

# Retreater och Kurser

## januari till juni 2024



S:t Davidsgården och Meditationsgården



**STIFTELSEN BERGET RÄTTVIK**  
*I stillheten blir du stark*

# STIFTELSEN BERGET

Tempelvägen 10  
795 91 RÄTTVIK



## KANSLIETS ÖPPETTIDER:

*Kansliet är bemannat i mån av tid, samtal kopplas till köken  
övriga tider, vi besvarar mail varje dag.*

Måndag, tisdag, torsdag kl. 10-12.30 och kl. 14-16

Onsdag och fredag kl. 10-12.30

Telefon: 0248 - 79 71 70

E-post: [info@berget.se](mailto:info@berget.se)

[www.berget.se](http://www.berget.se)

BANKGIRO: 574-3323

SWISHNUMMER: 123 337 20 75

ORGANISATIONSNUMMER: 883200-5949

## PRAKTISKA ANVISNINGAR

**Anmälan** kan göras via:

- hemsida: [www.berget.se](http://www.berget.se).
- telefon: 0248-79 71 70
- e-post: [info@berget.se](mailto:info@berget.se)
- brev: Tempelvägen 10  
795 91 RÄTTVIK

Tyvär finns det inte längre **taxi** i Rättvik.

Meddela vid anmälan om du har behov av hämtning så försöker vi lösa det.

*Sänglinne och handdukar ingår i priset.*

Uppge alltid kurs/retreatdatum, telefon, namn och postadress.

När anmälan kommit in skickas information och faktura.

Därefter betalas avgiften in på Bergets bankgiro: 574-3323 eller Swish: 123 337 20 75

**Avbeställningsavgiften** är 750:-.

Om avbokningen sker 2 veckor eller senare före bokad kurs eller retreat är den 50 % av priset.

Reservation för eventuella prisjusteringar, ändringar i programmet samt feltryck.

**S:t Davidsgården** är en tyst retreatgård. Jesus sa till sina lärjungar: "Följ med mig bort till en öde trakt, så att vi får vara ensamma och ni kan vila er lite" (Mark 6:31).

I retreaten lämnar du vardagen men inte verkligheten. Du tar en paus från allt du brukar ha omkring dig och får möjlighet att se ditt liv i ett nytt ljus. Du kan ge efter för din längtan efter stillhet och frid. Du har gott om tid att i tystnaden fullfölja dina tankar och lyssna till vad Gud har att säga dig.

Bergets husfolk förbereder en stillhetens och vänskapens miljö för alla gäster. Sängen är bäddad, maten lagad och framdukad med omsorg. Mässan och tidebönerna är dagarnas rytm. Retreatledaren finns till hands för enskilda samtal. Ibland kan det vara skönt att gå igenom sina tankar med en medmänniska. Det finns också möjlighet till bikt.

På **Meditationsgården** hålls kurser som alltid har kvalificerade och erfarna ledare, som möter dina behov av att förkovra dig, både på det personliga planet och det yrkesmässiga. Här får du möjlighet att möta människor med erfarenheter som kan berika dig.

Kurserna i meditation ger rotfäste, avspänning och öppenhet för den andliga dimensionen. Den kroppsliga förankringen i sittställningen hjälper oss till en positiv helhetsupplevelse. Här lär man sig att "sitta sig till stillhet".

Förutom meditation finns här kurser och retreatar i mindfulness, yoga, ignatiansk vägledning, ikonmålning, skrivarkurser, stilla dagar, akvarellmålning, kontemplation med mera. Kursdeltagare har givetvis möjlighet att ta del av bönerytmen i S:t Davids kapell.

Kurserna arrangeras i samarbete med studieförbundet Bilda.

Berget tar också emot gäster för "Bed and Breakfast".

*Våra kurser på  
Meditationsgården sker  
i samarbete med Bilda*



## FRISKVÅRDSBIDRAG

Du kan få friskvårdsbidrag av din arbetsgivare för kursavgiften på Bergets kurser.

Yoga, meditation, mindfulness som stresshantering är några av de friskvårdsaktiviteter som Skatteverket godkänner som friskvård. Kolla med din arbetsgivare vad som gäller på din arbetsplats.

## RETREAT

### **ETT NÅDENS ÅR**

*- om att vila i tiden.*

30/11-3/12

Torsdag kl. 18 till söndag kl. 14

Retreatledare är **OLOF ROOS**, präst i Svenska kyrkan i sydöstra Jämtlands pastorat.

Helpension 3 510:-

## STIG IN I VÅR BÖNERYTM

4-7/12

Måndag kl. 18 till torsdag kl. 10

Dagar för dig som längtar efter avskildhet, tystnad och bön. Vi följer S:t Davidsgårdens rytm med mässa och tideböner. Du kommer på måndag och stannar en eller flera dagar.

Helpension 1 170:- per dygn.

## IGNATIANSK RETREAT

*"Att urskilja andarna"*

7-10/12

Torsdag kl. 18 till söndag kl. 14

Introduktion till Ignatius av Loyolas *Andliga övningar*.

Ledare för retreaten är jesuitpater **ULF JONSSON**.

Helpension 3 510:-

## MEDITATIONSDAGAR

30/11-3/12

Torsdag kl. 18 till söndag kl. 14

Dagar för vila och återhämtning. Vi erbjuder meditation cirka 4 timmar per dag. I meditationen lär vi oss att sitta oss till stillhet och ro. En hållning som ger oss förankring och rotfäste i en för många splittrad tillvaro. Vi kommer till oss själva, vi är i vårt vara utan prestationer, igenkända och älskade. Meditation både i meditationshallen och ute i naturen. Tystnad till och med middag varje dag. Dagarna vänder sig både till dig som är nybörjare och till dig som vill fördjupa din meditation.

Dagarna leds av **INGRID ERIKSSON**, meditationsledare och medlem i *kommuniteten Den Heliga treenigheten på Berget*.

Helpension 3 510:-

**BERGET HÅLLER STÄNGT**  
**11-22/12**

## JULFIRANDE PÅ HELA BERGET

23-27/12

Julfirandet börjar den 23/12 med ankomst kl. 18 och avslutas med frukost den 27/12 kl. 10

Juldagar i vila, enkelhet och glädje inför *Kärlekens under*, som är mänsklighetens och världens räddning: att Gud blev människa.

Dagarna ger möjlighet att samla sig, läsa, delta i bibelmeditationer, öva djupmeditation och delta i julens gudstjänster. Tystnad en del av dagen.

Helpension 4 680:-



## NYÅR MED MEDITATION OCH REKREATION

30/12-2/1

Lördag kl. 18 till tisdag kl. 14

En nyårshelg med möjlighet till meditation och fördjupning. Meditation tre gånger per dag samt en vägledning per dag. Gott om tid för vila och rekreation.

Tystnad halva dagen.

Dessa dagar leds av medlemmar i **KOMMUNITETEN DEN HELIGA TREENIGHETEN PÅ BERGET.**

Helpension 3 510:-

## TRETTONDEDAGSRETREAT

4-7/1

Torsdag kl. 18 till söndag kl. 14

**Att söka men redan vara sökt**

Retreat i Trettandedagstid - om att som sökare följa tecknen för att finna Honom som redan sökt oss.

Retreatledare är **BERTH LÖNDAHL**, präst och tidigare kyrkoherde i Bunkeflo, Malmö, numera skribent och redaktör på SPT. Har fokuserat mycket på samtal och andlig vägledning.

Helpension 3 510:-

### STIG IN I VÅR BÖNERYTM

8-11/1

Måndag kl. 18 till torsdag kl. 10

Dagar för dig som längtar efter avskildhet, tystnad och bön. Vi följer S:t Davidsgårdens rytm med mässa, tideböner och måltider.

Möjlighet att komma på måndag och stanna en eller flera dagar.

Helpension 1 170:- per dygn.

### STIG IN I VÅR BÖNERYTM

15-18/1

Måndag kl. 18 till torsdag kl. 10

Dagar för dig som längtar efter avskildhet, tystnad och bön. Vi följer S:t Davidsgårdens rytm med Mässa och tideböner.

Du kommer på måndag och stannar en eller flera dagar.

Helpension 1 170:- per dygn.

### RETREAT

#### **FRANCISKANSKA ANDLIGA ÖVNINGAR**

11-14/1

Torsdag kl. 18 till söndag kl. 14

Den helige Franciskus av Assisi är ett exempel utifrån vilken vi kan öva vår tro, vår relation till Gud, till naturen, till våra medmänniskor och oss själva.

Retreatledare är fader **PEDER BERGQVIST**, föreståndare på Berget och katolsk präst.

Helpension 3 510:-

### RETREAT

”Frigör dig från ilska och harm med bön om att få förlåtelse”

18-21/1

Torsdag kl. 18 till söndag kl. 14

Vi behöver alla söka frid och vi som arrangerar denna retreat tror att i mötet med Gud, som vi själva uppfattar honom, i mötet med andra människor som upplevt behov av hjälp, samt på en plats som ger möjlighet till att ta emot uppenbarelse, kan frid ges.

Retreatledare är **KARL-HENRIK WALLERSTEIN**, präst i Svenska kyrkan.

Helpension 3 510:-



## **BILDTERAPI OCH MEDITATION**

25-28/1

Torsdag kl. 18 till söndag kl. 14

Kursen kräver inga förkunskaper. Allt material tillhandahålls vid kursen.

Kursen omfattar meditationspass, avspännings- och visualiseringsövningar inför målarpassen, måleri utifrån inre bilder och samtal om bildskapandet både individuellt och i grupp. Kursen avslutas med en processanalys av var och ens samtliga bilder.

Som grund för vårt Bildterapeutiska arbete ligger C.G. Jungs tankar om det omedvetna och vår intuitiva skaparkraft.

Meditationen är inspirerad av Za-zen och kristen djupmeditation i Mäster Eckharts anda.

Kursdeltagarnas antal är begränsat till max 8 personer.

Kursledare är **KARIN SZABÓ**, leg. psykolog och bildterapeut sedan mer än 30 år tillbaka.

Kursavgift 1 800:- Helpension 3 510:-

***UTBILDNING I ANDLIGA ÖVNINGAR** 2/1 kl 13 till 6/1 (enskild grupp)*

## **BERGETS MEDITATIONSLEDARUTBILDNING**

STEG 2

29-31/1

Måndag kl. 13 till onsdag kl. 14

## **ALLA ÄR VÄLKOMNA PÅ BERGET!**

- vi samarbetar med alla de fyra kyrkofamiljerna (Svenska kyrkan, frikyrkorna, de ortodoxa och katolikerna) och är även en plats för den som inte är aktivt kristen.
- möjlighet att lägga dagar, veckoslut, kurser och retreatar, på Berget.

Vid frågor kontakta: [peder@berget.se](mailto:peder@berget.se)

## MEDARBETARRETREAT

5-7/2

### RETREAT

#### ***"MIN FRID GER JAG ER"***

15-18/2

Torsdag kl. 18 till söndag kl. 14

I världens villervalla finns mycket som oroar och förvirrar. Känslan av ofrid kan plötsligt finnas där, även hos en troende och bekännande kristen. Vad gör vi då? Hur kan vårt fäste i Gud stärkas och fördjupas? Vilka löften om frid finns i bibeln och hur kan vi på djupet ta dem till oss?

Retreatledare är **INGER LINDESKOG**, diakon och teol. kand.

Helpension 3 510:-

### STIG IN I VÅR BÖNERYTM

19-29/2

Möjlighet att komma en eller flera dagar från måndag den 19/2 kl. 18 till torsdag den 29/2 kl. 10

Dagar för dig som längtar efter avskildhet, tystnad och bön. Vi följer S:t Davidsgårdens rytm med mässa och tideböner.

Du kommer på måndag eller torsdag och stannar en eller flera dagar.

Helpension 1 170:- per dygn.

### RETREAT

#### ***"HELA MIG, SÅ BLIR JAG HEL"***

- en inre väg mot helhet och frid i fastetid

29/2-3/3

Torsdag kl. 18 till söndag kl. 14

Utifrån bönens ord "hela mig, så blir jag hel" utforskar vi förlåtelsens betydelse, söker inre frid och återupptäcker vår inre helhet. En resa mot djupare förståelse av Guds helande kraft.

Ledare för retreaten är **KATARINA IN DE BETOU**, präst i Svenska kyrkan.

Helpension 3 510:-

### 4-6/3 JOHANNELUNDS BIBELSKOLA (ENSKILD GRUPP)



## INTRODUKTION I TAI CHI

- med kroppsbalansering, meditation och avspänning

1-4/2

Torsdag kl. 18 till söndag kl. 14

Kursen är en introduktion i Thai Chi. Dagarna är lämpliga för dig som är nybörjare men också för dig som har tidigare erfarenhet av Thai Chi.

Tai Chi är en mjuk rörelseform som frigör energi och kraft. Övning i formen stärker också balansen.

Övningarna är utformade så att även du som känner att du har en viss orörlighet och tröghet i kroppen kan följa med. Du lyssnar inåt vad din kropp förmår att göra och utgår från det.

I kursen ingår två timmars daglig zenmeditation. Före varje Thai Chi-pass är det avspänning med kroppsbalansering, övningarna baseras på basal kroppskänedom.

Inga förkunskaper behövs för att delta.

Kursledaren **ISTVÁN SZABÓ** har varit elev hos Jaques Dropsy, som lade grunden till basal kroppskänedom i Sverige. Istvan har utövat Thai Chi och zenmeditation under mer än 30 år.

Max 12 deltagare

Kursavgift 1 150:- Helpension 3 510:-

## SESSHIN - TO TOUCH THE HEART-MIND

9-14/2

Fredag kl. 18 till onsdag kl. 10.30

Sesshin hör hemma i den zenbuddhistiska traditionen och innebär ett erbjudande till den som går - eller vill gå - den tysta meditationens Väg att under ett antal strukturerade dagar i tystnad, men tillsammans med andra, fördjupa sig i medveten närvaro. Vi övar zazen (sittande meditation varvad med gående meditation) cirka 7 timmar per dag. Varje dag finns inslag av praktiskt arbete, föredrag och möjlighet till ett personligt samtal med läraren. Det är viktigt att man känner sig fysiskt och psykiskt stabil att genomföra samtliga moment under hela veckan. Vegetarisk mat serveras under Sesshin.

Dagarna leds av **PELLE BENGTSOON**, präst i Svenska kyrkan, zenlärare och terapeut ([www.enekullazendo.se](http://www.enekullazendo.se)).

Kursavgift 1 000:- Helpension 5 850:-

## BED & BREAKFAST UNDER VASALOPPET

23/2-3/3

Bo på Berget under *Vasaloppet*.

850:- per person och dygn. BOKA VIA [HOTELS.COM](https://www.hotels.com)



# VASALOPPET

### **EKUMENISK FASTERETREAT**

Betraktelse av Kristi passion tillsammans med Maria, Jesu mor och med hjälp av rosenkransbönen

14-17/03

Torsdag kl. 18 (Vesper 17.30) till söndag kl.14

Retreatledare är **SR HANNA** (Klaradal), franciskansyster i Svenska kyrkan och **SR CÉLINE** (Rögle), katolsk dominikansyster.

Helpension 3 510:-

**18-22/3 MEDARBETARDAGAR** och förberedelser inför årets Påskfirande

### **RETREAT I STILLA VECKAN**

**En retreat om det kristna hoppet, i dödens närhet**

23-27/3

Lördag kl. 18 till onsdag kl. 10

*Jesus Kristus utblottade sig själv, i det han antog tjänare-skepnad, när han kom i människogestalt (Fil 2:6-7).*

Vad betyder det att Kristus steg ned i dödsriket?

Finns det hopp om allas frälsning, alltings återställelse?

Ledare för retreaten är fader **PEDER BERGQVIST**, föreståndare på Berget.

Helpension 4 680:-

### **PÅSK PÅ HELA BERGET**

28/3-1/4

Torsdag kl. 18 till måndag kl. 14

Fira påsk från Skärtorsdagen till Annandag Påsk!

Vi erbjuder gemenskap i vår avkopplande miljö med tideböner, mässa, föredrag, möjlighet till kristen djupmeditation, enskilda samtal, fina promenader, med mera. Tillsammans får vi följa och fira Påsk!

Bergets husfolk tar emot alla gäster med god mat, bön och en omsorgsfull gemenskap.

Helpension 4 680:-

## MEDITATION & YIN YOGA

7-10/3

Torsdag kl. 18 till söndag kl. 14

Inga förkunskaper krävs. Vi provar och går igenom grunderna i Kristen djupmeditation, sittställning, förhållningssätt till tankar, med mera.

Yin yoga passar alla men är speciellt bra om man är stel och orörlig. De enkla övningarna passar nybörjare såväl som vana utövare.

Yin yoga kännetecknas av passiva positioner med en lätt, mjuk stretch, utförda i stillhet och medveten närvaro.

Kursledare är **JARMO NYKYRI**, meditationsledare i Domkyrkan Härnösand, Yin yogalärare, Rosenterapeut, röstcoach. Anställd i projekt "Kropp och själ" i Ängekyrkan Härnösand.

Kursavgift 1 250:- Helpension 3 510:-

## MEDITATIONSLEDARUTBILDNING DEL 3

11-14/3

Måndag kl. 13 till torsdag kl. 14

## SJÄLVUTVECKLING GENOM SKRIVANDE

14-17/3

Torsdag kl. 18 till söndag kl. 14

Kursen utgår ifrån biblioterapeutiska metoder som kreativt skrivande och med inspiration av skönlitterära texter. Att finna sig själv i orden och mellan raderna är en existentiell och personlig resa. Kanske når du klangbotten i dig själv, finner din sårbarhet såväl som din styrka. Ambitionen är att du ska gå stärkt ur kursen, själsligt men också i skrivandets konst och möjligheter. Allt detta balanseras genom upplevelsebaserade övningar. Skrivandet blandas med teori och samtal både individuellt och i grupp. Stilla stunder i enskildhet och vandringar i den vackra miljön. Övningarna kräver inga förkunskaper, men öppnar upp för existentiella perspektiv. Möjlighet till enskilda samtal finns.

Kursen vänder sig till dig som är nyfiken på existentiella frågor och vill utforska dig själv genom skrivande. Du bör ha intresse av att ta del av andras berättelser och vilja dela med dig av din egna. Grunderna för vad biblioterapi är presenteras och vi rör inom det existensfilosofiska fältet.

Kursledare är **HÅKAN MATTSSON**, samtalsterapeut, pedagog och författare, med inriktning mot existentiella frågor. Högskoleutbildad i biblioterapi, masterexamen i kreativt skrivande och litterär gestaltning.

Kursavgift 1 250:- Helpension 3 510:-

## 8-10/4 MEDARBETARDAGAR

### STIG IN I VÅR BÖNERYTM

15-18/4

Måndag kl. 18 till torsdag kl. 10

Dagar för dig som längtar efter avskildhet, tystnad och bön. Vi följer S:t Davids-gårdens rytm med mässa och tideböner.

Helpension 1 170:- per dygn.

### RETREAT

#### *FRANCISKANSKA ANDLIGA ÖVNINGAR*

18-21/4

Torsdag kl. 18 till söndag kl. 14

Den helige Franciskus av Assisi är ett exempel utifrån vilken vi kan öva vår tro, vår relation till Gud, till naturen, till våra medmänniskor och oss själva.

Retreatledare är fader **PEDER BERGQVIST**, föreståndare på Berget och katolsk präst.

Helpension 3 510:-

## 6-9/5 KOMMUNITETENS RETREAT

### **VOLONTÄR PÅ BERGET!**

Vi söker volontärer för kortare eller längre perioder. Som volontär delar man livet på Berget med gemenskap, bön och arbete.

Det kan handla om en begränsad tid eller om att pröva sin kallelse till komunitetsliv.

Innan man börjar som volontär får man komma på en provvecka.

Ring eller skriv till Ingrid Eriksson för mer information:  
ingrid@berget.se

## BILDTERAPI OCH MEDITATION

4-7/4

Torsdag kl. 18 till söndag kl. 14

Kursen kräver inga förkunskaper. Allt material tillhandahålls vid kursen.

Kursen omfattar meditationspass, avspännings- och visualiseringsövningar inför målarpassen, måleri utifrån inre bilder och samtal om bildskapandet både individuellt och i grupp. Kursen avslutas med en processanalys av var och ens samtliga bilder.

Som grund för vårt Bildterapeutiska arbete ligger C.G. Jungs tankar om det omedvetna och vår intuitiva skaparkraft.

Meditationen är inspirerad av Za-zen och kristen djupmeditation i Mäster Eckharts anda.

Kursdeltagarnas antal är begränsat till max 8 personer.

Kursledare är **KARIN SZABÓ**, leg. Psykolog och Bildterapeut sedan mer än 30 år tillbaka.

Kursavgift 1 800:- Helpension 3 510:-

## ENNEAGRAMMET

- ett unikt verktyg för självinsikt - att förstå dig själv och andra

11-14/4

Torsdag kl. 18 till söndag kl. 14

En grundkurs på tre dagar för dig som vill börja använda Enneagrammet för egen del och tillsammans med andra. Det krävs inga förkunskaper. Kursen varvas med föreläsning, reflektion och övningar, målet är att du efter avslutad kurs ska ha hittat din grundläggande strategi och fått en förståelse för alla strategier i modellen. I kursen ingår material och kompendium.

Enneagrammet är en psykologisk modell i kristen kontext, som beskriver hur människan i tidig ålder lagt sig till med en försvarsstrategi för att skydda sitt inre. Dessa strategier är ofta omedvetna och styr vårt sätt att tänka, känna och handla. Den strategi som vi använder påverkar även vårt sätt att relatera, både till oss själva, andra och till Gud. Enneagrammet beskriver nio sådana strategier och utvecklingsvägarna inom dem.

Kursledare är **ANN TIMM** som sedan tretton år driver företaget *Enneagram Center* i Stockholm ([www.enneagramcenter.se](http://www.enneagramcenter.se)). Ann har en gedigen Enneagram utbildning och djupa rötter i den kristna kyrkan. Hon har bland annat arbetat med Ignatiansk andlighet under många år.

Kursavgift 1 500:- Helpension 3 510:-

**24-29/4. Internationell grupp med ekumeniska ledare (intern grupp)**

### **STIG IN I VÅR BÖNERYTM**

13-16/5

Måndag kl. 18 till torsdag kl. 10

Dagar för dig som längtar efter avskildhet, tystnad och bön. Vi följer S:t Davidsgårdens rytm med mässa och tideböner.

Du kommer på måndag och stannar en eller flera dagar.

Helpension 1 170:- per dygn.

### **RETREAT - "Bara den som vandrar nära marken kan se dina under Gud"**

16-19/5

Torsdag kl. 18 till söndag kl. 14

Vi ser hur larven, myran och barnet kan vara våra förebilder. Larven lär oss vara nära och närvarande, myran lär oss vikten av att använda vår kropp och barnet lär oss om förhållningssätt.

Retreaten leds av **BRODER MICAEL CHRISTOFFER SSF**, förstaordens-broder i *Society of Saint Francis*.

Helpension 3 510:-

### **STIG IN I VÅR BÖNERYTM**

20-23/5

Måndag kl. 18 till torsdag kl. 10

Dagar för dig som längtar efter avskildhet, tystnad och bön. Vi följer S:t Davidsgårdens rytm med mässa och tideböner.

Du kommer på måndag och stannar en eller flera dagar.

Helpension 1 170:- per dygn.

### **RETREAT - KÄRLEKENS TON**

*- Gud är kärlek, och har skapat oss i och till samklang med sig själv*

23-26/5

Torsdag kl. 18 till söndag kl. 14

Genom *Herdepsalmen* (Ps 23) får vi söka efter kärlekens ton i så olika livssituationer som vila och kamp, lidande och kraft. Kanske upptäcker vi hur denna ton, om än sprucken i oss, redan bär. Sen stämmer vi in i tonen från psaltaren, NT, psalmboken, Taizé, den moderna lovsångsngenren och tystnaden. OBS. Inga krav! Vi sjunger med de röster vi har!

Retreatledare är **ERIK HULTBY**, sjukhuspräst i Sala.

Helpension 3 510:-

## MEDITERA OCH SKRIV

2-5/5

Torsdag kl. 18 till söndag kl. 14

Vill du hitta ett nytt sätt att skriva? Ett sätt som handlar mindre om teori och regler och mer om känslor och intuition? Då är den här helkursen något för dig. Vi arbetar med korta, snabba övningar och triggas igång kreativiteten genom olika stimuli. Meningen är att i ett första skede skriva utan att tänka (på vad det ska bli, eller att det måste bli bra) och på så sätt skapa starka scener och ett undertryck i texten. Genom gestaltungsövningar och genom att använda intuitiva metoder får vi fatt i berättelser vi kanske inte visste att vi hade i oss, eller trodde oss ha ord för. Tanken är att släppa prestationsångesten och hitta tillbaka till kreativitet och skrivlust. En viktig del är att jobba med texterna utifrån ett "mindfullt" förhållningssätt, till exempel icke-dömande, tillit och acceptans.

Meditation och mindfulnessövningar hjälper oss med det. Under kursen ligger fokus på processen – att skriva mycket och att släppa kontrollen kring vad en text ska vara. En viktig del är också att dela med sig av sina texter till de andra. Både nybörjare och personer som skrivit länge är välkomna.

Kursledare är **VIKTORIA MYRÉN**, författare och skrivpedagog, har skrivit romanen *I det yttersta*. 2022 gav hon ut *Sköra varelser*.

Kursavgift 1 400:- Helpension 3 510:-

## SORGBEARBETNING MED MINDFULNESS

9-12/5

Torsdag kl. 18 till söndag kl. 14

Har du kanske varit med om något dödsfall eller någon annan förlust som har känts svår att släppa? Eller är det så att du har många saker olösta med personer som det inte går att prata med?

Ryggsäcken kan kännas tung att bära och det kan vara svårt att se det glädjefyllda som kanske redan finns där. Under kursen får du kunskap om hur förluster och sorg hänger ihop. Du får också möjlighet att titta tillbaka på ditt liv och välja ut en relation som du vill bearbeta för att slutligen fullborda kommunikationen - berätta allt det där du aldrig fick sagt, både det positiva och det negativa.

Programmet för Sorgbearbetning™ är ett väl beprövat handlingsprogram för människor som vill bearbeta den smärta som olika förluster orsakat.

Vi jobbar med sorgen utifrån ett "mindfullt" förhållningssätt, icke dömande, med tillit och acceptans. Meditation och mindfulnessövningar hjälper oss med det.

Kursledare är **PETER ROTH**, diplomerad sorgearbetare, certifierad mindfulnessinstruktör och alkohol och drogterapeut. Har bland annat skrivit *Livet Hivet Döden*.

Kursavgift 1 800:- Helpension 3 510:-



**RETREAT****FRANCISKANSKA ANDLIGA ÖVNINGAR**

6-9/6

Torsdag kl. 18 till söndag kl. 14

Den helige Franciskus av Assisi är ett exempel utifrån vilken vi kan öva vår tro, vår relation till Gud, till naturen, till våra medmänniskor och oss själva.

Retreatledare är fader **PEDER BERGQVIST**, föreståndare på Berget och katolsk präst.

Helpension 3 510:-

**STIG IN I VÅR BÖNERYTM**

24-27/6

Måndag kl. 18 till torsdag kl. 10

Dagar för dig som längtar efter avskildhet, tystnad och bön. Vi följer S:t Davidsgårdens rytm med mässa och tideböner.

Du kommer på måndag och stannar en eller flera dagar.

Helpension 1 170:- per dygn.

**RETREAT****”löser ur vanmakt, ur synd och skam, ger oss sin kraft och frid”**

27-30/6

Torsdag kl. 18 till söndag kl. 14

Dagar av inre läkedom, befrielse upprättelse och ny kraft.

Retreatledare är **INGER OCH BJÖRN GUSTAVSSON**. Inger är diakon i Bunkeflostrand, inspiratör inom ”Helhet genom Kristus”. Björn är präst i Helsingborg.

Helpension 3 510:-

**YOGA OCH MEDITATION**

30/5-2/6

Torsdag kl. 18 till söndag kl. 14

Kursen vänder sig till både nybörjare och dem som under en helg vill fördjupa sig i yoga och meditation.

Vi kommer att yoga och meditera i ett flöde under dagarna men med utrymme även för egen tid.

Varje dag avslutas med samling för reflektion och samtal kring meditationens och yogans betydelse för kropp, själ och ande.

Ges även möjlighet till stunder i tystnad.

**CHARLOTTA LINDHOLM** är diakon och utbildad till meditationsledare på Berget. Hon är också yogaledare på *Friskis och Svettis*.

Kursavgift 1 000:- Helpension 3 510:-

**PILGRIMSVANDRING****MED SKAPELSEN SOM GUDS FÖRSTA BOK OCH EN FÖRSTA LÄRARE**

20-23/6

Torsdag kl. 18 till söndag kl. 14

Vi tar del av Bergets tidebönsliv och gör endagsvandringar.

Medtag lämpliga kläder samt ryggsäck och termos.

Det blir vandringar varvat med tidebönsläsning och korta textbeträktelser.

Vandringarna är mellan 1 och 1,5 mil per dag och sker i tystnad.

Ledare är **KRISTINA ANDERSSON**, och f. **PEDER BERGQVIST**, medarbetare på Berget.

Helpension 3 510:-

## VÄNFÖRENINGENS ARBETSDAGAR

**10-14 juni**

Måndag kl. 13 till och  
med fredag kl. 14

Välkommen att dela arbete,  
gemenskap och bön några  
dagar i vår fantastiska miljö.

Om du är intresserad av dessa  
dagar kontakta: [info@berget.se](mailto:info@berget.se)

## BERGETS ÅRSMÖTEN

*Härmed tillkännages att  
Stiftelsen Bergets Vänförening  
och huvudmannaförsamling*

*har årsmöte:*

**Lördagen den 15/6 KL. 12**

S:t Sigfrids Boklåda har årsmöte  
fredagen den 14/6 kl. 19.00

## INSAMLING till Bergets solcellspark med batterikapacitet

Gåvor tas tacksamt emot.

Bankgiro: 574-3323

Swish: 123 337 20 75

**Beräknad totalkostnad:**

**4.500.000:-**

**Insamlingsmål 500.000:-**

## RETREAT PÅ HELA BERGET

**ATT LEVA I GUDS  
NÄRVARO  
- MED BRODER LORENS**

**17-20 juni**

Måndag kl. 18 till torsdag kl. 10

Retreatledare är det katolska stiftets  
biskop i Sverige,

kardinal **ANDERS ARBORELIUS OCD.**

Helpension 3 510:-



## KURS I IKONMÅLERI

9-14/7

Tisdag kl. 18 till söndag kl. 14

Under kursen arbetar vi med en gudsmodersikon, den vägvisande Maria, som i sitt "ja", genom sitt liv, sitt föredöme och sin förbön, visar oss vägen till Kristus.

en gudsmodersikon, den vägvisande Gudsmoern Maria, som i sitt 'ja', genom sitt liv, föredöme och sin förbön visar oss vägen till Kristus.

Kursen innehåller förutom praktiskt måleri, teknik och fördjupning av måleri också föredrag kring Gudsmoer Maria i ortodox spiritualitet.

Före kursstart ges en introduktion kring bruket av ikoner och dess historia. Introduktionen ges digitalt via Teams. Gudstjänstlivet på Berget ingår som en del i kursen. Tystnad efter kvällsbön (*completorium*) fram till och med frukost.

I kursavgiften ingår pannåer och färgpigment

**TOMAS ÅBERG**, församlingsassistent i Malmbergets församling med drygt 20 års erfarenhet av ikonmåleri leder undervisningen kring det praktiska måleriet.

Kursavgift 1 500:- Helpension 4 550:-

## IGNATIUS ANDLIGA ÖVNINGAR 10 DAGAR

*Som del av en 30 dagars retreat:*

Måndag 15/7 kl. 18 till fredag 26/7 kl. 10

Möjlighet finns också att göra en **8 DAGARS IGNATIANSK RETREAT:**

Måndag 15/7 kl. 18 till onsdag 24/7 kl. 10.00

Retreaten följer den visdom som det spanska 1500-talshelgonet Ignatius av Loyola presenterade i boken *Andliga övningar*.

Vägledare under reträtten är **SUSANNE CARLSSON**, präst i Svenska och Anglikanska kyrkan, jesuitpater **FREDRIK HEIDING**, samt vägledarna **ANDREAS CARLGREN** och **HENRIK STRÖM**.

Kursavgift 1 700:- Helpension 11 700:- (10 dagar) 9 360:- (8 dagar)

*Retreaten görs 10 dagar som del av de Andliga övningarna, totalt 30 dagar uppdelat i 3 delar.*

# BERGETS MEDITATIONSLEDARUTBILDNING 2024 - 2025

## KURS I TRE STEG

Kursen vänder sig till dig som själv är van att meditera och vill få utbildning för att kunna leda meditationsgrupper i framför allt kyrka och församling.

Målsättningen är att man efter kursen skall kunna ta hand om en meditationsgrupp i församlingen. Meditationsledarutbildningen avser att ge kunskap om:

- objektlös meditation, inre bön, tystnad, uppmärksam närvaro, naturmeditation.
- Jesusbönen, användningen av bibelberättelser och kristna sentenser
- den kristna grunden för kristen djupmeditation, bön och gudstjänst
- den kristna mystikens erfarenheter av att meditationen leder till kontemplativ bön och till Mässans mysterium. *Den kontemplativa retreatens erfarenheter.*

Vi förutsätter att du har erfarenhet av *Kristen Djupmeditation* (att sitta sig till stillhet i en anatomiskt riktig position). Du kommer under utbildningens gång att behöva avsätta tid för att öva fem dagar i veckan. Vi mediterar cirka tre timmar per dag under alla tre stegen.

### **KURSTILLFÄLLEN:**

- 14-16 oktober år 2024, måndag kl. 13 till onsdag kl. 14

Skapelsen och människans kropp, teologiska och antropologiska grundtankar.

- 27-29 januari år 2025, måndag kl. 13 till onsdag kl. 14

Att möta mig själv. Meditationens plats i det kristna livet, samt konsten att leda andra. Meditationsprocessen.

- 10-13 mars år 2025, måndag kl. 13 till torsdag kl. 14

Att möta Gud. Kristen mystik och hur meditationen bör leda till en fördjupad och sund andlighet.

Ansvarig för utbildningen är fader **PEDER BERGQVIST** föreståndare för Stiftelsen Berget.

### **OBS! Kurserna börjar med middag kl. 13.00**

Kostnad för hela kursen är 5 000:- (kursavgift ) plus 8 580:- (helpension).

Anmälan via hemsidan eller till [info@berget.se](mailto:info@berget.se)

Obs! Antagning sker efter att du fyllt i ett frågeformulär och skickat in detta till Berget.



## BLI VÄN MED BERGET!

Vänföreningen S:t David är Bergets stödförening.

Medlemmarna stöder Berget med förböner, gåvor och arbetsinsatser.

Vänföreningens medlemmar får regelbundet vänbrev från Berget samt tidskriften UNUM som utkommer 4 gånger per år.

Två gånger om året finns möjlighet att vara med på arbets- och gemenskapsdagar och varje år möts vi till årsmöte då huvudmän och styrelse utses.

Medlemsavgiften är 300 kr per år.

Vill du bli medlem, använd vårt bankgiro eller Swish-nummer och ange "Vänföreningen".

BG: 574-3323

Swish: 123 337 20 75

Frid och allt gott önskar  
vännerna på Berget!

E-post:  
**info@berget.se**

Medlemsavgift



Swish. Betala enklare.

Senaste nytt:  
**www.berget.se**

**STIFTELSEN BERGET**

Tempelvägen 10  
795 91 RÄTTVIK