



Kärlingesund Retreat Center, Uddevalla.

I kursgård- och retreatcenterspecialen tipsar vi dig som söker en plats där du kan stanna upp, lyssna inåt och utvecklas tillsammans med andra. Vi listar 57 fantastiska ställen! De flesta har verksamhet året om med event, kurser och retreatar. Många går även att hyra för den som planerar att arrangera en egen kurs eller vill samlas tillsammans med familj och vänner. I år har vi kikat lite närmare på Kärlingesund Retreat Center, Hilaria i Utsund och Vallösa vandrarhem och kursgård.

Text Free. **Foto** Kursgårdarnas egna. Kärlingesund: Cim Ek med flera. (Med reservation för felskrivningar.)

Ge själen ny kraft på *skön* retreat!



Vallösa vandrarhem och kursgård, Ystad.



Utsunds kurscenter, Krylbo.

ALLA SINNEN

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

ANANDA MANDALA YOGA RETREAT CENTER

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

KÄRLINGESUND RETREAT CENTER

Hav, öar och skogar

Kärlesund Retreat Center ligger längst ut på Bokenäset, norr om Orust och mitt i Bohuslän. Du hittar de röda klipporna vid havet och den vackra skärgården och detta är också en av de mest lummigaste delarna av Bohuslans kust. Bokenäset har ett rikt och böljande kulturlandskap med fornlämningar, bok- och ekskogar.

KÄRLINGESUND RETREAT CENTER grundades 2014 av *Åsa Kullberg* och *Kåre Landfald*. Visionen var att skapa en internationell mötesplats för människor som vill leva medvetet, en plats där man kan landa i vila och närvaro i gemenskap. 2018 tog Åsa över verksamheten på egen hand. Nu är det dags för nya eldsjälarna att ta vid efter att Åsa har tagit beslutet att fokusera på sina utbildningar fullt ut.

Andrea Casparis och *Sibylle Burkhardt* från Schweiz tar över verksamheten 2022.

- Vi har under många år haft en vision och en stark längtan efter att få skapa och erbjuda en helig plats, och det växte sig allt starkare tills Kärlesund Retreat Center hittade oss, säger Sibylle och citerar *Patti Smith* "No one expected me. Everything awaited me".

- Vi kommer från de schweiziska bergen för att nu få uppleva skönheten i detta naturreservat vid havet. Inte bara för att starta ett nytt liv utan för att fortsätta och berika Åsa och Kåres vision som de har skapat och synliggjort här under de senaste åren.

ANDREA HAR UNDER många år arbetat inom integration, utbildning och som livscoach. Sibylle har förverkligat olika behjärtansvärda projekt, utifrån vad som legat henne varmt om hjärtat just där och då. Båda har vuxna barn som nu gått sina egna vägar.

- Yoga och ayurveda har varit vår passion i mer än 20 år. Vi har varit själssystrar i många år och med detta gemensamma projekt ser vi verkligen fram emot att få vara på plats, välkomna er människor, dela leenden, ta ett månad, bjuda in vänner och familj och helt enkelt vara tacksamma för vad livet erbjuder oss.

- Denna plats gör det möjligt för oss att ge ett hållbart och ansvarsfullt bidrag till vårt lokala och globala samhälle och hjälper oss att lära oss att bättre uppnå en oberoende balans mellan arbete och privatliv som gynnar själ, kropp och ande. Åsa och Kåre kommer att fortsätta sin kursverksamhet i Kärlesund så det är alltså en win-win-situation för oss alla.

KÄRLINGESUND RETREAT CENTER är en öppen plats och ett hem för utbyte av gammal och nutida kunskap och erfarenhet. En plats som är så djupt skyddad och närd av sin kraftfulla natur som är grunden för fysisk och mental tillväxt. En plats där energin, upptäckarlusten och kreativiteten blomstrar.

- Vi hyllar mångfald och jämlikhet och välkomnar alla människor, och vi tror att rörelse, mat och skratt är kärlek och medicin.

GÅRDEN ÄR FRÅN 1800-talet och drömmen om att utveckla en unik och vacker gård startade på 1990-talet när konstnären *Sigrid Hansson* och båtbyggaren *Mats Bengtsson* påbörjade det noggranna arbetet med att bygga dagens Kärlesunds gård. Ett naturreservat omger gården vilket ger de bästa förutsättningarna för att arbeta och leva i en gudomlig miljö. Gården har utformats så att naturen bjuds in genom de stora och många ▶



Sibylle och Andrea.



Grupp med Åsa.



Vy mot vattnet.



Yoga i stora salen.

BONDASGÅRDEN SOUL AND FOOD



Torgås, Lima. 0280-300 08
www.soulandfood.se
Kurser, retreat, behandlingar. Uthyses.

DIVINYA – CEC

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

DJURKÄLLA GATUGÅRD

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

ENGLAGÅRD

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

FREE SPIRIT KURSGÅRD

Strålsjövägen 48, Älta
070-569 51 00
www.free-spirit.nu
Kurser, retreat. Uthyses.



Levande Föda Skeppsgården AB

Njut av tystnaden i vackra Tjust skärgård och lär av utbildningschef Anita Svensson som har 39 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.

Vi har föreläsningar om mat och hälsa och mycket egen tid. Vi tar härliga höstpromenader i skogen och i skärgården. Vi fortsätter med vårt vinnande yogakoncept. Dessutom har det tillkommit nya kurser med Pippi Karlsson "Jag älskar mig" retreat. På vår hemsida har vi ett fullständigt kurs schema året ut.



Besök oss gärna på
www.livingfood.nu



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

Ändra dina tankar Ändra ditt liv KAY POLLAK

1–3 okt 2021



"Helt enkelt en "life-changing" weekend."

MAN IN MISSION Bidra till en positiv manskultur 8–10 oktober 2021



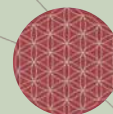
"Lugn, Öppenhet, Ärlighet. Stor värme och tack!"

Läs mer på www.mundekulla.se

Mundekulla
Retreat Center

KÄRLINGESUND RETREAT CENTER
VÄLKOMMEN - VID HAVET - BOHUSLÄN
www.karlingesundsgard.se

KALENDER ÖPPEN FÖR BOKNING AV
RETREATER 2022
info@karlingesundretreatcenter.se



Kommande kurser och retreatar:

Zen Coaching training • Lev din fulla potential - Årskurs

En certifierad coach-utbildning och en personlig resa med unikt inre fokus
www.zen-coaching.com

Yatra Yoga-Resor • Yoga Retreats

Vi vill ta med dig till en vacker plats på jorden, och till en vacker plats i dig själv med Anna & Anna
www.yatra-yogaresor.se/karlingesund

Svagito • Love and Relationship

workshop för människor som arbetar med människor
www.zen-coaching.com/open-workshops/

21.9. - 26.9.2021

Golden Eggs • Womb retreat for women

med Åsa Kullberg och team

29.11. - 5.12.2021

Vinterretreat • Inner Dimensions of Being

Att gå in i den inre alkemins magi och mysterium med Åsa Kullberg och team

30.12. - 7.1.2022

Shamansk Kropps Dearmorering

en intensiv healing process som lösgör det förflutnas grepp om kroppen, frigör och expanderar livsenergi och stimulerar vitalitet och lycka. med Åsa Kullberg och team
www.asakullberg.com

9.4. - 23.4.2022





Buffé.



Lounge.



Sovrum.

fönsterpartierna. Byggnadsstilen är influerad av antroposofisk filosofi som på bästa sätt blandas med det vackra Bohuslän.

Den före detta ladugården hyser numera kursgården med boende och gemensamhetsutrymmen omgiven av en vacker trädgård med ceremoniella utrymmen. Kapitensvillan bredvid är privat bostadsområde där de även tar emot lärare. En stuga används som massagerum och en lada fungerar som ytterligare boendeplats utanför kursgården. I trädgården finns en svetthydda som används under vissa retreatar och kurser. Vi planerar även att bygga en privat bastu på kursgården.

ÖVERALLT I HELA byggnaden finns unika och omsorgsfulla detaljer och genomtänkta lösningar.

Kursgården har idag 33 bäddar fördelat på färgglada tvåbäddsrum och fyrbäddsrum samt sex separata duschar och toaletter. En stor hall med plats för cirka 35 personer i cirkel eller på yogamattor och den stora salen med plats för 100 personer. Det finns också en ljus och mysig lounge med soffor för trevlig samvaro. Matsalen rymmer 40 personer och köket sägs vara hjärtat i verksamheten.

- Ja, här äter vi gott och lever där för gott. Den mat som serveras är

hälsosam, välsmakande och vacker - smaksatt med kockens personliga touch och fantasi, skapad med kärlek och glädje. Vi serverar i huvudsak vegetarisk kost och använder ekologiskt odlade grönsaker och råvaror. Vegansk, glutenfri, laktosfri, sockerfri och nötfri kost är möjlig och ingår i vår buffé.

Vi odlar en del grönsaker, bär och örter i vår trädgård och planerar att utöka odlingen enligt permakulturprincipen och även odla medicinalörter.

PÅ KÄRLINGESUND bedrivs verksamheten året om med kurser och events, vilket nu utökas ytterligare.

-Vi öppnar nu upp för ännu mer aktiviteter, speciellt yoga-retreatar, men även seminarier, körer, artister med mera. Åsa fortsätter erbjuda retreatar och workshops i egen regi, baserade på shamanistisk visdom, yoga och mycket mer. Käre arrangerar sina kurser i Zen Coaching.

Det som är mest aktuellt fram till årsskiftet kan man se i annons härintill. Från och med 2022 så kommer vi även att bli värd för ett nordiskt andnings- och meditationscenter, med mer kurser som följd.

KÄRLINGESUND RETREAT CENTER erbjuder allt man behöver om man söker en inspirerande plats där

man kan testa nya idéer och hitta klarhet, energi och kreativitet. Eller om man vill ta en paus från arbetets krav och komma bort från staden för att uppleva ett mer hållbart sätt att leva. De lugnande vyerna och ljuden från skogen och det rika fågellivet gör det möjligt för ditt sinne att vandra, reflektera och därmed återställa din förmåga att tänka klarare.

- Det finns även möjlighet att bo på vår vackra plats utan att delta i några retreatar. Beroende på månad och tidpunkt för besöket serverar vi endast frukost. Du kanske vill minska kostnaderna för din vistelse eller helt enkelt vara en hjälpsam hand. I framtiden planerar vi att bli en del av en världsomspännande volontär-rörelse för att hjälpa till att bygga ett hållbart globalt samhälle.

GÅRDEN ÄR OMGIVEN av Kärlingesunds naturreservat som är berömt för sina öppna betesängar, typiska bergsknallar, de vackra ek- och bokbestånden samt närheten till Nordströmmarnas snirkliga vattenvägar. Under vistelsen kan man till exempel passa på att utforska de vackra promenadstigarna som finns runt om.

- Det tar bara ett par minuter att gå ner till den lilla bryggan för att bada. Det finns även två kajaker att låna och en SUP, stand

up paddle board, så du kan njuta av havet, stillheten och den underbara naturen från strandkanten.

I närheten finns en säkrad klättervägg på en av klipporna. Ett projekt för en flytande bastustuga direkt vid vattnet är på gång. Vår favorit är bastun på Kallbadhuset i Lysekil.

VISIONERNA FÖR FRAMTIDEN

är att fortsätta driva gården i samma anda.

- Att bo i ett naturreservat kräver medvetenhet om och uppskattning av vatten, energi och avfallshantering. Vi driver detta ställe på bästa möjliga sätt för att värdera det naturen har att erbjuda och inte skada den. Inom en snar framtid kommer vi att investera i solpaneler.

- Vi är inspirerade av sociologen *Frigga Haug* och hennes modell "Four-In-One Perspective" och kommer att göra vårt yttersta för att upprätthålla visionen om en perfekt mötesplats här på Kärlingesunds Retreat Center. Med vår erfarenhet, kunskap och empati kommer vi att erbjuda en omtänksam, engagerad och kreativ miljö och är öppna för individuella behov och idéer.

- Vårt motto är: "Låt oss stödja varandra och växa tillsammans!" så det passar bra att avsluta med, säger Sibylle. ▶

FRÖTUNA RETREAT

Frötuna 251, Uppsala
073-301 20 14
www.frotuna.nu
Tyst retreat, kurser.

GAIA LIFE KURSGÅRD



G:a Tostaredsvägen 210, Fjärås
0300-43 04 96
www.gaialife.se
Kurser, retreatar, ceremonier, shamanism, permakultur.

HANNEMO KURSGÅRD

Backa 23, Västra Åmtervik
0565-519 19
www.hannemo.se
Kurser, retreatar. Uthyres.

HILARIA I UTSUND



Utsund 7, Krylbo
076-564 22 74
www.hilaria.se
Behandlingar, kurser, retreatar, konstutställningar. Uthyres.

HILLESGÅRDEN

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



Personlig rekreation och utveckling i anrik miljö från 1500-talet

Hos oss blir du ompysslad till kropp och själ via

- TIBETANSK FACE-LIFT MASSAGE
- AROMATERAPI
- TIDIGARE-LIV-REGRESSIONER
- LIVET-MELLAN-LIVEN-REGRESSIONER
- KLASSISK SVENSK MASSAGE
- SPIRITUELLT COACHANDE SAMTAL

Vi erbjuder Dig dessutom ett naturnära boende och näringsrik mat lagad från grunden.

Läs mer på vår hemsida www.soulandfood.se



Uthytres för kurser och event!

Välkommen till en vacker plats nära naturen.

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

Kom Lust & Fröjd kursgård
Kristinehamn · Även övernattnig
Yvonne Edmark, 070-357 88 01

www.komlustofroj.se

HÖSTEN OCH VINTERNS HÖJDPUNKTER

MOTHER PINETREES
VISDOM
3-5 SEPTEMBER

HÖSTRETREAT
AUTUMN MAGIC
21-24 OKTOBER

KONSTUTSTÄLLNING
VINTERMAGI
27 NOV-30 JAN 2022

VINTERRETREAT
WINTER MAGIC
6-8 JANUARI 2022

*"Genom en vibration i
samklang kan vi helas och
stå i vår kraft fullt ut."*

MIRA MÅRD



Mira Mård
Internationell
bästsäljande författare,
Andlig Coach & Lärare



www.hilaria.se info@hilaria.se @Hilaria.se Hilariabymi

HOLISTIC HÄLSO- CENTER UDDEVALLA

Skansgatan 12, Uddevalla
www.holistichalsocenter.com
Kurser, event, behandlingar,
yoga. Butik & café.

HUMLEBÄCKS KURS- GÅRD

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

HÅÅ RETREAT CENTER: Skand. Yoga- & Meditationsskola


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

KOLLBERGGÅRDEN


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

KOM LUST & FRÖJD


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

HILARIA I UTSUND

Enkelhet, stillhet och närvaro

Hilaria i Utsund är en charmjagt rustik gård med mycket själ och historia, som du hittar 1 mil söder om Avesta i Dalarna. Hela kurscentret genomsyras av ett återbrukstänk.

HILARIA I UTSUND drivs sedan 2019 av Mira Mård tillsammans med dottern Celina Mård, som är butikschef, eventplanerare och ansvarar för sociala medier.

Mira Mård är andlig coach, lärare, inspiratör och författare. Mira säger att hon lever sin dröm, istället för att drömma den och är idag VD för Hilaria i Utsund AB i Dalarna, där hon alltså också driver kurscenter. Det shamanska livsperspektivet har varit en del av hennes liv sedan hennes barndom.

- Jag har bedrivit kurs- och retreatverksamhet i över tio år, och när vi 2019 landade på denna plats fick jag antligen möjligheten att skapa en oas för de som vill fly undan ett stressigt varande, berättar Mira.

DRIVKRAFTEN LIGGER I att inspirera människor till att våga stå i sin kraft och förvalta sin vibration på ett sådant sätt att stegen på livets stig blir lätta. När Celina fick sitt första barn var det ett naturligt steg att börja jobba tillsammans. Familjesammanhållningen är A och O för oss. Celina har en bakgrund inom restaurang och handel och har en god förmåga till att skapa det där lilla extra vid till exempel bröllop eller fester.

-Vi vill förmedla skönheten i enkelheten. Idag översvämmas vi av intryck, här skalar vi av

dem och skapar en upplevelse bortom tid och rum - den tidlösa tiden där vi hittar magin i livet och kan hitta våra andliga rötter och vår urkraft. Att få återinföra de gamla visdomarna i varandet så att var och en kan känna sig i balans och våga uppleva livet istället för att bara överleva livet.

MIRA FÖLJER ETT kall och säger att det egentligen aldrig har funnits något annat alternativ än det som är idag.

- Jag förvaltar ett arv från mina förmödrar - ett långt led av häxor och shamaner som genom tiderna verkat för att hjälpa människor. Shamanismen är nog det som ligger närmast om vi måste ha en etikett, men kärt barn har många namn. Byhäxan, helaren, oraklet och så vidare är namn som ofta sammankopplas med det vi gör, säger Mira.

MIRAS VISION har alltid varit att återintegrera de gamla visdomarna i tiden som är nu. Hon brinner för att skapa en harmoniskt naturlig vibration i alla människor hon möter.

- Vi vill också väcka tilltron till de som vandrat livets stig före oss. De är inte borta, de finns för att stötta oss i vårt vardagliga liv. Det linjära tänket med en början och ett slut håller på att eliminera det cirkulära tänket som ändå är skapelsens grundvibration - allting startar alltid om, om det ens slutar. Det är det här vi vill återskapa - våra rötter, vårt arv och tiden bortom tid och rum. ►



Mira äger och driver Hilaria i Utsund AB. Här tillsammans med dottern och butikschefen Celina Mård.



Odlingar på gården.



Vackert shamanskt hantverk ...



... och trummor finns i gårdsbutiken.

KOSMOSGÅRDEN

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

KÄRRA ASHRAM

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

KÄRLINGESUND



Kärtingesund 316, Uddevalla
070-281 12 42
www.karlingesundsgard.se
Yogaretreat, Zen Coaching,
shamanska kurser. Uthyses.

LEVAGÅRDEN

Sjurby, Älvdalen
070-467 82 77
www.livshalsa.se
Kurser, retreat. Uthyses.

LEVANDE FÖDA SKEPPSGÅRDEN



Valdemarsvik, 0493-414 25
www.livingfood.nu
Levande föda, yogaretreat
och kurser.

"Vi gör allt med glädje. Det är sällan vi upplever att vi jobbar."

KURSGÅRDEN ÄR FRÅN början en över 100 år gammal bondgård och Mira berättar att på gamla kartor från 1600-talet kan man se ett hus där bostadshuset står idag och vissa väggar är av halm och lera, så gården har en lång historia.

-Vi har 4 byggnader som ramar in innergården där vi också har odlingarna till våra grönsaker och de örter vi använder i verksamheten. Vi har

en huvudbyggnad, kurshus med butik, ateljé, verkstad och utställningsytor som vi kallar för "Stallet". Sammanlagt använder vi 1 000 kvm till verksamheten.

I dagsläget tar vi emot 6 gäster i sovsal. I bostadshuset finns ett gästrum, förklarar Mira.

DET SHAMANSKA hantverket, konsten och sömnaden är en viktig del i verksamheten.

- Det mesta av det som erbjuds i gårdsbutiken och i webbshopen är tillverkat i ateljén. Horn, ben, fjädrar plockas i skog och mark. Vi använder mycket trä, skinn och läder i hantverket. Den ceremoniella delen i tillverkningen är central och genomsyrar allt som skapas. Ateljén är även öppen för den som vill skapa själv, till sig själv.

- På våra kurser och retreatar har vi aldrig fler än 8 deltagare. Under olika dagliga event kan vi ta emot grupper om 50 personer. På vår minifestival hade vi i somras 250 besökare. En vanlig

dag då besökare shoppar i gårdsbutiken eller bara mediterar i trädgården kan vi ha allt från 3-30 besökare, berättar Mira.

- Vi erbjuder trumbyggarkurser, shamaninspirerade utbildningar och retreatar à la Mother Pinetrees Visdom, skraddarsydda individuella sessioner och heldagar eller retreatar, för de som önskar och behöver det. Sommartid har vi konstutställningar i det som vi kallar stallet. I vår magiska gårdsbutik kan man hitta både trummor, smycken och hantverk.

DET SOM ÄR MEST populärt just nu är Vibrations Coachingen i Mother Pinetrees Visdom och Shamanic Leadership, som riktar sig till företag. Vintertid väljer många individuella dagar/retreatar för att verkligen kunna vända sig inåt och jobba på djupet med sig själva.

- Mother Pinetrees Visdom är den livsförändrande utbildningen som de flesta dras till.

De som inte känner behov av en omfattande utbildning väljer individuella dagar eller retreatar. De som kommer till oss söker inte bara kunskap, de söker en ny vibration i sitt varande, en bestående transformation.

Sommartid är vi ute och omfattas av Moder Jord. Vi bygger trummor och erbjuder retreatar med mycket naturupplevelser.

MATEN SOM SERVERAS är alltid hemlagad med i största möjliga mån lokalproducerade råvaror.

- Vi serverar vegetariskt, veganskt och även kött, fågel och fisk till den som önskar det. Vi odlar så mycket grönsaker som vi kan. Av någon anledning har vi fattat tycke för pumpor och odlar många olika sorter. Vi odlar med ett kretsloppstänk, gödslar med bokashi samt det hönsen bidrar med och vattnar med regnvatten. Vi samlar frön från våra egna odlingar och handlar i första hand av närliggande bönder, säger Mira.

Dalarnas Andlig Healingcenter

kurser · föredrag · seanser · behandlingar



Min tro är att livet fortsätter efter detta liv, det är det jag försöker bevisa i mitt arbete som medium. Jag är övertygad om att alla har gåvan och möjligheten att ha kontakt med andevärlden. Vi behöver bara bli medvetna om hur.

Grundkurs: **Andlig Universell Healing 17-19 september**

Helgkurs: **Universum och jag 1-3 oktober** personlig utveckling

- Distans behandlingar
- Vägledning via telefon
- Andlig healing via telefon

Boka via sms 073-807 66 48

Min nya själ & energi kortlek!

Skapad från mina målade tavlor, med inspiration från andevärlden.



Finns att köpa nu!
330 kr



Mer information: www.andlig-healing-center.se

Anna-Karin Berg • 073-807 66 48 • ak.healingcenter@gmail.com

DoUnity

Gemenskap för ett samhälle vi vill vakna upp till varje morgon

Vi är idag 1500 medlemmar över hela landet. Tillsammans bygger vi, med engagemang och handlingskraft, ett nytt samhälle på naturliga processer och resurser som fria människor. Bli en del av rörelsen för frihet och gemenskap.

www.dounity.se

GÅRDEN ÄR I STÄNDIG förändring och vid renoveringar är det viktigt att få bevara gårdens själ.

- Vi pratar mycket med äldre människor som kan berätta hur det sett ut tidigare, detta för att kunna lyfta fram gårdens själ på ett vackert sätt. Vi siktar på en tidlös, rustik upplevelse snarare än perfektion. Vi vill också göra delar av gården mer handikappanpassade, så att det blir enklare att besöka oss, berättar Mira.

Den närmaste tiden planerar vi att rusta upp och vinterisolera ett uthus för att få enkelrum till gäster som föredrar det, och till de gäster som stannar länge. I framtiden vill vi kunna ha större ekologiska odlingar och skapa den platsen där själen verkligen får vila ut.

KURSGÅRDEN TAR ÄVEN mot volontärer.

- Hantverkarskills är eftertraktade här, men alla kan bidra med något. Vi möter gärna människor där de är och är tacksamma för att kunna dela skapandet med andra.

DALARNA BJUDER PÅ mycket vacker natur. Älven som finns i närheten av kursgården ger alltid en vacker upplevelse och det finns många kraftplatser och utflyktsmål i området. Vid god framförhållning kan vi även boka in båtturer för den som önskar det.

- Vi gör allt med glädje. Det är sällan vi upplever att vi jobbar. Det här är vi. Det är så här vi lever. Det är den vibrationen vi kallar Okwamanje, och det är den vi vill förmedla till de människor som kommer till oss, säger Mira passionerat.

VI ÄR STOLTA ÖVER att alla som besökt oss känt sig hemma. Och vi är stolta över att vi har byggt upp detta själv. I varje bräda ser vi oss. Vi har därför tryckt våra händer lite varstans på gården, i golvet vi lagat i stallet, i spacket på väggen i kursrummet ... Vi vill lämna ett avtryck av kärlek och gemenskap, säger Mira avslutningsvis. ☺



Mira håller ceremonier vid varje ny- och fullmåne.



Trumresa under årets festival.



Stallet.

Välkomna hem till oss i Tofvehult!

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

Tofvehult
a way of life

Kursgård & Boende

www.tofvehult.se

Lena: 070 292 63 51 • info@tofvehult.se

Vi finns ett par mil söder om Västervik



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

Välkommen till Håå!

I vackra Småland erbjuder vi:

- Enastående retreatar med meditation och yoga
- Heltids yogalärover utbildning
- Ashramvistelse

Håå Retreat Center

www.yogameditation.com



2021 - 2022

BACK TO THE ROOTS

THE SHAMANIC PATH AT GAIALIFE

WWW.GAIALIFE.SE



Retreat Konferens

Lomtjärn

Naturnära boende, kurser och retreats.
Hyr för egna kurser eller varmt välkomna som deltagare.

Aktuellt hösten 2021:

Breathwork · Silent Retreat · Didgeridoo
Yogakurs · Skrivarkurs · Dansretreat

Info och bokning: www.lomtjarn.com · 070-492 03 00

Hästcoaching & personlig utveckling

Speciella veckor och utbildningar
allt med djup kontakt med hästar:

Coach week med hjälp av hästar
Yoga & Horse week
Back to Native Experience
Shamanic week
Woman Retreat
Meditation med hästar
Natural Horsemanship dagar
Reiki level 1-2-3 utbildningar



Something
different!

Sun Dance Ranch

Ekshärad - Värmland
www.sundanceranch.eu
076-82 00 579

Där himmel möter hav

Bland de böljande fälten med närheten till havet erbjuder vi dig
en kursgård med anor från sekelskiftet.

I den gamla Småskolan i Södra Vallösa finner du lugn och ro.

Lämpligt för hantverkskurser, seanser, yoga, retreats och liknande.

Välkommen!

Monica och Göran

Kurser · Ceremonier · Hantverk m m:
Monica i Ommaby · www.ommaby.se

Vallösa Vandrarhem och Kursgård | www.scanbo.se | info@scanbo.se | 0763-27 86 42

LIVING FOOD INSTITUTE SWEDEN

Broviksvägen, Värmskog
0570-46 10 22
www.living-food.se
Kurser i levande föda.

LOMTJÄRN RETREAT & KONFERENS



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

MASESGÅRDEN

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

MUNDEKULLA



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

RÖDJORNA RETREAT SWEDEN

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

VALLÖSA VANDRARHEM OCH KURSGÅRD

Där lugnet ligger som ett sammetslent täcke

Vallösa vandrarhem och kursgård ligger vackert beläget mitt emellan Ystad och Skurup i den gamla småskolan i Södra Vallösa - en avkopplande plats där lugnet ligger som ett sammetslent täcke.

VALLÖSA VANDRARHEM OCH KURSGÅRD drivs sedan 2019 av *Monica Andersson* och *Göran Persson*. Monica som vandrar den fornnordiska shamanens väg driver även företaget Monica i Ommaby, med kurser i shamansk hantverk, kurser i Shamanens Vandring och ceremonier.

Monica berättar att hennes vandring på den fornnordiska shamanens väg började för länge sedan.

- Det var inget som jag förstod då. Det har jag förstått först nu på senare tid. Jag har alltid känt det som att jag har stått utanför i olika sammanhang, men aldrig förstått varför, eftersom jag samtidigt har varit den naturliga ledaren. Längre var jag orolig över om jag var för stark för de andra barnen, eller var det kanske så att de egentligen var rädda för mig? Det gjorde mig ledsen och arg och rebellen inom mig kom fram. Mycket hyss hittade jag på ... Men byn jag bodde i tog hand om mig på många sätt, men det gav inga svar på mina frågor. Så jag fortsatte i min ensamhet.

NÄR MONICA VAR 16 ÅR flyttade hon från föräldrahemmet.

- Jag hade så många frågor och så mycket jag ville lära mig. Åren gick och jag flyttade till USA. Först då skedde en förändring och jag fick med hjälp av *White Horse*

svar på många av mina frågor. Det var också *White Horse* som introducerade mig till shamanismen. Förutom det lärde han/de mig också om det verkliga livet, livet som finns i andra dimensioner och hur jag kan arbeta med det, för att i första hand, hela mig själv, berättar Monica.

MONICA HAR HAFT flera lärare och tack vare *Jörgen I Eriksson* så kom hon i kontakt med runorna.

- Nu blev helt plötsligt cirkeln slut! Och det *White Horse* en gång sa om mitt ursprung, blev plötsligt förstäligt, säger Monica.

- När jag satte ner min fot i Ommaby i augusti 1990 så upplevde jag en sådan värme och kärlek att jag nästan kände mig berusad. Det var en känsla som jag aldrig upplevt tidigare, men jag visste att jag antligen var "hemma" efter alla turer i Sverige och USA. Husen var fallfärdiga och jag fick hugga mig fram i allt bråte. Men det hade ingen betydelse, för jag visste att här skulle jag bo i resten av mitt liv.

GÖRAN OCH MONICA träffades 2005 och bådars filosofi är att gamla hus inte ska stå tomma - få hus har så mycket själ som just gamla hus.

- Det som nu är Vallösa vandrarhem och kursgård var tidigare en småskola som Göran köpte och började renovera redan 1997. Det var i väldigt dåligt skick och trädgården hade tagit över både hus och omgivning. Men som ensam i så stora renoveringar så är det lätt att tappa gnistan då ▶



Monica och Göran.



Monica förbereder inför liveinspelningen av *The Core*.



Skolsalen.



Tipi.



Sovrum Murgrönan.

SATYANANDA YOGA ASHRAM KURSGÅRD

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

SHAMBALA GATHERINGS

Bornatorpet, Skinnskatteberg
073-689 80 07
www.shambalagatherings.com
Kurser, retreat, yoga, medi-
tation, 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
Uthyrer för kurser och
retreat.

SUN DANCE RANCH



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



Beredning av trumskinn.



Trumbyggarkurs.

det blir för mycket. Jag kallar det renoveringskoma, säger Monica.

- Åren gick och det kom en dag då vi kände att något behövde göras, vi ville väcka upp den energi som alla dessa barn en gång lämnade där. Så vad skulle vi göra? Sälja eller renovera och till vad? Vi kom då fram till att ett vandrarhem kunde vara passande att sysselsätta sig med på gamla dagar. Eftersom vi båda är lite händigare av oss så har vi gjort de flesta renoveringarna själva. Men det har tagit tid och skapat mycket huvudbry. Envisa som vi är så gav vi oss inte.

Hemma i Ommaby var det svårt att hålla kurser så den gamla småskolan var inte bara lämplig som vandrarhem utan även som kursgård.

FASTIGHETEN HAR renoverats med omsorg och det är inrett med gammalt och nytt i en skön blandning.

- Hållbarhet är viktigt för oss och att aldrig använda mer resurser än vad som krävs. I den gamla skolsalen är det mer än hundra-åriga golvet bevarat och man kan än idag höra barnens tassande och allvaret blandat med skratt. I trädgården på baksidan av huset ligger en stor sten som har mycket att berätta och ingen vet hur den har hamnat där ...

UNDER RENOVERINGEN hittades tidningar från 1920-talet i köksgolvet och i taket i hallen hittades en tidning med en dödsannons som visade sig vara från en granne där Monica och Göran bor idag.

- Hur sannolikt är det? Det är 3 mil emellan ... Och vid släktforskning så har det visat sig att jag har släktingar på en gård inte långt från vandrarhemmet. Snacka om saker som går igen och hur vi återgår till våra rötter helt ovetandes, säger Monica.

*"En naturlig mötesplats för alla.
En plats där man kan samlas och skapa magi i olika former."*

- Ännu en gång inser jag hur den kosmiska dansen dansar och placerar oss i de miljöer där vi ska vara.

går även att hyra hela anläggningen för bröllop, släktträffar och andra sammankomster.

VALLÖSA VANDRARHEM OCH KURSGÅRD har idag 15 sovplatser, fördelat på två fyrbäddsrum, ett trebäddsrum och två dubbelrum. I skolsalen får det vara max 30 personer samtidigt och det är där olika aktiviteter utförs. Det finns ett fullt utrustat kök. Planen är att i framtiden renovera övervåningen till ett gemensamhetsrum som då blir ca 100 kvm.

Utanför finns en liten trädgård med grillplats och det finns gott om mysiga promenadstråk i den vackra naturen. Under den varmare årstiden kan man njuta av kvällssolen på några av de uteplatser som finns till söder.

VERKSAMHETEN BEDRIVS året om och de mest aktuella kurserna just nu är trumbyggarkurser och kurser inom Shamanens vandring.

- På trumbyggarkurserna har vi varit i genomsnitt 10 personer och likaså på kurserna inom Shamanens vandring. Vi har valt att hålla nere antalet deltagare på kurserna så att jag ska få tillräckligt mycket tid för varje deltagare, berättar Monica.

- Skolsalen är till exempel passande för hantverkskurser, seanser, yoga och retreatar. Platsen är perfekt för det mindre företaget för konferens och kickoff. Det

TANKEN ÄR ATT GÄSTERNA lagar sina egna måltider, detta varierar beroende på om man är kursdeltagare eller vandrarhemsgäst där frukost ingår. Som vandrarhemsgäst är rummet bäddat och det finns handdukar utlagda. På morgonen är man välkommen till en continental frukostbuffé. Man avnjuter sin frukost och övriga måltider i skolsalen med vidunderlig utsikt över den skånska nejden och Vallösa kyrka som ligger mittemot och lyser i all sin prakt. Städningen ingår i rumspriset.

NÅGOT ANNAT MAN kan göra och uppleva i omgivningarna runt omkring?

- Cereemonier vid havet är magiskt! Havet ligger 4 km bort med långsträckta stränder. Vandra i skogarna runt omkring, krama den gamla pilen ... Gå till Karlsborgsbagaren och köpa nybakt bröd. Det finns massor som är rogivande och inspirerande. Varför inte ta en stund på kyrkogården. Det finns också gott om mysiga restauranger inom milen från kursgården.

MONICA OCH GÖRANS önskan är att den gamla småskolan i Vallösa ska bli en naturlig mötesplats för alla. En plats där man kan samlas och skapa magi i olika former. ☺

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.

VALLÖSA VANDRARHEM OCH KURSGÅRD



Vallösa kyrkoväg 123, Ystad
076-327 86 42
www.scanbo.se
Kurser, retreatar. Uthyres.



AVALON HEALINGCENTER

Shamankurser, healingkurser, ceremonier, Sacred Womb, retreat, trumresor, behandlingar, coaching. Museröd 350, Henån, Orust 073-552 82 32 www.avalon-healingcenter.com



CARPE DIEM SPRÄNGSKULLA

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



DELSBOGÅRDEN KINDA

Lev i harmoni med naturen, lyssna på tystnaden, lugn & ro för kropp & själ. Stuga uthyres. Volontärer sökes. Örgänge Delsbo 1, Svåsö, Kisa 070-392 01 33 delsbogarden.kind@hotmail.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



FRIDHEMS KURSGÅRD

Kurser, retreat, permakultur. Uthyres till kurser, retreat & event. Bruksallén 16, Stjärnsund 0225-800 01 · info@frid.nu www.frid.nu



GULLNÄSGÅRDEN

Kurs, retreat, yoga, meditation. Ta hand om dig i underbar natur vid havet. Uthyres. Tjärnö, Strömstad 073-984 38 152 · info@gullnas.se www.gullnas.se



GÅVOTOMTA KURSGÅRD

Kurser, retreat, behandlingar, ayurveda, yoga, vedic art. Adelöv Gåvotomta 1, Tranås 073-201 75 31 susanne@schoolofancientwisdom.se www.schoolofancientwisdom.se



HUSBYGÅRD HERRGÅRD

Yoga, kreativitet, retreat. Husby-Oppunda, Bettna 070-268 98 16 · jessica@amrit.se www.amrit.se

**DU KAN OCKSÅ BLI
BUDBÄRARE!**



*Dela ut
Free!*

Mer information:

www.free.se



LINDSBERGS KURSGÅRD

Kurser, retreat, yoga. Uthyres. Lindsberg 10, Bergsgården, Falun 023-430 30 · lindsberg10@gmail.com www.lindsberg.org



LIVSUNIVERSITETET

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



NATURNÄRA KUNDALINI-YOGACENTER

Kurser, retreat, behandlingar, gong, kundaliniyoga, ayurveda. Uthyres. Ängsbacken Övre 1, Söderköping 070-958 96 45 · info@nkyc.se www.nkyc.se



VILLA WINGARHED

Kurser och events. Behandlingar och café. Uthyres. Bygatan 6, Kungsjör 070-341 46 43 www.villawingarhed.se

VAVIVA RETREATCENTER

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

URNATUR

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

YANGTORP SANCTUARY

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

YOGARETREATS NORRLAND

Granö Beckasin Lodge, Västanå 15, Granö www.yogaretreatsnorrland.se Yogaretreat i norrländsk natur.

ÄNGSBACKA KURSGÅRD

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