



Himlajordiskt med Helena & Calle, utanför Vimmerby.

Årets special där vi tipsar om några av de kursgårdar och retreatcenter som finns runtom i vårt avlånga land. Vissa erbjuder ett eget, fast utbud medan andra går att hyra för dig som vill anordna ett event eller ta en stund för återhämtning på egen hand. Retreatcenter, kurser och event – utbudet är brett och varierat. I år har vi valt att kika närmare på Himlajordiskt med Helena & Calle – Grägarps kurs & retreatcenter, Aynigården och Skånes Yoga & Healingcenter.

Text Free. **Foto** Kursgårdarnas egna. (Med reservation för felskrivningar.)

Kursgårdar och retreatcenter



Skånes Yoga & Healingcenter, Sankt Olof.



Aynigården, Snesslinge.

ALLA SINNEN

Munkerudsvägen 37,
Munkfors
070-280 95 20
www.trollsveden.com/alla-sinnen
Kurser, utbildningar, seans.
Butik.

AYNIGÅRDEN



Snesslinge 218, Östhammar
070-772 11 10
www.spiritual-uplift.com
Kurser, retreatcenter, shamanism,
yoga.

BJÖRNBACKA RETREATCENTER



Ensta 5, Grödinge
073-541 33 10
www.bjornbacka.se
Kurser, retreatcenter. Uthyrer.

DALARNAS ANDLIG HEALINGCENTER



Tunvägen 4, Hedemora
073-807 66 48
www.andlig-healing-center.se
Kurser, retreatcenter, mediumskap.

DIVINYA – CEC

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

GRÄGARP KURS & RETREATCENTER

Himlajordiskt med Helena & Calle

Himlajordiskt med Helena & Calle – Grägarps kurs & retreatcenter ligger vackert belägen omgiven av gården, skog och sjö i det lantliga småländska landskapet, strax utanför Vimmerby.

HIMLAJORDISKT MED HELENA

& CALLE drivs av *Helena Omfors* och *Calle Bjerkert* som även bor på gården.

– Här bor och arbetar vi i underbar natur med närhet till sjö, skog och ångar. Vi lever i samklang med årstiderna, odlar och tar vara på det naturen ger oss.

Helena och Calle hade retreatcenter i södra Spanien när de fick erbjudande om att flytta in i den vackra gamla gården Grägarps strax utanför Vimmerby. I Spanien höll de retreatcenter med meditation i naturen, vandringar i bergen, yoga, dans och själsligt måleri. Deltagarna fick lyssna till sin själ, naturen och ta emot andlig vägledning samt healing. Calle arrangerade äventyr på motorcykel i bergen.

DE BÅDA LEVDE ut drömmar de haft under många år. Men eftersom de tidigare haft en gemensam dröm om ett kurs- och retreatcenter i Småland, tog de sin chans och tackade ja till erbjudandet om att flytta in på gården.

– Vi flyttade in i september 2024 och blev lyriska över all mogen frukt i trädgården, svampen och bären i skogen och alla läkeväxter vi hittade i omgivningen. Jag stod i köket från morgon till kväll för att ta vara på alla fina råvaror, berättar Helena. Jag gjorde äpplemust, marmelader, kvass, förvällde svamp och hängde läkeväxter på tork. Frysaren och skafferiet fylldes. Calle snickrade och målade. Redan två veckor senare hade vi en fulltecknad kurs

i andlig vägledning med övernatande gäster. Vi kunde bjuda på ekologisk frukt från trädgården samt bär och svamp från skogen.

När vintern kom skulle gården renoveras. Helena skrev då färdigt sin åttonde bok ”Lev från själen – en guidebok på din själsliga resa” och Calle jobbade extra som hantverkare samt tränade inför en stor endurotävling.

BÅDE HELENA OCH CALLE har följt sin själs längtan i livet. Helena har gått konstkolor samt pluggat psykologi och filosofi i Lund.

– Intresset för det spirituella har funnits sedan tonåren, men det var i början av 2000-talet som jag utbildade mig inom healing, yoga, coaching och massage. Under 11 år förverkligade jag en dröm om en kursgård i Skåne, skrev och gav ut flera böcker i eget förlag samt höll kurser och retreatcenter i Spanien. Det mediala väcktes till liv under resans gång och jag gick kurser i medial utveckling och mediumskap.

Sedan 2015 arbetar Helena som andlig och medial vägledare, samt utbildar andra inom detsamma.

CALLE BÖRJADE REDAN som 5-åring att köra motocross. Han har tävlat både nationellt och internationellt inom motorsporten Enduro. Tidigt drömde han om att vinna tävlingen Novemberkåsan, vilket han gjorde 2008.

– Parallellt med mitt elitidrottande började jag redan som tonåring att gå regelbundet till en helhetsterapeut. Terapeuten var både medial och healer – vilket väckte mitt intresse för att utbilda mig inom detsamma. Jag gick kurser i healing, holistisk livscoaching, medial coaching och andlig vägledning. ►



Calle och Helena.



Badkar ute i trädgården.



Svamprensning.



Själsligt måleri och läkeväxter på tork.



Sjöbastun.

DJURKÄLLA GATUGÅRD

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

ENGLAGÅRD

Västra Å, Åsbro
0582-500 50
www.retreat.nu
Kurser, utbildning,
retreatcenter.

FAUNBÄCK RETREAT

Sjunnerupsvägen 1, Höör
076-038 71 55
www.faubackretreat.com
Workshop, retreat i tiny
house. Uthyras.

FREE SPIRIT KURSGÅRD



Strålsjövägen 48, Älta
070-569 51 00
www.free-spirit.nu
Kurser, retreatcenter. Uthyras.

FRIDHEMS KURSGÅRD



Bruksallén 16, Stjärnsund
0225-800 01
www.frid.nu
Kurser, retreatcenter, perma-
kultur. Uthyras.



FRIDHEMS KURSGÅRD & VANDRARHEM mitt i vackra Stjärnsund i Södra Dalarna

Kurser · Övernattningar · Holistiskt center · Community · Galleri · Permakultur

Vi välkomnar kursledare, gäster, digitala nomader och volontärer till Fridhem, en varm och trivsamt atmosfär med natur och sjöar inpå knuten.



Stiftelsen Stjärnsund

0225-800 01 · 073-922 96 86 · www.frid.nu · info@frid.nu



35 min söder om Sthlm C
43 bäddar
retreat - konferens - bröllop
www.bjornbacka.se

BJÖRNBACKA
RETREATCENTER



I kanten av den magiska skogen ...

Andlig bootcamp

Workshop/Event

Energiterapi/Healing

Personlig kommunikation

Andlig utveckling



Free Spirit kursgård

Älta, Sthlm · Även övernattning
Ammis Reiman, 070-569 51 00

[f](https://www.facebook.com/freespiritse) [i](https://www.instagram.com/freespiritse) www.free-spirit.se



Himlajordiskt med Helena & Calle



Podcast

Utbildning Andlig vägledare
Retreat Kom i kontakt med din själ & naturen
Kurs Skapa ditt eget naturapotek
Nyårsretreat
Andlig vägledning, mentorskap & Healing

www.himlajordiskt.com



Senaste boken



Mys vid kachelugn.



Ett av sovrummen.



Famnen full av primörer.

Idag arbetar Calle både som tränare inom Enduro och som coach, vägledare och healer. Han är också en duktig hantverkare och har haft egen firma inom byggbranschen.

HÄR DELAR DE med sig av sina själsliga gåvor, men också av sin livsglädje, kärlek och inspiration. De vill att fler ska våga följa sin själsliga längtan och känna att livet är härligt att leva.

De erbjuder retreatar med olika teman såsom "Kom i kontakt med din själ & naturen", "Skrivarretreat", "Nyårsretreat", "Skapa ditt eget naturapotek" och "Himlajordiskt retreat". Tillsammans har de skapat ett litet paradys på jorden, där de låter gästerna få ta del av deras himlajordiska liv på gården. Det är också möjligt att boka in lunchföreläsning, konferens, yoga, meditation och budskapsskivallor för dig och dina vänner eller kollegor.

- Vi skapar våra dagar utifrån den guidning vi får, lyssnar in våra gästers önskemål och följer naturens skiftningar. Det finns ingen fast agenda, utan vi flödar naturligt i samklang med varandra och naturen.

VARFÖR DE VALDE NAMNET

Himlajordiskt med Helena & Calle, är för att båda har en stark koppling både till det himmelska

"Vår önskan är att de som kommer ska få uppleva hur det är att leva från hjärtat och själen."

och det jordiska.

- Vi är ju alla både andliga och jordiska - som änglar på jorden, säger Helena.

De odlar ekologiska grönsaker, läkevaxter och blommor. De plockar svamp och bär i skogen. I den vedeldade sjöbastun kanaliseras de budskap från den andliga medvetenheten till sina gäster. Under de meditativa vandringarna i skogen, förmedlar de budskap från naturen.

Andligheten finns med i allt de gör, liksom kärleken till Moder jord.

- Vår önskan är att de som kommer ska få uppleva hur det är att leva från hjärtat och själen i kärlek, gemenskap och harmoni - i samklang med naturen, årstiderna och andevärlden. Gården och omgivningarna passar så bra för detta med sina vackra rum, kakelugnar, stora trädgård med odlingar och gamla fruktträd, hagarna med läkevaxter, skogen där det växer kantareller och blåbär, bäckar, mossbekladda stenar och sjön. Till gården hör också en privat liten badplats med brygga, strand och eka.

PÅ GÅRDEN FINNS 6 sovrum, varav två är enkelrum och fyra är dubbelrum. De tar emot upp till 10 övernattande gäster. Grupperna är därför små, vilket ger en familjär känsla.

Calle och Helena lägger ner mycket tid och omsorg på maten. De plockar bären, svampen, grönsakerna och frukten själva. De bakar bröd, fröknäcke och gör rawfoodbollar, must, saft och kvass. Till och med teerna gör de själva av kryddor och läkevaxter.

- Våra gäster bjuds på kärleksfullt lagad mat från grunden på närproducerade råvaror i största möjliga mån. Vi anpassar även maten efter våra gästers önskemål.

- I trädgården finns ett badkar, där gästerna kan få ett varmt bad med läkande badsalt, eteriska oljor och utsikt över äng och skog. På gångavstånd finns den vedeldade bastun med sjöbad. I skogen kan man vandra i tystnad till fåglarnas sång och bäckens porlande - utan att möta någon annan människa. I ladan finns en skaparverkstad med läkevaxter och lökar på tork.

Där får deltagarna prova på att måla från själen, med hjälp av frigörande dans och meditation. Det är också där vi blandar oljor, badsalt och teer, på de läkevaxter vi har plockat i trädgården och i naturen.

Det finns även möjlighet att köpa naturliga produkter såsom salvor, tinkturer, badsalt, teer och örtsalt som Helena har skapat - eller skapa sina egna.

PÅ SIKT ÄR DET tänkt att ladan ska bli en gårdsbutik, keramikverkstad och galleri med Helenas målningar, som ska vara öppna även för allmänheten.

- Kanske blir det även mer odling nästa år, så att det finns tillräckligt med grönsaker, blommor och örter både till familjen, gästerna och de som bor i området.

De har även tankar på att ha Öppet hus för de som bor i närheten. Då kommer även några av deras barn att hjälpa till.

- Det är mycket att göra på en gård som den här, med både odlingar och stor trädgård. Vi hinner inte alltid med allt vi önskar. Så våra barn kommer att hjälpa till mer under hösten.

- Vår önskan är att du ska känna dig hemma hos oss och få ny inspiration. Hjärtligt välkommen hem till dig hos oss!

Läs mer på www.himlajordiskt.com 🌱 ▶

GAIA LIFE KURSGÅRD & RETREAT

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

HILLESGÅRDEN



Hillesgården 4452, Klippan
0435-217 09
www.hillesgarden.se
Kurser, retreatar. Stora lokaler uthyres.

HIMLAJORDISKT MED HELENA & CALLE



Grägarp 110, Vimmerby
073-397 89 33
www.himlajordiskt.com
Kurser, retreatar. Uthyrer.

HÅÅ RETREAT CENTER



Hå Kursgård 1, Hamneda
0372-550 63
www.yogameditation.com
Retreater, yogalärarutbildning.

JORDELIV

Ganthen Båtel 509, Romakloster
076-107 49 70
www.jordeliv.se
Uthyrer för retreatar.

Levande Föda Skeppsgården

Välkomna till hälsohemmet i vackra Tjust skärgård

- Ät näring så nära källan som möjligt för balans och stor hälsa till kroppen.
- Ät langlevande mat för ett långt medicinfritt liv.
- Slipp välbekant sjukdomar och åldras värdigt.
- Finn och våga leva ditt autentiska jag hos oss!

Genom vistelse här får du tillgång till många delar av dig själv, då detta är en genuin och äkta miljö som också främjar ditt själsliga välbefinnande.

Kursledare Anita Svensson är auktoriserad sedan 37 år tillbaka och direkt upplärd av Dr Ann Wigmore i helhetskonceptet Levande Föda.

Maila för förbokning av våra kurser. Se vår hemsida.

Vi erbjuder praktikplatser!
Kontakta oss för mer information.



Besök oss gärna på
www.livingfood.nu

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



Välkommen till Håå!

I vackra Småland erbjuder vi:

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

Håå Retreat Center

www.yogameditation.com



Shamanic Yin Flow YOGALÄRARUTBILDNING



Yin Flow Yoga Medicinhjulet & Shamansk visdom Shamanic Sound Healing

För dig som vill utbilda dig i intuitiva yinflöden och Sound Healing från din inre kärna och visdom i shamansk anda, parallellt med din egna personliga och andliga resa.

Det går också bra att välja enstaka moduler.

STOCKHOLM ~ start 26/2, 2026

AYNIGÅRDEN ~ start 7/8, 2026

Mejla till pernilla@spiritual-uplift.com
för prova-på klass online.



“As within, so without.
As below, so above.
As the universe, so the soul.”

Yinyoga Flow YOGALÄRARUTBILDNING



1.000 kr rabatt
före 30/9-2025
Rabattkod:
EARLYBIRDFREE

Klassisk Yinyoga & Yin Flow

Denna unika yinyogautbildning är för dig som vill utforska och guida yin till sin natur, såväl det statiska och hållande, som det inläggande, rytmiska, cykliska och dynamiska för att omfamna hela den feminina essensen.

GÖTEBORG ~ 24-26/10 & 28-30/11, 2025

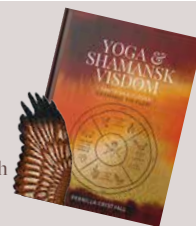
STOCKHOLM ~ 16-18/1 & 20-22/2, 2026

AYNIGÅRDEN ~ 20-22/3 & 15-17/5 2, 2026

Bok om Yoga & Shamansk visdom

Boken beskriver ett nytt sätt att praktisera yoga som är mer intuitiv och inläggande bortom prestige och form. En njutbar inre upplevelse hem till ditt hjärta och din inre visdom med stärkande övningar för alla medvetandenivåer.

Mejla till pernilla@spiritual-uplift.com
om du vill ha boken signerad.



329 kr



SPIRITUAL UPLIFT ~ www.spiritual-uplift.com ~ AYNIGÅRDEN

KOLLBERGGÅRDEN

Kleva 108, Mörbylånga
073-673 88 72
www.kollberggarden.se
Kurser, retreat, yoga med hästar. B&B.

KOSMOSGÅRDEN

Skarke, Varnhem
073-617 07 22
www.martinuscentervarnhem.se
Kurser inom Martinus kosmologi. Uthyrer.

KURSGÅRD STUSES RÖ



Väsavägen, Älvdalen
073-652 34 90
www.carinahult.com
Retreater, mediala kurser, meditationer.

KÄRLINGESUND RETREAT CENTER

Kärlesund 316, Uddevalla
073-773 13 07
www.karlingesundretreat-center.se
Kurser, retreatar, B&B.
Uthyrer.

KÄRRA ASHRAM

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

AYNIGÅRDEN

Idylliskt i shamansk anda

Aynigården är ett retreatcenter och en levande kursgård i shamansk anda, belägen i idylliska Snesslinge och omgiven av böljande åkrar, vid kusten mellan Öregrund och Östhammar. En vacker plats för inre utforskande och djup transformation - hem till ditt hjärta och din inre visdom.

AYNIGÅRDEN STARTADE 2023 och drivs av Spiritual Uplift, bestående av Pernilla Cristvall och Matthew Lynton, som båda har lång erfarenhet inom personlig och andlig utveckling.

Det shamanska ordet "Ayni" är kärnan och navet i verksamheten med intention att sträva efter balans och harmoni på alla plan och i alla medvetandenivåer. Ett tillstånd av flöde och medvetenhet, i givande och tagande, såväl i kroppen, sinnet, själen som anden.

- Att vandra i Ayni är både en andlig väg och ett praktiskt förhållningsätt för hur vi lever i relation till oss själva, andra människor och allt annat levande. Att se livet utifrån hjärtat och välja ett medvetet liv, säger Pernilla.

Pernilla och Matthew hittade in i shamanism och varandra under en intensivkurs i Medicinhjulets transformerande resa och vandrar nu den shamanska vägen tillsammans, med naturen som inspiration och vägledning.

- Vi båda längtade efter att bo och verka i naturen och sökte en plats med lador för att kunna skapa vår dröm i organisk takt.

SOM SYMBOL till sin verksamhet har de valt livets spiral som metafor för naturens och livets ständiga flöde och utveckling. Ett evigt kretslopp och en ständig påminnelse om att vi lever i cirkulär tid. En tid av synkronicitet och magi. Att våga släppa kontrollen och följa sin inre kompass, hjärtats väg.

- Vi har nu förverkligat vår dröm

att flytta ut till landet för att bygga och skapa en kursverksamhet av den samlade erfarenheten och fortsätta vår gemensamma resa. En healingresa hem till hjärtat, som löper som en röd tråd genom hela verksamheten.

- Aynigården är inte bara vår dröm, utan också en del av vår livsuppgift, så vår förhoppning är att denna plats också skall inspirera andra att komma i kontakt med sig själva på ett djupare plan, och våga expandera utifrån sin sanna kraft.

PERNILLA HAR guidat grupper inom yoga, personligt och andligt växande i över 20 år. Sedan 2016 har hon utbildat yogalärare inom yinyoga, ashtangayoga, ayurveda, pranayama och yogans energisystem och de senaste åren i hennes egen yogaform Shamanic Yin Flow som hon också skrivit en bok om, "Yoga och shamansk visdom i tantriska flöden".

- Jag är även utbildad coach, ayurvedisk hälsorådgivare, soundhealer, månprästinna, shamansk healer, Reikihealer, mindfulnessinstruktör, massageterapeut och yogamassör.

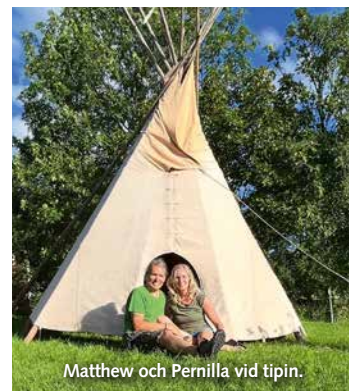
Pernilla har genom yogan och massagen stor kunskap och erfarenhet om kroppens anatomi. Genom att ha utforskat sin egen kropps förutsättningar, med smärta och skador, har hon funnit ett sätt att hitta in i rörelse och andningsfrihet på kroppens villkor.

- Min drivkraft ligger i att medvetandegöra människors insikt om sin fulla potential och sedan se dem förvandla insikterna till handling. Släppa taget om sina historier och plocka ut medicinen, lärdomen, för att skapa det liv de innerst inne längtar efter.

MATTHEW HAR under de senaste 30 åren utforskat den andliga vägen, kombinerat erfarenheter och metoder



Matthew och Pernilla.



Matthew och Pernilla vid tipin.



Trumning i solnedgången.



Sommarloftet.



Symbol på gården



... och på eldplatsen.

LADAN

Näs Gård 1 Ladan, Rö
www.knowthyselfladan.se
Kurser, retreatar.

LEVANDE FÖDA SKEPPSGÅRDEN



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

LIVSHÄLSAGÅRDEN



Älvdalen
minanda@livshalsa.se
www.livshalsa.se
Psykoterapi, utbildningar,
retreater. Uthyrer.

LINDSBERGS KURSGÅRD

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

LYZTRAN



Nyvägen 2, Kilsmo
070-839 03 15
www.lyztran.com
Kurser, mediumskap, healing.



och hittat en väg att hjälpa andra och sig själv.

Genom en kombination av shamanism, ACT (Acceptance Commitment Therapy), en form av KBT (Kognitiv Beteendeterapi) och diverse metoder, inklusive Soulwork, Druid Healing, esoterisk spiritualism, Soundhealing med mera och med ett djupt intresse och erfarenhet inom beroende- och medberoendeterapi, hjälper Matthew klienter att se livet i ett nytt ljus.

- Min styrka är att få kontakt med människor från alla samhällsskikt och hjälpa till att bryta gamla mönster där intuition, tarot och energiarbete är viktiga redskap för transformation.

Matthew har en bakgrund inom näringslivet, med många års erfarenhet av att driva eget företag, arbetat som konsult och har rest mycket runt om i världen.

AYNIGÅRDEN ÄR belägen i ett öppet landskap, närhet till både skog och hav med rikt djur- och naturliv. Kursgården innehåller kurslokalen Ayni

"As within, so without. As below, so above. As the universe, so the soul."

Shala, ett sommarloft, en eldplats för ceremonier och en tipi. Ayni Shala består av ett mysigt yogaloft och på nedervåningen ett mindre kök, toa, dusch och lounge samt en liten butik med andlig inriktning.

Kursgården är under uppbyggnad med övernattningsmöjlighet och sommartid går det att tälta på tomten med tillgång till dusch, toa och kök, men de flesta väljer att bo i byn hos grannar med sommarstugor eller på mindre hotell i Öregrund eller Östhammar, cirka 10 minuters bilväg.

- Aynigården är en plats för dig som vill landa i såväl det yttre som det inre. Genom utbildningar och retreatar med ett shamanskt förhållningssätt och en ceremoniell atmosfär där upplevelsen är i fokus, skapar vi en plats för läkning,

gemenskap och djup transformation, rotade i såväl vår egen som naturens kraft och visdom. Vi har små personliga grupper vilket ger utrymme för individuell vägledning och en nära gemenskap i gruppen.

DE HAR OLIKA långa utbildningar beroende på om du vill fördjupa dig själv eller önskar guida andra.

- Idag erbjuds yogalärarutbildning i Shamanic Yin Flow och Yinyoga Flow samt utbildningar i Medicinhjulet, Sound Healing och Chakra Healing. Vi har också en årsvandring fördelad över fyra helger längs årshjulets keltiska och fornnordiska högtider samt det shamanska medicinhjulets medvetandenivåer.

- Vi har även dagsretreater och cirklar med olika teman som "Let it go, let it flow", "Shamanic Women Circle" och "Shamanic Gathering for Men" samt bjuder in till trumresor och eldceremonier vid högtider.

AYNIGÅRDEN HAR utbildningar och retreatar året runt då platsen



25 -28 sept Mörkret, Ljuset, Du - retreat
11 -12 okt Start REBIRTH
9 mån. progr. för par
Plats Rumskulla Guesthouse

www.sofiasacademy.se



Uthyres:

Små och stora lokaler för kurser och retreatar.

Restaurang, café och gästhem. Lummig park.

Hillesgården 4452, Klippan
0435-217 09
www.hillesgarden.se

PAUS Dagretreat
En stilla dag i naturens famn
med Karin Roiseux
20 september 2025

Guidad Meditation
Reiki Healing
Musik Meditation

Ceremoni: Höst intentioner
Pausa, vila & njut av nuet
Mat och Gemenskap

Peace By Karin

Fullmåneceremonier
7 September & 7 Oktober

Guidad Meditation
Reiki Healing
Musik Meditation
Magisk fullmåneceremoni

REIKI HEALING GRUNDUTBILDNING
STEG 1 → REIKI MASTER DIPLOMERING

Peace By Karin
peacebykarin.com
Följ oss på @peacebykarin

utgör en idealisk miljö för verksamhet i naturens årstidsväxlingar.

- Teori varvas med praktiska övningar och vi låter naturens element vävas in såväl inomhus som utomhus som en naturlig del.

- Vår yogautbildning Shamanic Yin Flow är den mest efterfrågade av våra utbildningar. Den är uppdelad i tre moduler (Yin Flow, Medicinhjulet och Shamanic Sound Healing), och passar den som vill undervisa yogaklasser i mjuka, inkännande meditativa flöden med soundhealing i shamansk anda, parallellt med sin egen personliga och andliga resa. Det går också att skraddarsy sin egen utbildning genom att ta modulerna i den takt som passar eller bara välja enstaka moduler beroende på tidigare erfarenhet och intention med utbildningen, säger Pernilla.

SHAMANIC YIN FLOW är skapat från Pernillas egen intuition och det egna utforskandet där hon förenat sina olika erfarenheter och kunskaper inom yoga, tantra och shamanism till en yogaform där allt vävs sam-

man och hör ihop.

- För mig har just föreningen mellan dessa ursprungstraditioner gjort det möjligt att komma åt såväl kroppen och sinnet som själen och anden. En gemensam nämnare för alla tre traditioner är att de utgår ifrån att vi, liksom allt levande, består av vibrerande energi som hänger samman och delar samma livskraft.

I Shamanic Yin Flow ligger vikten på den inre upplevelsen och består av intuitiva mjuka yinflöden, shamansk guidning, trummeditation, andningstekniker samt rösttoning och Shamanic Sound Healing för att nå djupare in i oss själva.

- Shamanic Yin Flow startades 2021 och nu sprids yogan vidare och landar där den ska.

PERNILLA OCH MATTHEW fortsätter att förverkliga sin dröm i sitt paradiset och inom kort kommer det också att vara möjligt att bo kvar på Aynigården. De planerar då också att öppna upp för Bed & Breakfast samt att andra kan hyra in sig på gården.

Läs mer på www.spiritual-uplift.com



Yogaloftet.



Andliga produkter i butiken.



Altare.

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.

Mediumkurs mixad grupp, passar även nybörjare **5-7 september**

Intuitiv vägledning kurs passar alla **17-18 september**

Storseans Anna-Karin Berg, Mia Ottosson, Elinor Hedlund i Orsa **19 sep**

Andlig vipkväll i Uppsala **8 oktober**

Transkurs 17-19 oktober

• Vägledning via telefon

• Andlig healing via telefon

Boka via sms 073-807 66 48



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

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



MAGI I LIVET

Mediumkurser · Resor · Själscoaching



Välkommen till
Elinor Hedlund
Tumbo, Eskilstuna

Magi i Livet

WWW.MAGIILIVET.DINSTUDIO.SE

COSMIC HEART DOLPHIN RETREAT

4-11 oktober Röda havet

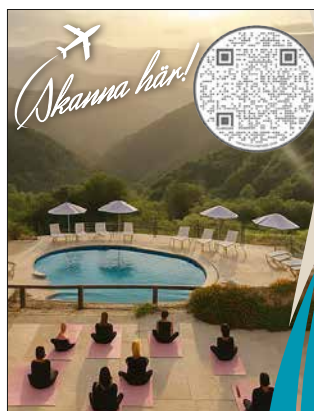
**Unik möjlighet att simma och connecta
på djupet med vilda delfiner.**

Bo på en privat jetbåt i en kristallklar delfinlagun.

En livbejakande resa med kanaliserade meditationer,
yinyoga och ceremonier som expanderar ditt
stjärnmedvetande i hjärtlig gemenskap. Är du kallad?



www.jennyasenlund.se · sms 0709405009 · jenny@professionellcoach.se



HEALING RETREAT I SPANIEN MED **Awakening Waves**

Följ med på en magisk resa till
Spanien 19-24 oktober - "Twin Flame
Alchemy", där du läker ditt djupaste
sår och aktiverar din kärleksfrekvens!



Personlig analys i Human Design



Känslobearbetning inkl. webbkurs



Ljudläkning, Yoga & Breathwork

www.awakeningwaves.com

Podcast • Retreater • Patreon portal

Spirituell yogaresa till magiska Bali 29 januari – 7 februari 2026

Följ med till magiska staden Ubud på Bali, som balineserna själva kallar Balis hjärta, där doften
av rökelse och ljudet av traditionell musik fyller gatorna. Här möts vi av frodig natur, vackra
tempel, ljuvlig vegetarisk mat och en djup andlig atmosfär.

Under resan kombinerar vi Kundaliniyoga & Yinyoga med fokus på andlig och medial utveckling
– en unik möjlighet att växa, läka och inspireras på en av världens mest spirituella platser.

Vi gör bland annat ett besök hos healern Ketut Liyers son (från filmen Eat Pray Love) som
berättar om din framtid.

EN RESA SOM PASSAR ALLA! All yoga, övningar och aktiviteter är
anpassade för att passa alla nivåer.

BOKA NU OCH SPARA 1 000 KR! Gäller vid bokning senast 31 oktober.



ARRANGÖRER:

Karin Lindfors, Om Värmående

www.omvalmaende.se

Pia Westergren, Skånes Yoga & Healingcenter

www.skanesyogaochhealingcenter.se



För mer info och anmälan: info@skanesyogaochhealingcenter.se · www.skanesyogaochhealingcenter.se

MAGI I LIVET



Tumbo, Eskilstuna
073-371 86 50
www.magilivet.dinstudio.se
Mediumkurser, resor,
själscoaching.

MIKAELSRO

Kyrkänget 850, Svenstavik
070-797 25 62
www.mikaelsro.com
Kurser. Uthyres.

MITHERA DEVELOPMENT SPIRITUALISTISKA CENTER



Agersta Gård, Bälinge
070-210 68 22
www.mithera.se
Kurser, spiritualism, medium-
skap, healing.

MUNDEKULLA

Långasjö
073-503 89 19
www.mundekulla.se
Kurser, retreater, festivaler.
Uthyres.

MÖRBACKA GÅRDSRETREAT

Mörbacka 10, Likenäs
070-280 86 98
www.morbacka.se
Kurser, B&B, coaching,
parrelationer. Uthyres.

SKÅNES YOGA & HEALINGCENTER

En plats för kropp, själ & hjärta

Skånes Yoga & Healingcenter är en kursgård belägen i vacker natur i Sankt Olof på vackra Österlen i Skåne.

VERKSAMHETEN DRIVS främst av Pia Westergren men även dottern Caroline Westergren är med och utbildar på deras gemensamma yogalärarytbildning. Tillsammans har de en bred kunskap och allt genomsyras av ett holistiskt synsätt där kropp, själ och hjärta får lika stort utrymme.

ANDLIGHET HAR VARIT en stor del av Pias liv sedan tonåren, då hon fick sin första kristall - en ametist.

- Men det var faktiskt en händelse många år senare som på riktigt öppnade dörren till det liv jag lever idag, berättar Pia. Under en storseans fick jag ett så tydligt budskap om att jag skulle arbeta med yoga och healing. Det satte i gång en inre resa som till slut ledde mig till yogan.

FRÅN BÖRJAN DREV Pia en nagelsalong i tio år, men fick lägga ner på grund av hälsoproblemen hon fick från kemikalierna. För att fördriva dagarna började hon yoga mer och mer - och till slut bestämde hon sig för att gå en kundaliniyogalärarytbildning. Detta blev startskottet för en ny fas i hennes liv.

- 2017 öppnade jag min egen yogastudio strax utanför Malmö. Sedan dess har jag utbildat mig inom yinyoga, gravidyoga, mamma-barnyoga, mediyoga och chakrayoga. Jag är även Karuna Reiki Master och utbildar i Reiki, livscoach och andlig coach, Access Bars och kundalinireiki.

Jag älskar även att resa och det är fantastiskt att jag får kombinera yoga med resandet i våra yogaresor.

CAROLINE, MED BAKGRUND i resebranschen, hittade yogan för 20 år sedan och gick sin första yogalärarytbildning i Nepal 2019. Idag är hon även utbildad inom yinyoga, hormon-yinyoga, jordningsterapi och Karuna Reiki.

- Det är fantastiskt att få arbeta med det jag älskar: yoga, resor och människors välmående, säger hon.

Pia och Carolines gemensamma intresse för yogan ledde så småningom till att de skapade Yindalini - en yogalärarytbildning där de kombinerar yinyoga och kundaliniyoga, en 200 timmars utbildning som är godkänd av Svenska Friskvårdsförbundet.

2021 FLYTTADES verksamheten till den gamla gården i Sankt Olof på Österlen. Huset var då i stort behov av renovering, men på bara ett år förvandlades platsen till ett ljust och levande center. Idag finns här förutom bostadshuset en yogasal med plats för 15 deltagare, inredd med varm belysning och vackra detaljer. En liten andlig butik med kristallmycken och kimonos från Bali, orakelkort, kristaller, rökelse och andra skatter, och ett charmigt gästhus från 1800-talet.

- När vi tog över fastigheten var det väldigt nergånget så det första året totalrenoverades allt. Jag kan knappt tro att vi hunnit med så mycket på så kort tid.

- I yogasalen har vi gjutit in bergkristaller med alla Reikisymboler på och de har jag laddat med ▶



Caroline och Pia.



Yogasalen.



Utanför yogasalen.



Ett av växthusen.



RUMSKULLA GUESTHOUSE



Krösenborgsv 2, Vimmerby
070-527 49 40
www.rumskullaguesthouse.se
Kurser, retreat. Uthyres.

SARAN YOGA REKREATIONS-CENTER



Rönnöfors 209, Offerdal
070-470 03 23
www.saranyoga.se
Kurser, retreat. Uthyres.

SATYANANDA YOGA ASHRAM KURSGÅRD

Gässlingsbo 7037, Bollnäs
www.yogasverige.se
Kurser, retreat, yogaläraryt-
bildning.

SHAMBALA GATHERINGS

Borntorpet, Skinnkatteberg
www.shambalagatherings.com
Kurser, retreat.

SHANTILAND

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



"Yoga och Reiki är grunden i vår verksamhet och jag har en idé om att kunna kombinera odling och yoga terapeutiskt."

är viktigt att det täcker alla blom-morna. Detta får stå i ett soligt fönster i 3 månader innan jag silar av och fyller på glasburkar som förvaras i kylan. Så fort jag känner minsta lilla av en förkylning tar jag 40 droppar i lite vatten, morgon och kväll tills känningarna försvunnit. Man får tänka på att inte köra bil direkt efteråt.

VERKSAMHETEN PÅ Skånes Yoga & Healingcenter är i gång året runt.

- Vi erbjuder till exempel vår Yindalini Yogalärarutbildning, kurser och behandlingar i Reikihealing, yogaklasser och retreat. Under höst- och vårterminerna erbjuds även yoga på kvällarna. Retreaterna har vi valt att hålla små och intima med max 6 deltagare. Vi arrangerar även yogaresor.

- Österlen erbjuder en fantastisk natur och på våra retreat är vi ofta ute i skogen eller vid havet. En yogalektion på stranden en tidig morgon följt av frukost är en fantastisk upplevelse!

Yogalärarutbildningen som löper över 10 månader startar nästa gång hösten 2026. Reiki-kurser på olika nivåer startar under hela året.

- Mest aktuellt just nu är höstens Reikikurser och i oktober arrangerar jag min första Reiki-retreat. En helg för den som gått någon typ av Reikikurs. Jag har även en retreat inplanerad i november. Det ska bli så spännande!

ÄVEN RESORNA har en självklar plats. I januari 2026 arrangerar Pia tillsammans med Karin Ohlsson

Lindfors som driver företaget "Om Välmående" en yogaresa till Bali.

- Under denna magiska resa kommer vi fokusera på andlig och medial utveckling genom yoga, meditation, mantra, övningar i medialitet och för att öva upp din intuition samt läkande samtal i grupp. Allt detta med den fantastiska miljön och kulturen på Bali som bakgrund. Vi reser till den vackra staden Ubud på Bali, som balineserna själva kallar Balis hjärta.

- Jag har rest till Bali väldigt många gånger, det är som ett andra hemland, och de senaste åren har jag tagit grupper till Bali. Det är alltid lika uppskattat, säger Pia.

Detta är en resa som alla kan vara med på då all yoga, övningar och aktiviteter är anpassade för att passa alla nivåer.

HAR NI NÅGRA visioner för framtiden?

- Yoga och Reiki är grunden i vår verksamhet och jag har en idé om att kunna kombinera odling och yoga terapeutiskt. Jag brinner verkligen för Reiki, så jag kommer satsa ännu mer på behandlingar och kurser framöver. Betydelsen för mig av att få sprida Reikin vidare är som att få sprida kärlek i många led.

- Oavsett om man kommer hit för en kurs, en retreat eller en utbildning vill vi att känslan ska vara densamma - det är en plats där man får komma hem, till sig själv.

Läs mer på www.skanesyogaochhealingcenter.se

Reikihealing så de ligger och sänder ut Reiki kontinuerligt. Det finns också selenit i varje hörn för att rena energier samt chakra-kristaller för att balansera våra chakran. I butiksdelens har jag stora pyritkluster för framgång.

GÄSTHUSET ÄR också helrenoverat och det består av de tre dubbelrum: Solrummet, Månrummet och Stjärnrummet. Här finns även kök, vardagsrum och matplats samt två badrum. Det finns alltid tillgång till te och kaffe, men också rökelse och orakelkort i varje sovrum.

- Rummen har sin egen färgskala och energi, inspirerad av namnet. Solrummet är inrett i gult, Månrummet är inrett i blått och silver och Stjärnrummet går i blått. I varje rum finns det en fin tavla som representerar sol, måne eller stjärnor, och dessa har min morbror gjort till mig.

- Vi vill att gästerna ska känna

att de inte bara har en säng att sova i, utan en plats där de kan landa och hämta kraft, säger Pia.

UTE PÅ GÅRDEN finns två växthus, en köksträdgård och en örtagård. Mycket av det som serveras under kurser och retreat odlas här - alltid ekologiskt och vegetariskt, och de tar alltid hänsyn till allergier.

- Jag har en yrkesutbildning inom trädgård och odling så det var givet att vi skulle odla så mycket vi kan själva.

Här finns massor av olika örter på tork för att nästa vår och sommar användas i workshops i att till exempel göra egna salvor och teer.

- Jag gör även mina egna förkylningsdroppar av echinacea som jag nu gjort i flera år. De är så enkla att göra: Jag plockar av själva blomman, river i mindre bitar och torkar dem. Jag lägger sedan de torkade blommorna i en burk och fyller på med ren vodka - det

SJÖKAPTENSGÅRDEN

Sjökaptensvägen 2, Åslunga
073-577 01 50
www.sjokaptensgarden.se
Retreater, B&B. Uthyses.

SKÅNES YOGA & HEALINGCENTER



Lunkendevägen 23, Olof
070-846 06 01
www.skanesyogaochhealingcenter.se
Kurser, retreat, resor.

SKÖRSBO GÅRD



Skörsbo 124, Västerlanda
073-546 78 37
www.skorsbogard.se
Retreats, ceremonier, shamansk wombhealing, yoga. Uthyses.

SÖRBY RETREATCENTER

Sörby Hovgård 232,
Vessigebro
073-708 00 29
www.sorbyretreatcenter.com
Kurser, retreat. Uthyses.

TOFTA RETREAT

Tofta Trädgård 260, Lycke
070-373 55 54
www.toftaretreat.se
Retreater. Uthyses.



AVALON HEALINGCENTER

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



GULLNÄSGÅRDEN

Kurser, retreat, andning, yoga, meditation. Ta hand om dig i underbar natur vid havet. Uthyses. Tjärnö, Strömstad
073-984 38 15 · info@gullnas.se
www.gullnas.se



PRÄSTGÅRDEN

Vackert inredd prästgård från 1700-talet. Uthyses för t ex retreat, meditation, seminarier och yoga. Kyrkby i Uppland, nära Heby & Sala
08-87 27 96 · info@sannanda.com
www.sannanda.com



RÄMMENS KURSGÅRD

Kurser i bl a healing & mediumskap. Retreat, behandlingar, coaching & sittningar hos ett medium. Östervik 10-12, Lesjöfors
073-234 40 10
www.rammenskursgard.se



CARPE DIEM SPRÄNGSKULLA

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



EDEN RETREAT CENTER

För ditt välbefinnande med yoga, retreat, terapier & behandlingar, workshops, events. Uthyses. Persmålavägen 12, Rävemåla
076-022 70 89
www.anandayogakarlskrona.se/eden



THE SOUL SPACE – LYCKHEM

Vår skärgårdsidyll omgiven av hav, hagar och skogar. En plats för avslappning, rörelse, yoga och meditation. Kärleksstigen 11, Björkö
070-628 53 65
www.thesoulpace.com



STENABERGA GÅRD

Kursgård på Österlen. Breathwork, Holiröstyoga, Shamanic Work, Konstnärliga Uttryck. Kursledare: Petra Kvist
Stenaberga Gård, Simrishamn
073-378 32 27 · info@stenaberga.se
www.stenaberga.se

TOFVEHULT – A WAY OF LIFE

Tovehult 3, Gunnebo
070-292 63 51
www.awayoflife.se
Kurser, retreat. Uthyses.

ÅNGSBACKA KURSGÅRD

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



Inaya Oakroot

En annan värld bultar på vår dörr...

Motsatser kommer att läka varandra
och det kommer ge oss överflöd, välmående och gemenskap

Välkommen på en kostnadsfri session
där vi undersöker din väg
att leva dina drömmar och högsta potential

De första 5 bokningarna får kostnadsfritt e-boken
"UNFOLDING - Awakening to Your Pure Potential"



www.oakrootspiritualacademy.com

Oakroot Spiritual Academy

Samskapar med naturens levande krafter och Akashakrönikan

Retreats, workshops, program online, ljud healing, litteratur,
energimedecin, Inka visdom och rening i Akashakrönikan.