

Tofvehult – A way of Life, Gunnebo.

I kursgård- och retreatcenterspecialen tipsar vi dig som söker en plats där du kan stanna upp, lyssna inåt och utvecklas – för dig själv eller tillsammans med andra. Här hittar du retreatare, kurser och event. Många ställen går även att hyra för den som planerar att arrangera ett eget event eller vill samlas tillsammans med familj och vänner. Vi har kikat lite närmare på Tofvehult, Faunbäck Retreat och Fridhems kursgård.

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

Vistelser som ger ny kraft!



Fridhems kursgård och vandarhem, Stjärmsund.



Faunbäck Retreat, Höör. (Tiny house).

ALLA SINNEN

Munkerudsvägen 37,
Munkfors
070-280 95 20
www.trollsveden.com/allasinnen
Behandlingar, kurser,
utbildningar, seans. Butik.

BJÖRNBACKA RETREATCENTER

Ensta 5, Grödinge
070-717 25 80
www.bjornbacka.se
Kurser, retreatare. Uthyrer.

BONDASGÅRDEN SOUL AND FOOD



Torgås, Lima. 0280-300 08
www.soulandfood.se
Kurser, behandlingar, B&B.
Uthyrer.

DALARNAS ANDLIG HEALINGCENTER

Tunvägen 4, Hedemora
073-807 66 48
www.andlig-healing-center.se
Kurser, retreatare, medium-
skap, healing.

DIVINYA – CEC

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

TOFVEHULT – A WAY OF LIFE

"En plats där tanke, kropp och själ kan få ro och gro"

Tofvehult ligger på ostkusten, cirka två mil söder om Västervik, längs en slingrande grusväg, djupt inne i de småländska skogarna, vackert inbäddat mellan de två sjöarna Toven och Ålsjön. En naturnära och magisk plats där tanke, kropp och själ kan få ro och gro.

TOFVEHULT KURSGÅRD och boende drivs av *Peter och Lena Göransson*, som både jobbar och bor här.

- Vi startade verksamheten våren 1999, då som ett kafé med enbart hembakt. Med åren så har verksamheten vuxit med våra gästers olika önskemål och idag så är själva kaféet stängt men vi hyr ut stugor och en lägenhet i vår huvudbyggnad.

PETER OCH LENA ÄR båda uppväxta i Stenungsund och träffades när de gick på gymnasiet och har varit ett par sedan dess. Peter ville jobba med reklam och marknadsföring och gjorde så under flera år.

- Jag visste inte riktigt vad jag skulle fokusera på efter gymnasiet, det var psykolog, jurist eller läkare som lockade men jag kunde inte välja utan beslutade mig för att ta ett sabbatsår. Det blev till slut 12 år som internationell fotomodell. Livet som fotomodell har låtit mig se och uppleva mycket som jag aldrig annars skulle ha kommit i närheten av. Det har också låtit mig möta många härliga och spännande personer som haft mycket att dela med sig av och som väckt mitt intresse för det som anses vara lite annorlunda och lite alternativ till det "vanliga" livet, berättar Lena.

Lagom till att de fått sina två första barn så fick de frågan av Lenas pappa om de ville köpa Tofvehult. Han hade 10 år tidigare köpt Tofvehult av Västerviks kraftbolag som då

planerade att riva den vackra, gamla stenbyggnaden från 1865.

- Min pappa ville gärna rädda huset då han spenderade mycket av sin barndom här. Här i ett av rummen föddes min farmor Britta. Vi som redan känt ett tag att vi ville ha en förändring i vårt liv tackade med glädje ja till erbjudandet.

GENOM ÅREN HAR allt de skapat på Tofvehult handlat om att skapa besjälade miljöer som bjuder sinnet på mer än det ögat uppfattar.

- Vi har velat skapa miljöer som vi själva skulle vilja besöka. Jag har alltid sagt att det vi ägnar oss åt är att hjälpa andra att skapa livslånga minnen. När vi startade vårt kafé 1999 så var vårt motto att "mätta mer än magen", vi försökte skapa miljöer som var inspirerande och som bjöd in fantasin, säger Peter.

- Jag har alltid haft en nära kontakt med naturen och min farmor Britta tog mig tidigt ut i skogen och lärde mig plocka bär och svamp, samtidigt som hon berättade sagor om älvor och troll, skogsrädet och näcken. Hon berättade att korparna var budbärare från andra sidan och att hon skulle komma tillbaka och hälsa på som en sädesärla, säger Lena. Vi är båda öppna och nyfikna och tror på att det finns så mycket mer här i vår värld än vad vi är medvetna om.

PETER OCH LENA ERBJUDER sina gäster att som grupp eller enskilt komma och bo i Tofvehults magiska miljö, nära naturen och sjön.

- Här kan man konferera, ha olika typer av möten och sammankomster, delta i retreats samt olika kurser som vi håller i själva eller i samarbete med andra. Vi hyr även ut roddbåt, kanoter, ▶



Peter och Lena Göransson.



Relax i skyddsrummet.



Huvudbyggnaden är det gamla garveriet från 1865.



Mötesrum "Salen" på vinden.



Kanottur.



Badtunna.

DJURKÄLLA GATUGÅRD

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

Kurser, retreats,
behandlingar.

ENGLAGÅRD



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

Kurser, healing- och
mediumutbildning, retreats.

FREE SPIRIT KURSGÅRD



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

Kurser, retreats. Uthyres.

FRIDHEMS KURSGÅRD



Bruksallén 16, Stjärnsund
0225-800 01
www.frid.nu

Kurser, retreats, perma-
kultur. Uthyres.

FRÖTUNA RETREAT

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

Kurser, retreats. Uthyres

Välkommen till Håå!

I vackra Småland erbjuder vi:

- Enastående retreats med meditation och yoga
- Heltids yogaläro utbildning
- Ashramvistelse

Håå Retreat Center

www.yogameditation.com



I kanten av den magiska skogen ...

Andlig bootcamp
Workshop/Event
Energit terapi/Healing
Personlig kommunikation
Andlig utveckling

free spirit

Free Spirit kursgård

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

www.free-spirit.se



Sjökaptensgården

www.sjokaptensgarden.se
073-577 01 50

Genuin kursgård i natursköna Åsljunga

Här kan ni hålla kurs, retreat eller konferens i en rofylld lantlig miljö med närhet till skog och sjö.

Hyr hela stället med 12 rum, kök, matsal och lokal (60 kvm) eller hyr det ni behöver.

Åsljunga ligger i norra Skåne endast 5 min från E4:an.

Välkommen! Marie & Jörgen

Storseans Turné - 3 Medium

27/9 – 1/10 – med medium Jane Lyzell från Lyztran samt mediumerna Anna & Johan Ottosson från Zolrosen

Biljettpris 350 kr

Avesta, 27 september

Gävle, 28 september

Sundsvall, 29 september

Stockholm, 1 oktober



Info & bokning

0708-39 03 15 * info@lyztran.com * www.lyztran.com

Varmt välkomna till Tofvehult – a way of life!

I en naturnära, rofylld och historisk miljö erbjuder vi möjligheten att varva ner, mötas i samtal och att utvecklas. Några av de ledord, som vi jobbar efter är; jordnära, familjärt och genuint.

Hos oss bor ni i charmiga stugor bara hundra meter från sjökanten och i vår rymliga lägenhet i huvudbyggnaden.

Vi erbjuder såväl individuella sessioner som upplevelser och lärande för grupper.

Vårt motto är "Vi vill skapa livslånga minnen!"

Lena & Peter

Aktuellt i Tofvehult

20–22 september

Maiden – Mother – Crone

En helg för kvinnor i alla åldrar, där vi i mötet med varandra reflekterar och samtalar kring livets olika faser.

4–6 oktober

Samtal vid lägerelden

En helg för och med män där vi i autentiska samtal lyfter frågor kring mansroller, mod, drömmar, rädsla, längtan ... ja livet i stort!

Läs mer om evenemangen på vår hemsida!

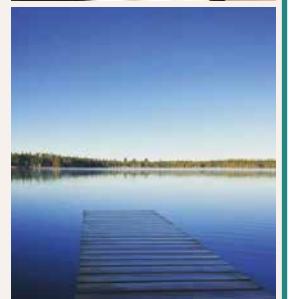
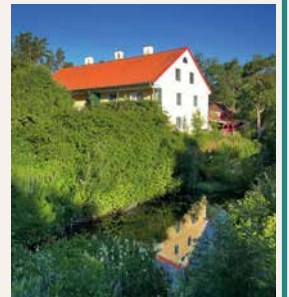
Tofvehult
a way of life

Kursgård & Boende

www.tofvehult.se

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

Vi finns ett par mil söder om Västervik

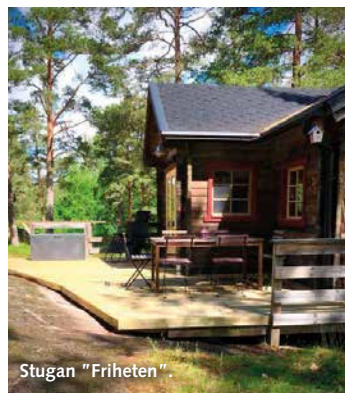




Lägenhet med kakelugn.



Frukost.



Stugan "Friheten"



Sovrum.

SUPar och kajaker. Naturen bjuder in till vila och eftertanke och man reser härifrån med en känsla av förnyad energi och kreativitet.

- På gården finns även höns hus, gethus och ett härligt växthus. I huvudbyggnaden finns en vacker sal för olika sammankomster. Här kan man även njuta av bastu och badtunna, relax i det gamla skyddsrummet, ett stort sällskapsrum med biljardbord och datttavla, samt ett mysigt frukostrum och salong.

BOENDE ERBJUDS i stugor eller den rymliga lägenheten i huvudbyggnaden. Här finns plats för både familjer, par, vänner, sällskap, arbetsgrupper och dig som vill komma själv.

- I dagsläget så har vi totalt 24 bäddar men under retreat eller kurser så brukar vi vilja ha grupper med max 12 personer. Beroende på antal deltagare så kan man antingen dela stuga eller boka egen. Alla stugorna är fullt utrustade med kökspentry, toalett och dusch.

De mindre stugorna Glädjen, Lyckan och Längtan är kärleksfullt och hemtrevligt möblerade för att skapa en känsla av lugn och ro med veranda under tak och grillplats. Här vaknar man upp med naturen alldeles utanför dörren och frukosten kan avnjutas på verandan i gryningen i en tystnad som nästan är öronbedövande.

Den större stugan Friheten med plats för sex personer har ett separat sovrum, två luftiga sofloft och en bekväm bäddsoffa i storstugan. Kärleksfullt inredd som ett litet hem med lugn och ro i tanke. Friheten har också en balkong under tak samt grillplats.

Den vackert inredda lägenheten har två rymliga sovrum där upp till sex personer kan sova. De gamla kakelugnarna och de tjocka stenväggarna ger rummen en speciell atmosfär. Lägenheten har en egen ingång, badrum, matrum och stort lantkök samt tillgång till en härlig balkong med utsikt över sjön Toven. Det finns även en grillplats ute i den lummiga trädgården.

Vill man se sig omkring under sin vistelse så erbjuder Västervik en mysig skärgård för utflykter. Tofvehult ligger bara 45 minuter från Vimmerby med Astrid Lindgrens Värld och Astrid Lindgrens Näs med sitt museum och fantastiska trädgårdar.

VERKSAMHETEN ÄR ÖPPEN under hela året och just nu laddar de inför hösten och vintern och kommer att presentera lite olika nyheter.

- Vi är just nu inne i ett nytt skede i livet och Peter har i dagarna startat sitt nya företag - eBravery. Han kommer att erbjuda coaching, föreläsningar, workshops och även ledarskapsutbildningar inom Utvecklande

Ledarskap, UL, säger Lena.

- Workshops som utgår från fem kategorier och tjugotre förmågor, som finns inom IDG - Inner Development Goals, är något vi brinner för. Vi behöver förändra på individnivå för att kunna skapa förändringar i det stora och nå de miljömål som vi alla strävar efter för att rädda Moder jord.

MYCKET AV MATEN som serveras är odlat på plats eller plockat i skogarna runt omkring.

- Vi värnar vår miljö och använder närodlat, härodlat och ekologiskt så mycket som möjligt. Vid möten och konferenser erbjuds förmiddagsfika, lunch, eftermiddagsfika, frukt och lite snacks. Vi kan även ordna paketlösningar med nattlogi, frukost och middag - allt kärleksfullt tillagat och vi har fullständiga rättigheter om någon önskar något gott att dricka.

I trädgården finns olika sorter äpplen, päron, körsbär, plommon, hallon, björnbär och amerikanska blåbär. Här odlas örter och grönt både i köksträdgården och i växthuset. I skogen finns bär och svamp och i sjön finns fisk och kräftor. Lena bakar bröd och kakor, syltar, saftar och lägger in grönsaker.

- Vi odlar efter permakulturens principer och bygger kompostlimpor av det material vi redan har i trädgården. Vi har egna höns och

getter som ger oss gödsel, och vi försöker samplantera och odla så att naturen själv hjälper oss med skadedjursbekämpningen, "Let nature nurture nature". Vi låter gräset växa där vi kan så att vi bjuder in humlor och bin i trädgården till de vilda växterna.

VISIONERNA FÖR FRAMTIDEN

är att fortsätta med att nyfiket utforska livet med allt vad det innebär och bjuda in andra att göra detsamma i en trygg och ombonad miljö, med en nypa magi och en smula andlighet som extra krydda.

- Vi har även pratat om att ta in volontärer och speciellt nu när våra tre barn flyttat hemifrån så känns det som något vi skulle vilja prova på.

- Genom åren har vi uppmärksamats och tagit emot utmärkelser för allt ifrån "Kulturhusvård" till "Årets Entreprenör". Att som litet nystartat kokboksförslag få bronsplassen i kategorin Design för kokböcker, i världens största kokbokstävling - Gourmand World Cookbook Awards, var ju väldigt speciellt! Titeln på boken var "Drömmen om ett kafé" och byggde på berättelsen om Tofvehult, fylld med härliga recept och vackra bilder.

- Vi är stolta över att vi som litet landsbygdsföretag fyller 25 år i år och att vi har gäster som hängt med oss under alla år. 🍷 ▶

HILARIA

Jularbo 44, Folkärna/Avesta
076-564 22 74
www.hilaria.se

Utbildningar, workshops,
retreater, ceremonier,
shamanskt hantverk.

HILLESGÅRDEN

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

Yoga, qigong, behandlingar,
Uthyres.

HUMLEBÄCKS KURSGÅRD

Sund 24, Östra Ämtevik
070-634 02 34

www.humlebackvarmland.se
Kurser, retreatar, tantra,
Uthyres.

HÅÅ RETREAT CENTER



Håå Kursgård 1, Hamneda
0372-550 63
www.yogameditation.com
Yoga och meditation.

JORDELIV SPA & KURSGÅRD

Ganthem Båtels 509,
Romakloster
076-107 49 70
www.jordeliv.se

Behandlingar, kurser, retreatar.

Satyananda Yoga Sverige

Kursgården i Hälsingland

Kursgården drivs som ett traditionellt ashram med fokus på praktiska och teoretiska studier i klassisk yoga och meditation.

Här kan du delta i kurser och retreat med kvalificerade yogalärare. I en vacker och avslappnande miljö kan du hitta lugn, styrka och inspiration.

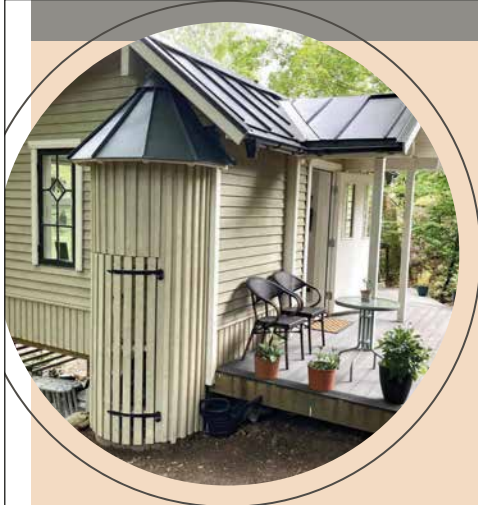


Aktuellt:

**Ett-årig
Sadhanakurs**

*Start: 21-28
september*

För mer information,
besök oss på:
yogasverige.se



Övernattning

På Faunbäck Retreat kan du välja att enbart övernatta! Välkommen till en lugn vistelse i unik miljö.

Det finns plats för 2 personer i varje Tiny House.

FAUNBÄCK RETREAT

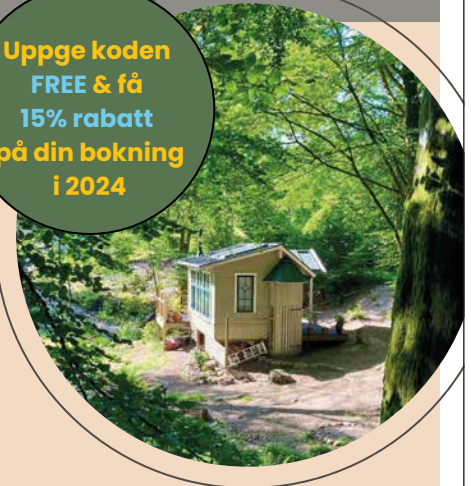
Romantisk "Get Away" i vackra naturomgivningar med porlande bäck i kuperad skogsmiljö.

Vi finns i Höör i mitten av Skåne.

www.faubackretreat.com



Uppge koden
**FREE & få
15% rabatt
på din bokning
i 2024**



Tema-paket

Lägg till ett av våra tema-paket som en ram för en meningsfull vistelse. En unik möjlighet att gå på djupet helt på egen hand, utan att behöva anmäla sig en hel kurs med andra.

Meningsfulla stunder är de du kommer ihåg

GAIA LIFE KURSGÅRD & RETREAT

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

KOSMOSGÅRDEN

Skarke, Värnhem
073-617 07 22
www.martinuscentervarnhem.se
Kurser inom Martinus
kosmologi. Uthyres.

KÄRRA ASHRAM

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

KÄRLINGESUND RETREAT CENTER

Kärlingesund 316, Uddevalla
073-773 13 07
www.karlingesundretreat-center.se
Kurser, retreat, B&B.
Uthyres.

LADAN

Näs Gård 1 Ladan, Rö
www.ladanretreat.se
Retreat, yoga, meditation,
ceremonier.

FAUNBÄCK RETREAT

"Meningsfulla stunder är de du kommer ihåg"

Faunbäck Retreat ligger i Sjunnerup i utkanten av Höör i hjärtat av Skåne. Naturskönt beläget i slutet av en väg i ett sommarstugeområde med skogen som granne, med bäck, damm och ett litet vattenfall på tomten samt kullar och bokskog i direkt anslutning.

FAUNBÄCK RETREAT DRIVS av Carmen och Daniel Faunbäck som tidigare har drivit Gaia Center i Höör i över 10 år där de med sitt koncept "Play Full Hearts" har nått ut till tusentals människor via evenemang inom personlig utveckling, musik-evenemang och spirituella festivaler.

- Vi har nu valt att satsa 100 procent på vårt nya ställe Faunbäck Retreat. Vi öppnade i juli i år och vi har haft en fantastisk start med nästintill fullbokat. Det första huset av tre är i skrivande stund färdigt. Huset är ritat utifrån återvunnet kvalitetsmaterial och är designat och byggt av oss båda. Bland annat kommer fönstren från Köpenhamn och golv från en gammal skånelänga på Österlen. Byggt med mycket naturmaterial och vackert inrett i en romantisk unik stil. Detta är vår dröm som blivit verklighet!

CARMEN OCH DANIEL ÄR livspartners och deras gemensamma vision är att skapa en plats för utveckling, reflektion och möte med naturen. Deras retreat är ett bevis på deras passion för att främja meningsfulla relationer, holistiskt välmående och inspirera till positiv förändring i andras liv. Med värme, autenticitet och en djup vördnad för naturen, bjuder de in dig till en unik och transformerande vistelse.

Med en bakgrund inom pedago-

gik, psykologi, stressrådgivning och mindset coaching har Carmen en bred expertis inom holistiskt välmående. Hon har studerat "Konst, Kultur & Hälsa" på Lunds universitet och är även verksam som konstnär sedan 30 år tillbaka.

Daniel har en bakgrund som förskollärare och har sedan utbildat sig som naturterapeut och stressrådgivare samt inom massage och healing. Daniel tror på naturens helande kraft och är dedikerad till att hjälpa andra att återknyta till sin inre visdom. Han är även hantverkare och bygger shamantrum och skallror.

- Vi ser ofta att människor försummar några av dessa fundamentala mänskliga behoven i vardagen med jobb, familj och yttre krav. I parrelationer är det vår upplevelse att vissa kan ha svårt att hitta en avkopplingsform som tillgodoser bådadas behov. På Faunbäck Retreat kan man efter egna behov kombinera vila, upplevelser i naturen med övningar som fördjupar dessa olika stunder. Vanliga spa och hotellövernattningar är ju mysiga, men vi upplever ett allt större behov av fördjupning, autenticitet och "ett rum för viktiga livssamtal". Det är även en utmaning för många att lägga bort mobilen.

FAUNBÄCK RETREAT ÄR öppet för bokningar året runt. Husen har el och ett enkelt pentry. Kök och badrum finns i ett närliggande hus.

- En del av upplevelsen här hos oss på Faunbäck Retreat är att våra tiny houses är delvis "off grid". De har el och är bekväma men samtidigt ger de utrymme för "slow living" där man hinner njuta av den korta ▶



Carmen och Daniel.



Tiny house.



En härlig plats för meningsfulla samtal eller bara ren njutning.



Hängmatta vid bäcken.



Daniel med trumma.

LEVAGÅRDEN

Sjurby, Älvdalen
070-467 82 77
www.livshalsa.se
Kurser, retreatar. Uthyras.

LEVANDE FÖDA SKEPPSGÅRDEN



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

LINDSBERGS KURSGÅRD

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

LU MÄLBY GÅRD

Mälbyvägen 26, Väddö
070-243 22 98
www.livsuniversitetet.se
Kurser, retreatar, naturstig.
Uthyras.

LYZTRAN



Nyvågen 2, Kilsmo
070-839 03 15
www.lyztran.com
Kurser, mediumska, healing.



Badrum finns i närliggande hus.



promenaden ner till det gemensamma badrummet eller köket, och man kan även tillaga sin mat över öppen eld. Typ som glamping men i ett tiny house med tillgång till kök och bad.

Första huset står alltså nu klart. Det andra blir klart nu under hösten/vintern. Det tredje planeras bli klart under 2025. I varje hus finns det plats för två personer och när alla tre husen är klara totalt 6 sovplatser.

- De första två husen har takfönster som ger en upplevelse av att vara nära naturen även när man ligger i en varm säng. Alla hus har kamin och eget utekök. I pentryt kan man förbereda sin mat för tillagning i uteköket eller över öppen eld. Varje hus har en underbar altan där man kan sitta och njuta av omgivningen och höra fåglarna kvittra.

GÄSTERNA KAN VÄLJA att enbart stanna med övernattnings, men många väljer att lägga till ett tema-paket med fokus på personlig utveckling, kommunikation, mindfulness, naturterapi och psykologi. Under vissa tider finns

det även möjlighet att välja till mat- där man antingen får maten serverad eller tillagar själv efter goda recept i köket eller utomhus. Maten är vegetarisk och delvis ekologisk/hemodlad.

- Vill man ta del av våra tema-paket så rekommenderar vi minst två nätter. De vänder sig till par som vill fördjupa sin relation, förälder och barn (från 10 år) eller vänner som vill utvecklas och uppleva något tillsammans. Men de passar förstås även för enskilda personer. Paketerna är helt unika och utmärker sig genom att vara ett smörgåsbord av övningar som man själv väljer mellan och genomför i egen takt och på egen hand. Övningarna kan utföras på plats i naturen eller under utflykter. Vi kommer att skapa en mindfulness-runda i skogen med plats för vila och reflektion. Man designar alltså själv sin vistelse och har full frihet att göra så lite eller så mycket man känner för.

CARMEN OCH DANIELS koncept är framtaget för att tillmötesgå männi-

skor som inte alltid lockas av en längre kurs eller en process i grupp.

- Många vill bara bort från vardagen en stund och få vara i en lugnande miljö och här får man det lilla extra som gör den stora skillnaden! Våra tema-paket fungerar som en ram för meningsfulla samtal och som en unik möjlighet att gå på djupet helt på egen hand. Vårt motto är "Meningsfulla stunder är de du kommer ihåg".

- Vår önskan är att bidra till en värld där människor prioriterar sin inre hälsa innan det leder till relationskriser, stress eller ett liv som inte känns lyckligt längre.

INNEHÅLLET I TEMA-PAKETEN är uppbyggt på övningar som reflekterar olika aspekter av grundläggande mänskliga behov:

- Blicka inåt: Självkänsla och självkänedom.
- Emotionell näring: Närvaro och autenticitet och trygghet.
- Vila: Tid att sova, vara utan krav och låta kroppen återhämta sig.
- Naturen: Naturen som spegel av

Englagård Livszentrum

retreat
.nu

Englagårds kurser fortsätter år efter år att ge deltagare de genombrott de längtat efter! Kursgården som ligger söder om Örebro invigdes 2001 av Satyam Frank Hougen. Under de första åren erbjöds främst kurser i healing, mediumska samt olika former av retreats. Sedan dess har mycket hänt och vi erbjuder idag över 30 olika utbildningar och retreats med många olika inriktningar inom personlig utveckling, företagsutveckling samt healing och medialitet! Det är mycket viktigt för oss att du är nöjd med din utbildning på Englagård och vi har därför sedan många år tillbaka vår unika trygghetsgaranti!

Läs mer på www.retreat.nu

Superkursen - En helg för endast 498 kr

Är du redo för mer livsglädje, mening och överflöd i ditt liv? Delta i Superkursen, en helg för inspiration och personlig utveckling. En härlig och befriande "må-bra-helg" för dig som vill ha mer glädje i livet och få med dig massvis av verktyg hem.

Läs mer & boka på superkursen.se



livets processer. De många hälsomsägs fördelar av att vistas nära naturen.

• Existentiell hälsa: Ett begrepp som omfattar de delar av människans liv som rör mening, syfte, sammanhang, helhet och att uppleva en känsla av samhörighet med något större än sig själv. Existentiell hälsa innefattar också förmågan att hantera livets grundläggande frågor och utmaningar.

• Exempel på övningar: Samtalsfrågor, övningar kring närvaro och beröring, kreativa övningar och övningar där man aktivt använder naturen. Alla övningar kan man dessutom ta med sig hem och fortsätta med.

Vill man köpa till individuella sessioner finns det även möjlighet till det, exempelvis massage, stresshantering, livscoaching och lugnande örtbad. Om man under sin vistelse vill utforska omgivningarna runt omkring så finns Bosjöklöster, Hovdala Slott, Skånes Djurpark och en mängd badsjöar i närheten.

DANIEL BYGGER JUST nu för fullt på nästa hus som kommer stå klart under hösten. Det tredje huset ska placeras

lite längre in i skogen och där ska det byggas en vacker bro över bäcken, göras sovplatser utomhus samt ett trädäck för meditation och rörelse.

- Under de närmsta åren kommer vi även få klart ett gemensamt utrymme där vi kan erbjuda våra gäster meditation, kreativt skapande och föredrag. Här kommer Carmen även visa sin konst. När alla husen och det gemensamma utrymmet är klart kommer vi erbjuda trumbyggarkurs, tystnads- och meditationsretreat, samt kurs i intuitivt måleri och skapande. Då kommer även andra att kunna hyra hela vårt ställe till egna kurser.

AVSLUTNINGSVIS VILL Carmen och Daniel gärna dela med sig av en gästrecension som värmer deras hjärtan.

- Vi hade ett par här i sommar som övernattade. När de lämnade hade de köpt en hängmatta till oss i present och skrivit ett brev med orden "Vi reser mycket runt i hela världen. Ert ställe är ett av de vackraste och mest fridfulla - fantastisk omgivning. Vi kommer snart tillbaka!" Det om något är väl ett bra betyg. 😊



Mysigt på kvällen. Vyn mot himlen ger det lilla extra.



Levande Föda Skeppsgården AB

Njut av tystnaden i vackra Tjust skärgård och lär av utbildningschef Anita Svensson som har 44 års erfarenhet av Levande Föda och är upplärd direkt av grundaren Dr. Ann Wigmore.

Till oss i Skeppsgården kan du komma och få tillbaka din balans, höja dina energireserver samt boosta ditt immunförsvar. Vårt fokus ligger på dig som gäst, hur just du kan rena och stärka dig själv genom att bl.a. basa en försurd kropp. Många kursdeltagare upplever då en stor förändring, från trötthet och värk i kroppen, till vitalitet och energi.

Skeppsgården är det första och enda Levande Föda institutet i Europa som auktoriserats av Ann Wigmore personligen. Vi håller föreläsningar om mat och hälsa och här finns möjlighet till olika aktiviteter så som bastu, havsbad, vandring i både skärgård & naturreservat m.m.

Vi fortsätter med vårt vinnande yogakoncept vid flertalet datum året ut!

"Mjukare leder, piggare, mer harmonisk, ingen värk i magen och ett bättre lymfsystem är några positiva effekter jag nu upplever. En bonus blev alla de möten med likasinnade människor som för alltid gjort intryck på mig."

- Kursdeltagare efter 12-dagars kurs -

Vi erbjuder praktiktplatser!
Kontakta oss för mer information.



Besök oss gärna på
www.livingfood.nu



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

Tantrickink



26-28/9 TANTRICKINKRETREAT

4-6/10 SHE WHO LEADS

11-13/10 FEELGOODFESTIVAL

WWW.TANTRICKINK.SE

Kvinnoretreat i Sankt Anna 5-6 okt 2024

Under helgen i vackra Skärgårdsbyn får du möta andra kvinnor i en kärleksfull gemenskap. Yoga/meditation, ceremonier & självkärleksövningar blandas med hälsosam mat, bastu & varma bad.

PRIS 2 DAGAR, EXKL BOENDE 2 950:-

070-408 96 23 · info@heartfamily.se · www.heartfamily.com





Emma & Jem
Fredhamn

Retreat 24-27 oktober Modet att Möta Lycka & Lidande

Hallaskog, Höör, Skåne

Buddhistisk mindfulness
med inslag av terapi

Välkomna!

Vi erbjuder individuella sessioner, workshops,
kurser, retreatar mm online och i person.

www.goldenpath.se

Mindfulness, meditation, Dharma
undervisning & Qigong

EFT tapping, Familjekonstellationer
& TRE - Trauma Release Exercises



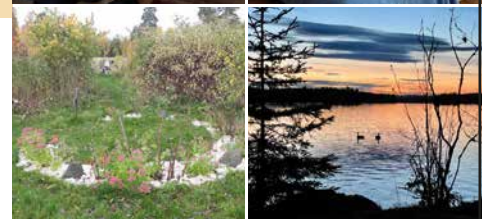
FRIDHEMS KURSGÅRD I STJÄRNSUND

Hos oss hittar du en genuin och varm atmosfär med hemkänsla. Vi erbjuder kurser och retreatar med helpension, ekologisk vegetarisk mat och logi med plats för 30 nattgäster. Två kurssalar för ca 50 personer vardera, försedda med meditationsstolar, yogamattor, kuddar, filtar, högtalare och ljusbelysning för effekt. Bord, stolar och videoprojektor med stor bildskärm för undervisning finns att tillgå.

Kurser/Evenemang Vi välkomnar NYA KURSER OCH KURSLEDARE. Se www.frid.nu
Kontakta oss på info@frid.nu.

Vandrarhem/Långtidsgäster Vi välkomnar DIG som vill "JOBBA MED DITT EGET PROJEKT"
i ett sammanhang, i en vacker, lugn, trivsamt och spännande miljö. Eller du som vill "BARA VARA"
och komma till ro med dig själv. Alla gästrummen är nymålade och har fått ny design. Stort
nytt gästkök och nyrenoverade badrum. Du bokar via www.frid.nu eller www.booking.com
eller kontakta oss på booking@frid.nu eller 073-922 96 86.

Stjärnsund Här hittar du Dalarnas bäst bevarade bruks och herrgårdsmiljö och samtidigt
en växande Ekoby med ett av sveriges permakulturcentrum i en underbart vacker natur,
omgiven av två sjöar. På sommaren finns cafeer, restauranger, minigolf och cykel och
kanotuthyrning. Du kan vandra i skogar och parker och ta ett härligt bad i sjön Grycken.
På vintern kan då åka skridskor och skidor på sjön om den frusit till och skidor längs elljus-
spåret. Närhet ca 70 km till alpina anläggningar Kungsberget och Romme Alpin.



Stiftelsen Stjärnsund

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

MITHERA DEVELOPMENT SPIRITUALISTISKA CENTER

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

MUNDEKULLA

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

MÖRBACKA GÅRDSRETREAT

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

PRÄSTGÅRDEN

Nära Heby och Sala
08-87 27 96
www.sannanda.com
Retreat, meditation, kurs,
seminarier.

ROSEKORS-ORDEN AMORC

Rösan, Gathes väg 141, Onsala
0300-56 99 56
www.amorc.nu
Skola i mystik och filosofi.
Retreat, meditation.

FRIDHEMS KURSGÅRD OCH VANDRARHEM "Ett möjligheternas hus"

Fridhems kursgård ligger i södra Dalarna, ett par mil från Hedemora i Stjärnsund intill den kristallklara sjön Grycken, omgiven av vacker natur och kulturhistoria. I anslutning till kursgården finns en mångfaldsträdgård, Permakultur Stjärnsund och samodling.

IDEÉN FÖDDES FÖR över 40 år sedan, att skapa ett framtidssamhälle i Norden på andlig grund, inspirerad av Findhorn i norra Skottland.

- Vi startade verksamheten i maj 1984 i Stjärnsund. Vi fick mycket hjälp ifrån Findhorn de första åren i att utveckla vårt arbetssätt med självstyrande arbetsgrupper, meditation, sharing och beslutsfattande, berättar *Charlotta Ek-Åhrberg*, som varit en drivande kraft i verksamheten sedan starten.

- Vi var nästan den enda platsen i Sverige på den tiden dit man kunde komma och delta i verksamheten antingen som gäst eller med en önskan om att bosätta sig.

TACK VARE MÅNGA års visionerande tillsammans har nya frön fått växa i snabb takt och Fridhem tar återigen steg för steg för att leva sina drömmar om hållbarhet och communitysamarbete. En ny verksamhetsgrupp bildades 2023 bestående av *Stephan Wik*, som välkomnades tillbaka efter 38 år, *Lisa Nester* och *Kelsey Filip* samt de två "elders" *Charlotta Ek-Åhrberg* och *Ulla Kleberg*, som tar hand om vandrarhem, it, kurser och ekonomi. Idag driver de verksamheten, gemensamt med ett 15-tal personer boende i nära anslutning till kursgården, vilka bidrar på ideell basis.

GENOM ÅREN HAR många kommit till Fridhem som gäster för att sedan hitta egen bostad i Stjärnsund.

- Vi får ofta frågan: Varför väljer ni

att engagera er och ägna er åt ett litet kurscenter mitt i dalaskogen? säger *Kelsey Filip* från Kanada, som landade på Fridhem för 10 år sedan. Den här platsen attraherade mig! Det var som att landa i en familj av omtänksamma hjärtvägleda människor som jag tidigare aldrig upplevt.

Folk som kommer på besök kommenterar den välkomnande hemkänslan kring Fridhem. Hit välkomnas kursgäster, vandrarhemsgäster och volontärer från alla hörn av jorden.

- Det som är så speciellt med Fridhem är de verkliga möten med människor i olika åldrar och med olika livserfarenheter. Vi ser och hör att många människor bli berörda av det de upplever här, att knyta an till vårt community, till skogen, sjöarna och trädgården ger bestående minnen, säger *Kelsey*.

FRIDHEMS KURSGÅRD HAR 27 bäddar i dubbelrum och flerbäddsrums, med möjlighet för flera deltagare boende i privata rum runt om kursgården. Alla gästrummen har målats om och fått ny unik design. Kursalarna som kan ha 20-50 deltagare beroende på kurs, har försetts med nya högtalare och ett nytt ljussystem, videoprojektor och wifi. Den nya energin känns i hela huset.

Gabi Bergbäck, som har hållit sina kurser, lärarutbildningar och populära midsommarfestivaler på Fridhem i 5 år, säger: "På Fridhem är det alltid lättstamt, trevligt och professionellt. Jag känner mig väldigt väl omhändertagen och allt jag behöver tillgodoses. För mig och mina elever är det väldigt speciellt att vara på Fridhem på grund av alla vänliga människor. Du känner dig direkt hemma och känner dig som en del av en familj som är väldigt accepterande och kär- ▶



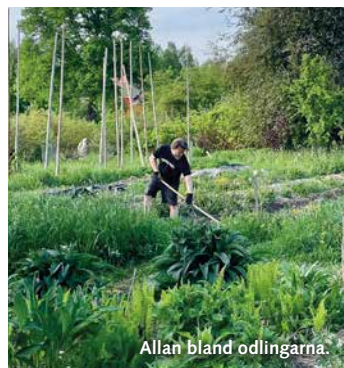
Foto: Pär Sönnert
Lisa med sonen Sasha, Charlotta och Kelsey.



Kurssal.



Pizzabak i uteköket.



Allan bland odlingarna.



Annelie i mångfaldsträdgården.

RUMSKULLA GUESTHOUSE



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

SARAN YOGA REKREATIONS-CENTER



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

SATYANANDA YOGA ASHRAM KURSGÅRD



Gäslingsbo 7037, Bollnäs
www.yogasverige.se
Kurser, retreat, yogaläro-
utbildning.

SHAMBALA GATHERINGS

Borntorpet, Skinnkatteberg
www.shambalagatherings.com

Kurser, retreat. Uthyes.

SHANTILAND

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



Storkök.



Johannes, Kelsey och Lisa.



Gästrum.

leksfull. Jag rekommenderar att du bokar kurser och retreatar på Fridhem eftersom det är en plats där du verkligen kan ägna dig åt det som du erbjuder dina elever och det är i en vacker naturmiljö med allt du kan önska dig.”

PÅ FRIDHEM BEDRIVS kursverksamhet året om i till exempel yoga, meditation, dans, tai chi, qi gong, non-duality, acroyoga, tantra, vegetarisk matlagning och kurser i permakulturdesign och skogsträdgård.

- Allt som passar in välkomnas. Hela Fridhem kan också bokas för event, bröllop och fester. Vi har också ett galleri i anslutning till matsalen med konstutställningar året om. Vi har även ett stort fint utekök med lerugn för pizzabakning, eldstad och grill för dem som vill, säger Charlotta.

I anslutning till kurser och event serveras vegetarisk ekologisk mat av några de erfarna

kockarna *Johannes Åhrberg* och *Aiva Susanne Keldsen*.

VOLONTÄRVERKSAMHETEN har alltid varit en central del av Fridhem.

- Det senaste året har vi haft volontärer från hela världen. Kelsey är ansvarig för volontärverksamheten och arbetar tillsammans med volontärerna. De deltar i olika arbetsuppgifter på Fridhem året om som målning, snickeri, fönsterrenovering, gräsklippning, trädgård och köksarbete.

Fridhem har blivit en mycket uppskattad plats att komma till som volontär och flera av dem har återkommit.

- Mycket har förändrats det senaste året. Vår dörr till världen öppnades ännu mer när vi gick med i Worldpackers.com, en global volontärplattform som förändrar hur vi tänker om vår framtid.

- Det kommer så mycket energi och inspiration från vårt volon-

tärprogram, berättar Stephan. Vi har haft volontärer som berättat för oss att det här var den ”bästa tiden i deras liv”, ”vad de har letat efter”, att ”den här gången här har betydelse så mycket för mig”.

- Vi är mycket glada över att fortsätta växa och utveckla våra volontärmöjligheter och har redan börjat planera för temaveckor för volontärer som ”Lär dig att fermentera” med vår lokala vild mat- och fermenteringsexpert Johannes Åhrberg.

I ÅR HAR FRIDHEM öppnat upp för nya satsningar med ett Digital Nomad-program, som välkomnar långtidsgäster som arbetar digitalt under perioder på 1-6 månader. De får vara en del av gemenskapen och livsstilen, och samtidigt njuta av den naturliga omgivningen. En dag i veckan är det co-working med lunch för de som vill jobba med sitt eget projekt tillsammans med andra. Wifi i hela huset gör det möjligt.

- Ett annat spännande tillfälle att lära känna oss är vårt nya program ”Helger på Fridhem”. Från och med i höst kommer en helg varje månad att innehålla workshops och klasser med en lokal lärare, möjlighet att ta del av ett program med meditation, yoga och qi gong samt att och njuta av Johannes mat, säger Charlotta.

Kelsey, som just nu är klippan i verksamheten, tar även hand om vandrarhemmet som har fått ett nytt gästkök, helt byggt med återvunnet material. Många bokar in sig på Fridhems vandrarhem för att utforska den vackra naturen i området. Kanoter och cyklar finns att hyra centralt nära kursgården, flera vandringsleder och vackra naturutflyktsmål och badsjöar finns direkt in på knuten.

Flera pionjärer inom person-

lig och andlig utveckling bor och verkar kring Fridhem, de erbjuder massage eller andra kroppsbehandlingar. Att skapa community, att välkomna alla in i cirkeln har alltid varit en ledstjärna på Fridhem och är än idag. Varje måndag träffas de som vill för en stunds sharing, gör fint på Fridhem och äter lunch tillsammans. En dag i veckan är det frigörande dans och yoga med olika lokala yogalärare, qi gong och meditation.

REDAN FRÅN STARTEN etablerades ett rikt träd- och blomsterliv i Fridhems trädgård. Odlingsytor samt rum för meditation och kontemplation, en kraftplats för påfyllning av energi med design utifrån feng shui. Medvetenheten om hushållning med naturens resurser och kontakt med naturens devor var viktiga.

- När Permakultur Stjärnsund etablerade sin verksamhet i Fridhems trädgård för 15 år sedan flyttade kurser i permakulturdesign och skogsträdgårdsodling in på kursgården med ett praktiskt lärande och undervisning och möjligheterna att bygga upp ett långsiktigt hållbart försörjningssystem. Allt som växer skall gå att äta, berättar Charlotta.

Numera är det medlemmar i Permakultur Stjärnsund med *Martin Gustafsson* och *Anneli Hilmerby* i spetsen som organiserar och ansvarar för mångfaldsträdgården och ser till att den utvecklas och hela tiden förändras. På sommaren arrangeras guidade visningar.

Fridhems trädgård utvecklas hela tiden. Nu växer en skogsträdgård upp i mångfaldens namn. Blommor, insekts hotell, svampstockar och vildområden är viktiga inslag bland odlingarna.

Fridhem är ett möjligheternas hus! 🌱

SJÖKAPTENSGÅRDEN



Sjökaptensvägen 2, Åsljunga
073-577 01 50
www.sjokaptensgarden.se
Kurser, coaching, B&B.
Uthyres.

SKÅNES YOGA & HEALINGCENTER



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

SUN DANCE RANCH

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

THE SOUL SPACE – LYCKHEM



Kärleksstigen 11, Björkö
070-628 53 65
www.the-soul-space.com
Kurser, retreatar, meditation,
yoga. Uthyres.

TOFVEHULT – A WAY OF LIFE



Tovehult 3, Gunnebo
070-292 63 51
www.awayoflife.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



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



KOLLBERGGÅRDEN

Kurser, retreat, yoga, hästridning. B&B. Behandlingar. Kleva 108, Mörbylånga 073-673 88 72 malin@kollberggarden.se www.kollberggarden.se



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



TOFTA RETREAT

En plats för återhämtning på Västkusten. 30-tal helgretreat året runt. Även uthyrning. Tofta 260, 442 75 Lycke 070-373 55 54 · info@toftaretreat.se www.toftaretreat.se



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

DU KAN OCKSÅ BLI BUDBÄRARE!



Dela ut Free!

Mer information:

www.free.se

VAVIVA RETREATCENTER

Årdala Gammalgården, Sparreholm 073-713 64 91 www.vaviva.nu Kurser, retreat, Bed & Being.

ÅNGSBACKA KURSGÅRD

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

The Soul Space
Lyckhem

Vår skärgårdsidyll utanför Stockholm omgiven av hav, hagar & skog – en idealisk miljö för att möta dig själv. Egna retreats & uthyses.



070-628 53 65 · retreat@thesoulspace.com

WWW.THESOULSPACE.COM

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.

Andlig kväll med Anna-Karin Berg & Fia Almenius **12 september**

Mixad mediumkurs Passar alla nivåer **20-22 september**

Storseans med 6 medium Hedemora Folkets Park **2 oktober**

Universum och jag Helgkurs **18-20 oktober**

Andlig Universell Healing Grundkurs **18-20 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