp.com
Qigong, kinesisk medicin, konferenser, kurser, retreat och akademi.

YOGARETREATS NORRLAND


Granö Beckasin Lodge, Västanå 15, Granö
www.yogaretreatsnorrlund.se
Yogaretreathelger i norrländsk natur. Bo vackert, ät gott, vila.

ÄNGSBACKA KURSGÅRD

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