



Bondasgården – Soul and Food, Lima.

I kursgårdsspecialen hjälper vi dig att hitta en plats där du kan stanna upp, lyssna inåt och utvecklas tillsammans med andra. Vi listar 57 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.

Foto Kursgårdarnas egna.

Ge själen ny kraft på *skön* retreat!



Sun Dance Ranch, Ekshärad.



Tofta Retreat, Lycke.

ALLA SINNEN

Uddeholmsvägen 10,
Hagfors
070-280 95 20
www.trollsveden.com/alla-sinnen
Behandlingar, kurser, utbildningar, seans, butik.

ANANDA MANDALA YOGA RETREAT CENTER

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

AYURVEDA-CENTER & INRE FOKUS

Lilla Tväggestad 2,
Vikbolandet
073-151 98 85
www.ayurveda-center.se
Kurser, meditation, behandlingar, m.m.

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. Uthyses.

BONDASGÅRDEN – SOUL AND FOOD

"Näring för kropp och själ"

Bondasgården – Soul and Food är en gård belägen i Torgås, Lima, mitt emellan Malung och Sälen by. Här erbjuds naturnära boende, hälsosam och stärkande mat och dryck i kombination med en läkande resa in i dina själsliga minnen.

BONDASGÅRDEN – Soul and Food drivs sedan 2018 av *Maria Sjöo* och *Fredrik Olofsson*, som mestadels jobbar ensamma, men under högsäsong tar hjälp av extraper-sonal.

Maria och Fredrik berättar att de sprang på Bondasgården under tiden som Fredrik utbildade sig till kock.

– Matlagning är något som alltid har intresserat mig, ända sedan jag gjorde lumpen som kock i flottan, säger Fredrik, så för fyra år sedan bestämde jag mig för att hoppa av min administrativa karriär för att byta yrke till ett där jag verkligen kunde få leva ut min kreativitet.

NÅGRA ÅR TIDIGARE hade Maria hoppat av ekorrhjulet för att ge sig själv chansen att hitta det hon kallar sin "mission in life".

– Nu arbetar jag med att hjälpa andra att hitta sin "mission in life" med de olika delarna som ingår i den delen vi kallar Soul: örtterapi, aromaterapi, horoskops-tolkningar, coachande samtal och regressioner.

– Verksamheten startades utifrån en insikt att det är alldeles för många som lever rätt näringsfattiga liv. Vardagen och ekorrhjulet gör att tiden och orken för att ge sig själv näring, både kroppsligt och själsligt, är minimal. Livet blir som en enda lång

språngmarsch och jakt på något som man kanske inte ens vill ha. Om man ändå gav sig själv tid att stanna upp och verkligen känna in. Varje del av vår verksamhet springer ur en önskan att ge människor ett vattenhål där de får näring för kropp och själ.

VISIONEN MED Bondasgården – Soul and Food är alltså att ge näring för både kropp och själ.

– Vårt mål och förhoppning är att få möta och välkomna varje individ som kommer till oss och därför väljer vi att jobba småskaligt och personligt, både i restaurangen, boendet och i våra Soul-tjänster. Vi vill att alla som besöker oss ska gå härifrån lite piggare, lite gladare och lite mer avslappnade än när de kom.

– Inom "Food" erbjuder vi våra gäster boende i en naturskön miljö där vi serverar god mat som är lagad från grunden med naturliga och i möjligaste mån ekologiska och lokala råvaror.

– Inom "Soul" erbjuder vi näring genom tjänster vars gemensamma syfte är själslig läkning, djup avslappning och en möjlighet att hitta, skala av och stärka det som finns i den egna kärnan.

VI TROR PÅ ATT leva i samklang med djur och natur. Detta vill vi göra på ett sätt så att vi inte belastar miljön eller naturens resurser i onödan, både vad gäller vårt val av livsmedel och rengöringsprodukter. Vi jobbar även under devisen att "människor som mår gott, gör gott". Det innebär att om vi kan få våra gäster att må gott hos oss, så är det lättare för dem att i sin tur göra gott för andra. Ett sätt att hålla en positiv spiral vid liv. ▶



Fredrik och Maria.



Avkoppling.



Egenodlat.

CARPE DIEM SPRÅNGSKULLA



Språngskulla 2, Veddige
070-537 83 02
www.carpediemsprangskulla.com
Kurser, retreat, meditation,
behandlings, vägledning, B&B.

DIVINYA – CEC

Tullesboallén 308, Sjöbo
070-828 74 82
www.divinya.org
Kurser, retreat, och
festival.

DJURKÄLLA GATUGÅRD

Djurkälla Gatugård 203,
Motala
073-320 46 33
www.hope-of-avalon.com
Kurser, retreat, behand-
lingar.

EKEGÅRDEN GOTLAND

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

ENGLAGÅRD

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



*Pehr Trollsveden &
Lennart Abrahamsson*

Kurser i Värmland • Distansutbildningar

Behandlingar i Värmland

Zonterapi • Healing • Detox fotbad • Fettreducering m m
Andeutdrivning • Seanser m m.

Butik i Värmland • webbutik

Tarotkort • Orakelkort • Stenar & Kristaller • Rökelse
Meditationsskivor • Böcker m m.

BRA PRISER! Besök webbutiken trollsveden.com/butiken

Läs mer på:

trollsveden.com

Levande Föda Skeppsgården AB

Levande Föda

Kom på
kurs i vår
nyrenoverade
kursgård!

Sedan 1988



Living Food

Skeppsgården AB

Kom och stärk ditt immunförsvar, samtidigt som du njuter av vackra naturreservat och havsbad. Fira din semester hos oss!

Välkommen till Skeppsgården för kurser om levande föda enligt Ann Wigmore's program, som påverkar din hälsa på ett radikalt sätt. Levande föda renar, slipar och öppnar alla dina sinnen.

Njut av tystnaden i vackra Tjust skärgård och lär av utbildningschef Anita Svensson som har 38 års erfarenhet av Levande Föda och är upplärd direkt av grundaren Ann Wigmore. Med denna effektiva livsstil återställs och repareras snabbt kroppens funktioner. Vi är det enda auktoriserade Levande Föda Institutet i Europa.

Besök oss gärna på

www.livingfood.nu



Skeppsgården, Valdemarsvik • 0493-414 25 • mail@livingfood.nu



Näring för kropp och själ

Bondasgården – Soul and Food erbjuder retreats med tema kroppslig- och själslig läkning. Här får du naturnära boende, hälsosam och stärkande mat och dryck i kombination med en läkande resa in i dina själsliga minnen, eller djupavslappande aromamassage. För att du ska få ut mesta möjliga av din upplevelse är våra retreats små; 4-6 personer per retreatdel. Vid sidan av din regression eller massage, finns det härliga vandrings- och mountainbikeleder att utforska i området. Vill du veta mer om våra retreats, eller göra en intresseanmälan så når du oss på telefon **0733-46 76 06** eller via mail **info@soulandfood.se**

Mer information och aktuella datum hittar du på vår hemsida **www.soulandfood.se**





I restaurangen ...



... serveras god och näringsrik mat.



Fina, mysiga sovrum ...



... och ombonat, anrikat behandlingsrum.

VERKSAMHETEN ÄR IDAG säsongsbetonad. Under vinter- och sommarsäsong, när det är mer turism i Sälenfjällen, erbjuds i första hand semesterboende och restaurang.

- Gästerna kan boka in sig för massage, regression eller örterterapi när de är här, men vi jobbar inte med grupper eller retreatare under dessa månader. Under vår, försommar och höst erbjuder vi däremot helgretreater med olika teman inklusive boende och helpension.

ETT TEMA ÄR själslig läkning. Då jobbar vi med healing/ själslig läkning via tidigare-liv-regressioner och livet-mellan-liven-regressioner. I en tidigare-liv-regression kommer man i kontakt med sitt undermedvetna och kan därigenom få en bättre förståelse för till exempel fobier och olika livsmönster som man har. Genom att få kontakt med, och medvetandegöra, sådant som styr en ifrån ens undermedvetna kan man förändra och välja annorlunda och på så sätt påverka sitt liv till att bli än mer positivt.

I en livet-mellan-liven-regression kommer man i kontakt med saker som sitt själsliga hem, sin själsgrupp, sitt själsliga uppdrag etcetera, och kan få en större förståelse för vad själen vill utveckla i denna inkarnation.

- Ett annat tema vi har är kroppslig läkning och avslappning. Då jobbar vi med örter, eteriska oljor, aromamassage och tibetansk faceliftmassage. Deltagarna får under en kurshelg förutom sin avslappnande massage, ca 5 timmar örtlära, där vi lär oss om hur man kan använda olika örter medicinskt samtidigt som vi provsmakar örterna.

ANDRA KURSHELGER är utformade med cirka 5 timmar workshops med eteriska oljor, där man lär sig göra deodoranter, fotsalvor, kroppsoljor etcetera som är helt naturliga, kombinerat med massage för var och en av deltagarna.

- Vi erbjuder även kurser vissa veckovällar med tema örtlära och/eller med eteriska oljor för den som är intresserad av växters friskvårdande möjligheter. Dessa kurser kan man delta i på plats, men även online om man inte har tillfälle att besöka oss.

- Från och med 2021 kommer vi även att erbjuda veckolånga retreatare med detox, där vi fokuserar på att rensa kropp och sinne från toxiner som hindrar oss människor från att leva livet fullt ut. Våra retreatare är små, max 10 personer åt gången, vilket skapar en mer personlig atmosfär och vi får möjlighet att verkligen se, möta och ta hand om våra gäster.

BONDASGÅRDEN består av en huvudbyggnad, två små stugor och ett annex.

- De äldsta delarna av Bondasgården härstammar från 1500-talet och har så vitt vi vet alltid fungerat som ett gästgiveri i någon form. Från början var byggnaden uppförd på en annan plats, men har någon gång under de 500 år som den funnits blivit flyttad till den plats där den står idag. Man kan riktigt känna hur de bastanta timmerväggarna vibrerar av århundradenas alla gäster som varit här. Säggen säger att självaste Gustav Vasa ska ha sovit här en natt på sin väg tillbaka till Stockholm i januari 1522.

DET ÄR I DETTA ANRIKA RUM som Maria numera genomför alla sina behandlingar. Extra effektivt känns det när man gör en tidigare-liv-regression i en lokal som bevittnat så många generationer komma och gå.

- Våra gäster bor i enkel- eller dubbelrum i stugor eller byggnaden som vi kallar Annexet med ett 2-bäddrum och två 4-bäddrum, detta kan hyras som ett boende eller respektive rum för sig. Kök, dusch, toalett samt allrum/matrum delas av samtliga rum i Annexet, men stugorna har eget kök och badrum.

I närområdet finns vandrings-

leder, cykelleder, skidspår och utförsåkning. Vi befinner oss 5 minuter med bil från Kläppen och cirka 25 minuter med bil från Lindvallen.

UNDER RETREATERNA serveras det i huvudsak växtbaserad mat på grund av att det är lättare att arbeta med kroppslig- och själslig läkning när kroppen inte är upptagen med att smälta tyngre mat. Det finns ett brett utbud för att alla ska kunna hitta något de tycker om.

- Exempelvis bakar vi naturligt glutenfritt bröd till våra gäster, istället för att använda oss av diverse mjölmixer. Vi tänker att kroppen, och även sinnet, stärks när vi håller oss till så naturliga och miljövänliga val som möjligt.

FRAMTIDSVISIONERNA är att i allt större utsträckning ge människor möjlighet till en komplett upplevelse där de tillhandahålls boende, näringsrik mat och någon form av stärkande behandling för kropp och själ.

- Vi odlar en del av den mat vi serverar våra gäster och vår förhoppning är att kunna göra det i ännu större utsträckning framöver. En framtidsdröm är att bygga ett växthus för att kunna odla ännu mer själva. ➤

FRIDHEMS KURSGÅRD



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

GAIA LIFE KURSGÅRD

Gamla Tostaredsvägen 210,
Fjärås
0300-43 04 96
www.gaialife.se
Kurser, retreatare, ceremonier,
shamanism, permakultur.

GÅVOTOMTA

Adelöv Gåvotomta 1, Tranås
073-201 75 31
www.yantra.nu
Kurser, retreatare, yoga,
ayurveda, hälsovägledning.

HANNEMO KURSGÅRD

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

HILLESGÅRDEN

Fastarp 4452, Klippan
0435-215 30
www.hillesgarden.se
Yoga, qigong, behandlingar.
Uthyses.

Kärlingesund Retreat Center

En kursgård i naturreservat vid havet i paradisisk skönhet ...

Välkommen till Naturens egen läkekraft! Retreater och utbildningar baserade på hjärtats sanning, medveten närvaro och samklang med Livet. Yoga, Shamanism, Zen Coaching och mycket mer.

Uthyrer till kurser och retreater för 25-40 personer.

Kärlingesund
VID HAVET I BOHUSLÄN

www.karlingesundsgard.se
info.karlingesund@gmail.com



Tyst Retreat i värmländsk natur 18-20 september

Kom till ro och hämta ny kraft på en skön plats nära naturen. Skogs-bada, yoga, meditation, egen tid, kraftrum, bastu/bad, trumresa.

**Kurser · Event · Dans · Yoga
Zonterapi · Örtvandring
Skogsvandring**

Kom Lust & Fröjd kursgård
www.komlustofrojld.se

[bokadirekt.se](https://www.bokadirekt.se)

Retreat på Västkusten - för alla smaker

» Retreater

» Rehab mot stress och utmattning **12 VECKOR**

» Uthyrning

Förutom våra egna retreater med erfarna instruktörer har vi också kurser med ledare som exempelvis Pernilla Cristvall, Tomas Frankell, Malin Berghagen och Björn Natthiko Lindeblad.

Tofta
Retreat

*Lugnet kommer
naturligt*

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



HUMLEÄCKS KURS- GÅRD

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

HÅÅ RETREAT CENTER:

Skand. Yoga- & Meditationsskola



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

KOLLBERGGÅRDEN



Kleva 108, Mörbylånga
073-673 88 72
www.kollberggarden.se
Kurser, retreat, yoga, häst-
ridning. B&B. Konferens.

KOM LUST & FRÖJD



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

KOSMOSGÅRDEN

Skarke, Varnhem
046-211 29 65
www.martinuscentervarnhem.se
Kurser inom Martinus
kosmologi.

TOFTA RETREAT

"Lugnet kommer naturligt"

Strax norr om Göteborg och nära Marstrand ligger Tofta Retreat. Det är en liten familjär anläggning som erbjuder lugn och återhämtning genom ett stort antal helgretreater och dagar i tystnad samt rehab-kurser mot stress och utmattningssyndrom.

HÄR MÖTER DU VÄSTKUSTEN

när den är som allra bäst. Havet, klipporna, skogen, ängarna och en spännande flora samt ett rikt djurliv. Allt i en unik kulturbygd i herrgårdsmiljö med anor från 1500-talet.

Camilla Neuendorf som driver Tofta Retreat är utbildad livsyogalärare och yogamasör och har arbetat med yoga sedan 2000. Hon är även utbildad i MediYoga, medicinsk yoga, som hon har undervisat i sedan 2010, samt utbildad vid Bosöns Idrottsfolkhögskola.

UNDER SINA helgretreater fokuserar man på lugn yoga, meditation, meditationsvandring och att deltagarna får tid för sig själva i naturen eller i relaxavdelningen med bastu och bubbelpool under bar himmel. Retreaterna riktar sig till såväl erfarna som helt nya utövare.

- Vårt motto är "Lugnet kommer naturligt", förklarar Camilla Neuendorf, som tillsammans med sin man grundade verksamheten 2006.

- Under retreaten, som delvis görs under tystnad, ägnar vi oss åt att djupgående stärka kropp och själ med medicinsk yoga och/eller yinyoga, and-

ningsövningar, avslappning, meditationsvandringar och meditationer för att öka vår närvaro, stanna upp, lyssna inåt och främja hälsa på alla plan. Detta kompletteras med bubbelpool utomhus, bastu, relax, god mat, vila och bara varande.

MEDICINSK YOGA, MediYoga, är en lugn och djupverkande yogaform där man fokuserar på andningen. Kroppsövingarna och positionerna är enkla, mjuka och inklämmande. De ger en effektiv andnings- och koncentrationsteknik, avslappning och meditation.

Yinyoga är en lugn och meditativ yogaform där fokus ligger på kroppens bindvävnad, leder och ligament. Det är framförallt områdena kring höften, låren, bäckenbenet och nedre delen av ryggraden som man jobbar med.

MAJORITETEN AV retreatgästerna kommer från Stockholm-Mälardalen, Östergötland, Småland och Skåne medan ca 25 procent kommer från närområdet i Västra Götaland och Halland. Innan coronapandemin hände det ibland också att deltagare flög från Sundsvall eller Umeå till Landvetter för att vara med.

På senare tid har istället allt fler danskar upptäckt denna oas som är uppförd ett stenkast från Tofta Herrgård och med den före detta trädgårdsmästarebostaden, det gamla brännvinsbränneriet och den härliga musikpaviljongen som närmsta grannar.



Camilla äger och driver Tofta Retreat, som hon startade 2006.



Meditation vid havet.



Yoga vid havet

KÄRRA ASHRAM

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

KÄRLINGESUND



Kärlesund 316, Uddevalla
070-281 12 42
www.karlingesundsgard.se
Zen coaching, shamansk
kroppsdarmoring.

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
Kurser i levande föda.

LINDSBERGS KURSGÅRD



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

"Retreaterna riktar sig till såväl erfarna som helt nya utövare."

IDAG ÄR DET SJU olika instruktörer som arbetar på Tofta Retreat, förutom Camilla. I de flesta fall delar två av dessa på en helgretreat.

- Förutom våra egna retreatare med erfarna instruktörer har vi också kurser med ledare som exempelvis *Pernilla Cristvall, Tomas Frankell, Malin Berghagen* och tidigare *Björn Natthiko Lindeblad*, berättar Camilla Neuendorf.

DE EGNA RETREATERNA, som Camilla skapat och utvecklat under flera år, har på senare tid

varit så populära att man fått ta till väntelista på i stort sett samtliga.

- Ja, de senaste åren har vi haft i stort sett fullt på allt vi arrangerat under sommarhalvåret men även höst och vinter har lockat allt fler.

- Nu har ju Covid-19 gjort att grupperna blivit mindre samtidigt som allt fler vill prova på retreat, vilket gör att kurserna snabbt blir fulla. Tyvärr har vi fått säga nej till många i sommar, säger Camilla Neuendorf.

JUST PROVA-PÅ ÄR något som många gör på Tofta.

- Vi vänder oss till alla och kanske speciellt till dem som vill hitta ett annat sätt än den traditionella sjukvården när det gäller att komma ner i varv och kunna hantera sin stress.

- Därför har vi nästan alltid några som aldrig tidigare provat på yoga eller meditation på våra retreatare. Och det är inga som helst problem eftersom alla gör

i sin egen takt och efter egen förmåga.

ETT PAR GÅNGER i månaden anordnas även endagarsretreat som kallas för "En dag i tystnad" eller "skärmdetox". Och precis som namnet säger betyder det att deltagarna är tysta och får lägga ifrån sig sin mobil och dator under en heldag.

- Vi jobbar med yoga, meditation och meditationsvandring för att landa i kroppen för att utforska tystnaden och stillheten. Bastubad, relax, lunch och tilltugg ingår.

ALL MAT SOM SERVERAS på Tofta Retreat kommer från lokala restauranger som har vegetariskt och/eller vegansk som specialitet. Man satsar mycket på frukt, nötter, kryddor, fröer och gröt till frukost. Och det finns även tillgång till kaffe.

- Eftersom många är nybörjare och vi inte vill att folk ska behöva må dåligt tvingar vi dem inte

avstå från kaffet. Luncherna är rejäla med exempelvis vegetarisk lasagne eller kikärtsbiffar. På kvällarna serveras soppa med hembakat bröd.

IDAG HAR TOFTA RETREAT ett begränsat antal platser i egen regi. Därför köper man rum från både Tofta Herrgård och Tofta Bed and Breakfast till i stort sett varje retreat.

- Vår vision är att kunna bygga ut vår fastighet så att vi kan ha ytterligare 5-6 rum och ett större kök. På så sätt blir vi inte lika beroende av andra, vilket vi är idag.

Man har redan inlett arbetet med en planändring med Kungälv kommun och förhoppningen är att kunna dra igång med en utbyggnad i samband med att världen börjar få kontroll över pandemin.

PÅ VARDAGARNA HAR Tofta Retreat ett uppskattat rehabiliteringsprogram, "Naturlig hälsa". Det är ett program mot stress för

Välkomna hem till oss i Toftvehult!

Här kan ni mötas, äta, sova och ta del av alla våra aktiviteter, i en rofylld, historisk miljö.

Toftvehult
a way of life

www.toftvehult.se

Lena: 070 292 63 51 • info@toftvehult.se
Vi finns ett par mil söder om Västervik



Naturnära KundaliniYogaCenter

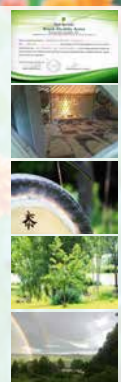


Fullständiga möjligheter!
Grön hälsa vid Göta kanal

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

• Ayurveda
• Naturupplevelser

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



FRIDHEM – SÖDRA DALARNAS SKÖNASTE KURSGÅRD & VANDRARHEM

Övernattningar • Kurser • Galleri • Eko matvarubutik • Mångfaldsträdgård • Permakultur

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



Stiftelsen Stjärnsund

0225-800 01 • 073-922 96 86 • www.fridhem.stjarnsund@gmail.com

Välkommen till Håå!

I vackra Småland erbjuder vi:

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

Håå Retreat Center

www.yogameditation.com



personal som behöver undvika att gå i väggen eller komma tillbaka från sjukskrivning. Förutom att deltagarna får tillbaka sin energi och livsglädje får de med sig verktyg för att hantera stress i sin fortsatta vardag.

Några av Toftas kunder är Volvo Cars, Nordea, Akademibokhandeln, Volvo Trucks, och City Gross.

- I korthet handlar det om en kurs, en halvdag i veckan i 12-veckor, där fokus ligger på individen. De grundläggande rehabiliteringsformerna i programmet är Medicinsk yoga och meditation.

- För den som bara vill komma iväg och njuta av lugnet i ett par timmar är det även möjligt att hyra vår relaxavdelning. Då får man tillgång till bastu, relaxavdelning och vår bubbelpool mitt i naturen under bar himmel. Det här passar perfekt för ett kompisgäng, som avslutning på konferensen eller om man vill lyxa till det på tu man hand.

UNDER HÖSTEN HAR Tofta fått lägga in ett par extra retreatar och man gör också ett test med att utöka antalet dagar från 3 till 4. Dessutom kommer Tomas Frankell, som var den första externa ledaren på Tofta för 14 år sedan, tillbaka ett par dagar i månadsskiftet oktober/november. Tillbaka kommer också Malin Berghagen, som i sommar haft sin sjunde sommarvecka på Tofta. I oktober blir det två helger på Tofta.

- Liksom alla andra hoppas vi att coronan snart är över så att vi kan ta emot fler deltagare igen, säger Camilla Neuendorf.

- VI SÄTTER STORT VÄRDE på feedbacken vi får från våra deltagare, så jag vill gärna avsluta med att dela med mig av ett: "Tänk att några dagars avskildhet kan vara så värdefullt för att återvända till sig själv. Tack alla ni som är medskapare av denna fina plats, ni gör ett riktigt inre fredsarbete!" ☺



Sommarsallad.



Gemensamt kvällsbad.



Yogasalen ...



... med elever.



Shambala Gatherings

ETT INTIMT YOGA RETREAT CENTER MITT I BERGSLAGEN

WWW.SHAMBALAGATHERINGS.COM



Satyananda
Yoga Sverige
Kursgård

Kurser och retreatar i en
vacker och avslappnande
miljö i Hälsingland.

Läs mer på:
www.yogasverige.se



RETREATS KONFERENSER KURSER LÄGER



I HJÄRTAT AV DALARNA

WWW.LINDSBERG.ORG



Islandshästar & Yoga

Retreat · Kurs
Semester · Konferens

Här kan du njuta av ölands vackra
natur, islandshästar, yoga, lugnt
boende och god vegetarisk mat

Kollberggården
Kursgård

Kleva 108, Mörbylånga
www.kollberggarden.se



Carpe Diem
SPRÄNGSKULLA
Kursgård &
Uppstigningscenter
MEDITATIONER
BEHANDLINGAR
VÄGLEDNING
KURSER
RETREAT
GÄSTBOENDE
Veddige, Varberg · www.carpediemsprangskulla.com

Syns du så finns du!

Annonsera i Free! Denna
annonsplats kostar 1 750 kr.

free – din ledstjärna



Sun Dance Ranch
Something different!

Speciella veckor och utbildningar för personlig utveckling, allt med hjälp av hästar och djup kontakt med hästar:

- Coach week
- Yoga & Horse week
- Back to Native Experience
- Shamanic week
- Woman Retreat
- Meditation med hästar
- Natural Horsemanship dagar
- Reiki level 1-2-3 utbildningar
- Företagsträning, coaching, upplevelse m.m.



Sun Dance Ranch AB
Ekshärad - Värmland
www.sundanceranch.eu
info@sundanceranch.eu
[f sundanceranchsweden](https://www.facebook.com/sundanceranchsweden)
Anita: 076-820 05 79

LOMTJÄRN RETREAT & KONFERENS

Åhvägen 50, Njurunda
070-673 38 07
www.lomtjarn.com
Retreat, konferens.

MASESGÅRDEN

Siljansnäsavägen 211,
Grytnäs, Leksand
0247-645 60
www.masesgarden.se
Hälsohem, kurser.

NATURNÄRA KUNDALINI-YOGACENTER



Ängsbacken Övre 1,
Söderköping
070-958 96 45 · www.nkyc.se
Kurser, retreat, kundaliniyoga,
ayurveda. Uthyrer.

RÖDJORNA RETREAT SWEDEN

Skyttatorp Rödjorna, Tived
073-975 10 97
www.retreat-sverige.se
Tystnadsretreater, B&B.
Uthyrer.

SATYANANDA YOGA ASHRAM KURSGÅRD



Gässlingsbo 7037, Bollnäs
www.yogasverige.se
Kurser, retreat, yogalärar-
utbildning.

SUN DANCE RANCH

"Mer inre styrka med hjälp av hästkrafter!"

Sun Dance Ranch ligger i Yggenäs Björkhaga i Ekshärad, precis vid Klarälven. Från ranchen har du en underbar utsikt över bergen där du hittar många vandrings- och ridleder. Ranchen är omgiven av natur där du kan njuta av lugn och ro, av hästarna och det vilda djurlivet runt omkring.

ALLT BÖRJADE 2008 då Anita Teunissen köpte Yggenäs Björkhaga, som då var en fårfarm. Gården byggdes om till en riktig westernranch med saloon, stugor och en western- och souvenirbutik. Och självklart det viktigaste av allt: painthästar. Staket, grindar, westerndesign och en trevlig westernatmosfär byggdes snabbt upp.

- Namnet, som var självklart från början, var tvunget att bli Sun Dance Ranch! Detta kommer från min första häst, Sun Dance Kid, säger Anita.

Anita, som ursprungligen kommer från Valkenswaard i Nederländerna, hade länge vetat att hon en dag skulle starta en westernranch. När hon köpte gården så gick drömmen i uppfyllelse.

- Det var ett stort steg att lämna det trygga Nederländerna men det visade sig bli fantastiskt!

ANITA HAR DRIVIT ett flertal företag, är utbildad hästcoach av Center for horse coaching, där man använder hästar för att coacha människor i deras personliga utveckling. Under 2018 så har hon även utbildat sig till coach för barn. Även denna coaching gör hon med hjälp av hästar och stor passion och hon har många nya planer.

- Jag har varit aktiv inom ridning sedan 10 års åldern och älskar att använda hästarna för att hjälpa

människor! Jag är även Reiki Master, så jag har möjlighet att ge healing både till människor och hästar.

I DECEMBER 2013 hittade Anita sin själsfrände i svensken Anders Skoglund och nu driver de Sun Dance Ranch tillsammans. Tillsammans är de fast beslutna att göra någonting vackert utav det! Anders är också mycket intresserad av hela westerngrejen och tog med sin irländska cob Moa och shetlandspennyn Kalle till flocken.

- För mig är det en dröm som går i uppfyllelse att driva ranchen tillsammans med Anita och att hjälpa till med det jag kan. Vi har även några helårsanställda, sommarjobbare och vi tar regelbundet in praktikanter, säger Anders.

RANCHEN ERBJUDER en vacker saloon med bar och restaurang, mysig veranda, western- och souvenirbutik, lägereldsplats och utomhusmatlagning, stugor, camping med picknickplats vid vattnet, servicehus, en inhägnad ridmanege, paddockar, round penn, tipitält, hästvagn, sommarpool ... Det senaste tillskottet är ett spabad som ligger vid vattnet med en fantastisk utsikt över älven!

Sun Dance Ranch har en liten camping med 15 campingplatser, där man kan få uppleva känslan på ranchen med hästarna på "bakgården". Framför saloonen ligger 3 stugor med dusch och WC, bäddar för totalt 13 personer. Varje stuga har sitt eget tema i inredningen: "Indian", "Cowboy" och "Wildlife".

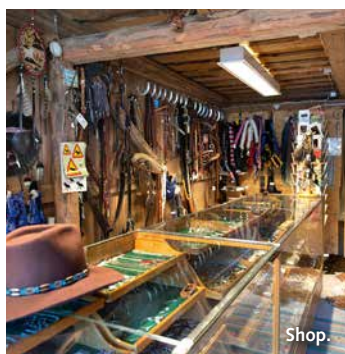
- Vi har även en campingstuga för 2 personer. Den har ingen dusch eller toalett. Ingen av stugorna är ut-



Anita och Anders framför saloonen.



Ridning med vy över ranchen.



Shop.



Saloon med bar och restaurang.

SHAMBALA GATHERINGS



Borntorpet, Skinnskatteberg
073-689 80 07
www.shambalagatherings.com
Kurser, retreat, yoga, meditation, qi gong, tai chi, dans.

SHANTILAND

Fönebo 350, Bjuråker
070-318 99 59
www.shantiland.se
Kurser, retreat, spa.

SKEPPSUDDEN KURSGÅRD

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

SKÅLSJÖGÅRDEN

Skålsjön 302, Viksjöfors
0271-520 40
www.skalsjogarden.se
Uthyres för kurser och konferenser. B&B. Till salu.

STORSJÖNS SINNERO

Ytterån, Nälden
070-688 62 77
www.eleonoramora.se
Healing- och mediumutbildning, djurkommunikation.



Solnedgång vid älven.



Coach week.



Individuell coaching.

rustad med kök så det finns ingen möjlighet att laga mat i stugorna. Därför erbjuder vi alltid paket som innehåller alla måltider eller B&B med endast frukost.

INNE I SALOONEN finns en restaurang med fullständiga rättigheter och plats för 50-60 personer. Här serveras både frukost, lunch och middag. Menyn erbjuder massor av valmöjligheter.

- Vi erbjuder snacks, lunchrätter, huvudrätter och desserter. Vi har även en kaffe- och glassbar. I stort sett alla rätter finns som vegetariskt alternativ. Under våren och sommaren är restaurangen även öppen för allmänheten.

PÅ SUN DANCE RANCH bedrivs verksamheten året om med aktiviteter, kurser och coaching, individuellt eller i grupp.

- Vår specialitet är förstås hästridning på naturligt sätt i westernstil med ridlektioner, hästvandringar och dagsturer.

Men vi erbjuder även bland annat lektioner i ridkonst, akademiskt grundarbete, coaching samt lek med vår cutting machine. Andra aktiviteter vi erbjuder är: vandring, cykling, bad, kanot, fiske, skytte, vildmarkssafari och fyrhjulingsturer.

NÄR DET GÄLLER coaching med hästar så erbjuds idag individuell coaching, gruppcoaching eller Coaching IP med HP (inre styrka med hästkrafter).

- Coaching IP med HP pågår under 6 veckor, två sessioner i veckan eller i månaden, där deltagaren jobbar i sex steg för att boosta sin inre styrka. Vi arbetar med hästarna under varje session, men använder även andra former av coaching och övningar. Efter varje session får deltagaren några övningar i hemläxa, för att få ut så mycket som möjligt från denna process. Vi jobbar enligt en strukturerad modell baserad på ACT, Acceptance and Commitment Therapy, över-

satt till hästcoaching.

- Nu efter sommarsäsongen ska vi satsa mer på unga vuxna som har det jobbigt i livet. Vi kommer även att arrangera speciella veckor som t ex Coach Week, Yoga & häst, Back to Native, Women Retreat och Shamanic Week. Vi kommer även hålla kurser i Reiki Level 1-2-3, meditation med hästar och utbildning till hästcoach.

HÄSTCOACHNING ÄR en metod där träning och terapi används där du lär dig från hästens spegel (feedback). Vid hästcoaching så rider man inte utan håller sig på marken.

- Under en coaching är hästen mestadels lös och den kan välja att se dig som ledare eller att helt gå sin egen väg. Hästen kommer att reagera huruvida dina svar är dina egna och rättvisa. Du kommer att uppleva hur det är och hur du kan arbeta med det. Genom självförtroende kommer du att uppnå samarbete och riktig kontakt med hästen.

VARFÖR ÄR HÄSTAR så bra på att spegla människor?

- I naturen så speglar alltid hästen det inre tillståndet hos den som står framför dem. Utan att döma eller att ha en åsikt så ger hästen direkt och ärlig feedback tillbaka. Genom sitt kroppsspråk och sin energi visar de om de accepterar varandra och de varnar också varandra för olika faror. Det är viktigt för en häst eftersom den är ett flykt- och bytesdjur. Med det menas att hästen följer sin intuition för att överleva och skannar av ett område ganska snabbt. En häst agerar alltid av intresse för hela flocken. När hästen känner sig säker visar den självsäkerhet och lugn. Om hästen känner sig osäker vid ett möte, osäker på

vem du är och vad du gör så kommer den att visa det omedelbart. En häst är en perfekt lärare när det kommer till ledarskap, samarbete och direkt kommunikation. Bra ledarskap kan endast komma genom rättvis inställning och ärligt kroppsspråk.

PÅ RANCHEN LEVER hästarna så mycket som möjligt i sin naturliga miljö.

- De matchar varandra så bra! Det är underbart att se hur den naturliga ordningen mellan hästarna äger rum och hur de utbildar varandra. Hästarna lever dag som natt i flocken och de är utomhus hela året. Självklart har de skydd att gå in i. De kan välja mellan att vara inomhus eller utomhus och de föredrar nästan alltid att vara utomhus sommar som vinter och under alla olika väderförhållanden! De har alltid tillgång till flera stora hagar och skogar med små bäckar, sjöar och kullar så de lever verkligen så naturligt som möjligt.

- I den mån vi kan tar vi oss även an hästar som behöver ett nytt hem. Om vi känner att en häst skulle kunna passa på ranchen eller att vi kan hitta en ny ägare så tar vi an hästarna som ett projekt.

OMGIVNINGARNA RUNT ranchen är vacker. Det finns flera markerade vandringsleder i området, en vacker sjö dit man rider med hästarna och fina ställen för paddling och fiske, både längs älven och vid någon av sjöarna i området. Brattfallet som ligger 20 km norr om ranchen är verkligen vackert och värt att besöka. Här kan man vandra en kort eller lång led.

ANITA OCH ANDERS har massor av nya idéer och framtidsplaner och är drivna att fortsätta sin dröm i sitt vackra paradis! 🌻

SUN DANCE RANCH



Yggenäs Björkhaga, Ekshärad
076-820 05 79
www.sundanceranch.eu
Kurser, retreatar och coaching med hästar. Uthyres.

SÖRBY RETREATCENTER

Sörby Hovgård 232,
Vessigebo
070-898 71 74
www.sorbys.se
Retreater, grön rehab.
Uthyres.

TOFTA RETREAT



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

TOFVEHULT – A WAY OF LIFE



Tovehult 3, Gunnebo
070-292 63 51
www.awayoflife.se
Kurser, retreatar. Uthyres.

TYRESÖ RETREAT CENTER

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



AVALON HEALINGCENTER

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



DJURSTAD RETREATGÅRD

Retreater enskilt eller grupp, kroppsbehandlingar och djupgående samtalsterapi m.m. Borgholm, Öland
073-685 19 02 · info@asanyvell.se
www.asanyvell.se



FREE SPIRIT KURSGÅRD

Kurser, retreat, Uthyr. Strålsjövägen 48, Älta
070-569 51 00
ammis@free-spirit.se
www.free-spirit.nu



GULLNÄSGÅRDEN

Egenvård, yoga, meditation, retreat, B & B och odling. Tjärnö, Strömstad
073-984 38 15
www.gullnas.se



HUSBYGÅRD HERRGÅRD

Yoga, kreativitet, retreat. Husby-Oppunda socken, Bettna
0155-930 91 · jessica@amrit.se
www.amrit.se



KUMBHAKA KURSGÅRD

Yoga, meditation och shamanska arbeten i en bohemisk atmosfär i nära kontakt med djur och natur. Edsättra 165, Hållnäs
070-238 04 06 · info@kumbhaka.se
www.kumbhaka.se



LEVAGÅRDEN

Retreater kombinerade med My Spirit yoga och känslodetox. Uthyrer även för mindre konferenser. Sjurby, Älvdalen
070-467 82 77 · minanda@livshalsa.se
www.myspiritryoga.se



LIVSUNIVERSITETET

Uthyrer 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

DU KAN OCKSÅ BLI BUDBÄRARE!



Dela ut
Free!

Mer information:

www.free.se



SARAN YOGA RETREAT CENTER

Kundaliniyoga, gong, retreat. Öppnar 2021. Rönnefors 209, Offerdal
070-470 03 23 · info@saranyoga.se
www.saranyoga.se



UTSUNDS KURSCENTER

Behandlingar, kurser, retreat, konstutställningar, uthyrer. Utsund 7, Krylbo
076-564 22 74
info@utsundskurscenter.se
www.utsundskurscenter.se



MUNDEKULLA

Kurser, retreat, festivaler. Uthyrer. Långasjö
0471-504 50 · info@mundekulla.se
www.mundekulla.se



VILLA MARIPOSA

Schamanism, medial utveckling, coaching, reiki, kurser, individuella besök. Lejdaren 3, Onsala
073-429 79 93
www.medialutveckling.nu

VAVIVA RETREATCENTER

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

VILLA WINGARHED



Bygatan 6, Kungsör
0703-41 46 43
www.villawingarhed.se
Kurser och events. Uthyrer.

YANGTORP SANCTUARY

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

YOGARETREATS NORRLAND

Granö Beckasin Lodge, Västanå 15, Granö
www.yogaretreatsnorrlund.se
Yogaretreathelger i norr-
ländsk natur.

ÄNGSBACKA KURSGÅRD

Nyedsbacka 511, Molkom
0553-100 35
www.angsbacka.se
Kurser, retreat och
festivaler.