

Retreater och Kurser

januari till juni 2026



S:t Davidsgården och Meditationsgården

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

www.stiftelsenberget.com

BANKGIRO: 574-3323

SWISHNUMMER: 123 337 20 75

ORGANISATIONSNUMMER: 883200-5949

PRAKTISKA ANVISNINGAR

Anmälan kan göras via:

- hemsida: www.berget.se.
- telefon: 0248-79 71 70
- e-post: info@berget.se
- brev: Tempelvägen 10
795 91 RÄTTVIK

Tyvärr 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.

STIG IN I VÅR BÖNERYTM

1–4/12 och 8–15/12

Måndag kl. 17.30 till torsdag kl. 10

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

Helpension 1 170:- per dygn.

MEDITATIONS DAGAR

4–7/12

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 inne i meditationshallen och ute i naturen. Föredrag av f. Peder om den Kristna mystiken. 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 **F. PEDER BERGQVIST**, föreståndare och **INGRID ERIKSSON**, meditationsledare, båda är medlemmar i *kommuniteten Den Heliga Treenigheten på Berget*.

Helpension 3 510:-

KONTEMPLATIV RETREAT

16–23/11

Söndag kl. 18 till söndag kl. 14

Den kontemplativa retreaten syftar till en djupare förståelse av livet i tystnad inför Gud. Som deltagare förs du in i den kontemplativa bönen med början i naturen. Sedan följer steg för steg hur man förhåller sig till andningen, kroppen och hur den kortaste formen av Jesusbönen (Jesus Kristus) får bli den centrala delen av den kontemplativa bönen. Det är en rak väg mot målet, att stå inför Guds ansikte, och den kräver en helhjärtad längtan att låta sig föras fram på denna väg.

SR JOHANNA SCHULENBURG bor i Wien och tillhör Congregatio Jesu, är teolog, och ger kontinuerligt retreatare och andlig vägledning.

P. SEBASTIAN MALY är jesuitpater boende i Uppsala, utbildad systemisk terapeut, väl förtrogen med den kontemplativa retreaten.

Kursavgift 1 500:- plus Helpension 7 840:-

IGNATIANSK RETREAT

”Att urskilja andarna”

11–14/12

Torsdag kl. 17.30 till söndag kl. 14

Introduktion till Ignatius av Loyolas *Andliga övningar*.

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

Helpension 3 510:-

**BERGET HÅLLER STÄNGT
15-22/12**

JULFIRANDE PÅ HELA BERGET

23–27/12

Julfirandet börjar den 23/12 med ankomst kl. 17.30 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

Tisdag kl. 17.30 till fredag 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:-

TRETTONDEDEGSREREAT

5–8/1

Måndag kl. 17.30 till torsdag kl. 14

Retreat i Trettondedagstid

"Det illuminerande ljuset"

En retreat om ljusets betydelse i naturen och i den kristna tron, förstådd genom den kristna mystikens visdom.

Retreatledare är **FADER PEDER BERGQVIST**, föreståndare på Berget.

Helpension 3 510:-

STIG IN I VÅR BÖNERYTM

8–11/1 och 12–15/1

Torsdag kl. 17.30 till söndag kl. 10, måndag kl. 17.30 till torsdag kl. 10

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

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

Helpension 1 170:- per dygn.

RETREAT - *Franciskanska andliga övningar steg 1:*

Skapelsen och varseblivningen

15–18/1

Torsdag kl. 17.30 till söndag kl. 14

Den helige Franciskus av Assisi är ett exempel utifrån vilket vi kan öva vår tro i relation till naturen utifrån våra fem sinnen. Skapelsen är oerhört viktig för att människans ska kunna erfara att hennes liv redan är i Guds värld. Retreaten utgår från S:t Bonaventuras verk "Själens resa in i Gud" som översatts och kommenterats av retreatledaren och kommit ut på Artos bokförlag november 2025.

Retreatledare är **FADER PEDER BERGQVIST**, föreståndare på Berget.

Helpension 3 510:-

STIG IN I VÅR BÖNERYTM

19–22/1

Måndag kl. 17.30 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.

Du kommer på måndag och stannar en eller flera dagar.

Helpension 1 170:- per dygn.

TILLSAMMANS PÅ BERGET - meditation och retreat

Vi möts både i tystnad, meditation, samtal och fördjupning

22–25/1

Torsdag kl. 17.30 till söndag kl. 14

Under dessa dagar möts komuniteten, volontärer, vänner och gäster i en form av förkroppsligande av vad Berget är.

Vi är både i S:t Davidsgården och Meditationsgården, vi kombinerar retreat och meditation, föredrag och samtal, avskildhet och gemenskap.

Kommuniteten den heliga Treenigheten på Berget ansvarar för dagarnas utformning.

Helpension 3 510:-

BERGETS MEDITATIONSLEDARUTBILDNING

STEG 1

26–28/1

Måndag kl. 13 till onsdag kl. 14

Se mer information s. 19.

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 retreatare, på Berget.

Vid frågor kontakta: peder@berget.se

RETREAT

"Tills hela Guds fullhet fyller er"

- *tomma händers lovsång*

29/1–1/2

Torsdag kl. 17.30 till söndag kl. 14

I eftervärmen av julen och på tröskeln till fastan får vi söka efter kärlekens ton i våra liv med Ef 3:14–21 som utgångspunkt. 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 lovsångs-genren och tystnaden.

OBS. Inga krav! Vi sjunger med de röster vi har!

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

Helpension 3 510:-

STIG IN I VÅR BÖNERYTM

2–5/2

Måndag kl. 17.30 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.

SESSHIN

- **TO TOUCH THE HEART-MIND**

13–18/2

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 BENGTSSON**, präst i Svenska kyrkan, zenlärare och terapeut (www.enekullazendo.se).

Kursavgift 1 000:- Helpension 5 850:-

RETREAT -

LYCKAD? KANSKE? MEN LYCKLIG??

5–8/2

Torsdag kl. 17.30 till söndag kl. 14

Det är en sak att vara lyckad, en annan att vara lycklig. Varken lyckan eller glädjen är enkla. De kan vara krävande och kvävda av våra förväntningar. Kanske finner vi dem i kontrasten? Allvaret? Att ta livet på allvar? Att själv bli tagen på allvar? Att det finns en allvarlig glädje och ett glädjens allvar? Att vara lyckad kan vara vår yta medan vårt djup är ett annat – där kan finnas en outhärdliga längtan bortom ytan för att finna tillvarons djup. Gud? Nåd? Barmhärtighet? Försoning? Att finna sig själv? Att bli funnen?

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

Helpension 3 510:-

MEDARBETARRETREAT

9–11/2

SPORTLOVSDAGAR

23–26/2

Ösmo församling.

Sportlovsdagar,

retreat med utbildning för ungdomar.

INTRODUKTION I TAI CHI

- med kroppsbalansering, meditation och avspänning

19–22/2

Torsdag kl. 18 till söndag kl. 14

Kursen är en introduktion i Tai Chi. Dagarna är lämpliga för dig som är nybörjare, men också för dig som har tidigare erfarenhet av Tai Chi. Det 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 orörighet 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 zen-meditation. Före varje Tai Chi-pass är det avspänning med kroppsbalansering. Övningarna är baserade på basal kroppskänedom.

Inga förkunskaper behövs för att delta.

Kursledaren **ISTVÁN SZABÓ** har varit elev hos Jaques Dropsy under cirka 20 år. Jaques Dropsy utformade övningar som lade grunden till basal kroppskänedom i Sverige. Istvan har utövat Tai Chi och zenmeditation under mer än 30 år.

Max 12 deltagare.

Kursavgift 1 200:- Helpension 3 510:-



Vi finns på Instagram:
stiftelsenberget1962

RETREAT - "Ett rent hjärta"

- be med **Cassianus**"

26/2–1/3

Torsdag kl. 17.30 till söndag kl. 14

Retreatledare är **ALLAN WILLNY**, präst, musiker och författare.

Helpension 3 510:-

STIG IN I VÅR BÖNERYTM

2–5/3

Måndag kl. 17.30 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.

BILDTERAPI OCH MEDITATION

5–8/3

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.

Antalet är begränsat till högst 8 deltagare.

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

Kursavgift 1 800:- Helpension 3 510:-

Swisha
OSS.

Ge en gåva direkt med mobilen
– enkelt, snabbt och säkert.

BERGET
I stillheten blir du stark

123 337 20 75
Swish-nummer

The advertisement features a stylized mountain logo for Berget, a smartphone displaying the Swisha app interface, and the Swisha logo itself. The text promotes a service for sending gifts directly via mobile phone.

Intresserad av att leva kommunitetsliv?

- på Berget lever en ekumenisk
kommunitet som gärna tar
emot fler medlemmar från olika
kyrkotraditioner!
- man kan också vara associerad
till kommuniteten och bo på annan
plats.
(peder@berget.se)

RETREAT

- SJÄLENS LÄNGTAN EFTER GUD

5–8/3

Torsdag kl. 17.30 till söndag kl. 14

Stillhetens frukt är bön.

Bönens frukt är tro.

Trons frukt är kärlek.

Kärlekens frukt är tjänande.

Tjänandets frukt är frid

(Moder Teresa)

Bönen, både den enskilda och gemensamma, är en möjlighet för andlig återhämtning och en väg till existentiell hälsa. Genom stillhet, bön och reflektion söker vi Guds närvaro och vägen till frid. Kom och upptäck hur vi tillsammans kan vandra denna väg.

Ledare för retreaten är **MATTIAS NORDSTRÖM**, präst och direktor för Samariterhemmet diakoni och **RUTH NORDSTRÖM**, advokat, föreläsare och författare. Tillsammans har paret Nordström skrivit boken "Själels längtan efter Gud – en bönbok för vardagen", som blir utgångspunkt för retreaten.

Helpension 3 510:-

9–11/3 MEDARBETARDAGAR

TILLSAMMANS PÅ BERGET

Vi möts både i tystnad, meditation, samtal och fördjupning

12–15/3

Torsdag kl. 17.30 till söndag kl. 14

Under dessa dagar möts kommuniteten, volontärer, vänner och gäster i en form av förkroppsligande av vad Berget är.

Vi är både i S:t Davidsgården och Meditationsgården, vi kombinerar retreat och meditation, föredrag och samtal, avskildhet och gemenskap.

Kommuniteten den heliga Treenigheten på Berget ansvarar för dagarnas utformning.

Helpension 3 510:-

BERGETS MEDITATIONSLEDARUTBILDNING

STEG 2

16–18/3

Måndag kl. 13 till onsdag kl. 14

STIG IN I VÅR BÖNERYTM

23–26/3

Måndag kl. 17.30 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.

MEDITATION & YIN YOGA

19–22/3

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 1 350:- Helpension 3 510:-

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

RETREAT - Hur svarar jag bäst på Guds kärlek?**- Om att urskilja Guds vilja i stort och smått**

26–29/3

Torsdag kl. 17.30 till söndag kl.14

Våra liv är fyllda av val, stora och små. Som kristna är vi kallade att söka, omfamna och försöka uttrycka Guds vilja i allt, för en mening och ett hopp som inte beror av dagsform, och för att Guds rike ska kunna nå fler.

Men hur kan jag förstå vad som mer utbreder Guds ära och ger mitt liv större mening i val mellan alternativ som ur perspektivet tro och moral är lika goda? Som mellan studier och jobb, mellan olika yrken eller bostadsorter; eller när det gäller själva livsformen, mellan en andlig kallelse som utesluter familj och att gifta sig?

Med inspiration från den spiritualitet som fått namn efter Jesuitordens grundare, S:t Ignatius av Loyola, leder jesuitpater Thomas Idergard deltagarna i denna reträtt genom några av den andliga urskiljningens grundläggande förutsättningar och steg, främst i hur jag kan förstå hur Gud verkar i världen och i just mitt liv, hur jag kan bli fri att göra ett val, de tre huvudsakliga sätten som ett val kan göras på och vilka frukterna kan bli i det vardagliga, "det lilla".

Reträtten varvar kortare föredrag med enskild vägledning.

P. THOMAS IDERGARD SJ är katolsk präst och konsulent för att främja evangelisationen i katolska stiftet i Sverige.

Helpension 3 510:-

30/3–1/4 MEDARBETARDAGAR,

förberedelser inför årets Påskfirande.

PÅSK PÅ HELA BERGET

2–6/4

Torsdag kl. 16.30 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.

Det börjar med **Mässa i Svenska kyrkans ordning Skärtorsdag** kl. 16.30.

Helpension 4 680:-

RETREAT - Franciskanska andliga övningar steg 2:**Människan som ett gudsmöte**

9–12/4

Torsdag kl. 17.30 till söndag kl. 14

Den helige Franciskus av Assisi är ett exempel utifrån vilket vi kan öva vår tro i relation till oss själva. Människan behöver upptäcka sig själv under vandringen i Guds värld. Franciskus visar hur nära Gud är oss, i oss själva. Retreaten utgår från S:t Bonaventuras verk "Själens resa in i Gud" som översatts och kommenterats av retreatledaren och kommit ut på Artos bokförlag november 2025.

Retreatledare är **FADER PEDER BERGQVIST**, föreståndare på Berget.

Helpension 3 510:-

STIG IN I VÅR BÖNERYTM

13–16/4

Måndag kl. 17.30 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.

ATT TALA MED NÄRVARO

– empati och minfulness i våra samtal
16–19/4

Torsdag kl. 18 till söndag kl. 14

Kursen innehåller sittande, gående och enkel yoga samt praktiska övningar i empatisk och uppmärksam kommunikation. Passar bra för både dem med och utan erfarenhet av meditation.

"Det var inte det jag menade!" - kan du relatera till känslan av att känna dig missförstådd? När dina känslor och dina intentioner misstolkas? När du anstränger dig för att förstå den andra eller visa omtanke, men misslyckats? När du försöker vara konstruktivt men möts av motstånd? Eller när du helt enkelt berättar om dina behov men får ett blankt nej som svar?

Mellanmänsklig kommunikation kan vara utmanande. Under denna kurs bygger vi upp en medveten närvaro för att kunna öva oss i att kommunicera empatiskt och uppmärksam. Vi övar oss i att lyssna in och bemöta både våra egna och andras känslor med medkänsla, upptäcka våra invanda kommunikationsmönster och att medvetet kunna välja hur vi kommunicerar. Allt för att skapa en mer harmonisk, tillfredsställande och vänligare kommunikation i våra liv, för både vår egen och vår omgivnings skull.

Kursledaren är **KATARZYNA MOLEDA**, utbildare, sociolog, mindfulnesslärare auktoriserad att leda *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) program. Specialiserad på mångkulturellt samarbete, kommunikation, stresshantering. Leder kurser i bland annat empatisk kommunikation, tillitsbyggande och fokus i vardagen.

Kursavgift 1 450:- Helpension 3 510:-

STIG IN I VÅR BÖNERYTM

20–23/4

Måndag kl. 17.30 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.

STIG IN I VÅR BÖNERYTM

27–30/4

Måndag kl. 17.30 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.

ALTERNATIV KONFERENSMILJÖ

- en lugn och fridfull miljö
att landa i för dig och dina
medarbetare

Ni kan lägga upp dagarna på Berget som det passar era behov!

Vi har boendet, maten, miljön, gemenskapen och bönen!

Vid frågor kontakta Bergets
föreståndare: peder@berget.se

MINDFULNESSRETREAT

23–26/4

Torsdag kl. 17.30 till söndag kl. 14

Du som vill investera i dig själv, kom med på tre sköna yoga- och mindfulnessdagar. Här får du möjlighet att sakta ned ordentligt och hitta verktyg som hjälper dig att komma i kontakt med din kropp och lyssna inåt. Bli mer medveten om dina behov, din kropp och din riktning i livet. På dagarna utför vi lugn hathayoga och den mycket vilsamma och terapeutiska yinyogan. I yinyogan stannar vi länge i positioner för att öva oss i bland annat medveten närvaro och ett vänligt förhållningssätt. Vi aktiverar kroppens bindväv som blir stel av mycket stillasittande och stress. Utöver yogan ingår en del sittande meditationpass, gående meditation i skön natur samt gott om tid för att bara vara. Allt är anpassat för nybörjare men passar även dig som har mycket erfarenhet. Vi är i tystnad delar av dagarna.

På Berget finns många tysta platser, skog, ljuvliga promenadslingor och närhet till sjön Siljan. Du kan värma dig vid brasan eller bastun samt boka en behandling av Lotta.

Ledare är **LOTTA RANNER** som är internationellt certifierad yogalärare, massör och energihealer. Hon har bott och spenderat mycket tid i Latinamerika där hon hämtar inspiration och visdom.

Kursavgift 1 600:- Helpension 3 510:-

4–6/5 MEDARBETARDAGAR**RETREAT****- BED MED S:T FRANCISKUS**

7–10/5

Torsdag kl. 17.30 till söndag kl. 14

Den helige Franciskus levde i bön. Hans böneliv präglades av glädje över Guds skapelse och djup kärlek till Jesus. Med inspirationen från Franciskus söker vi oss närmare bönnens källor.

PER ABRAHAMSSON leder retreaten. Han är präst i Svenska kyrkan och medlem i Franciskus Tredje Orden (FTO).

Helpension 3 510:-

STIG IN I VÅR BÖNERYTM

11–14/5

Måndag kl. 17.30 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.

MEDITERA OCH SKRIV

30/4-3/5

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 helgkursen något för dig.

Vi arbetar med korta, snabba övningar och triggat 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 gestaltningsövningar 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, henne senaste bok är "Sköra varelser" (2022).

Kursavgift 1 800:- Helpension 3 510:-

BERGETS MEDITATIONSLEDARUTBILDNING

STEG 3
18–21/5

Måndag kl. 13 till torsdag kl. 14

RETREAT - *Franciskanska andliga övning steg 3:*

Mötet med Gud såsom han har uppenbarat sig

21–24/5

Torsdag kl. 17.30 till söndag kl. 14

Den helige Franciskus av Assisi är ett exempel utifrån vilket vi kan öva vår tro utifrån hur han uppenbarat sig som Treenigheten. Vi behöver öva oss i att möta Gud i Kyrkans liturgi och Credo. Retreaten utgår från S:t Bonaventuras verk "Själens resa in i Gud" som översatts och kommenterats av retreatledaren och kommit ut på Artos bokförlag november 2025.

Retreatledare är **FADER PEDER BERGQVIST**, föreståndare på Berget.

Helpension 3 510:-

YOGA OCH MEDITATION

14–17/5

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 utföra hathayoga i ett flöde med enkla lugna rörelser och andning. Kursen kommer även att innehålla andningsövningar och meditation samt korta föreläsningar om yogans och meditationens möjligheter till att förbättra hälsan.

Tystnad under frukost.

Ledare är **CHARLOTTA LINDHOLM**, diakon och utbildad till Meditation-sledare på Berget. Lotta är också yogaledare på *Friskis och Svettis*.

Kursavgift 1 000:- Helpension 3 510:-

25–28/5

KOMMUNITETENS RETREAT

FÖRSAMLINGSRETREAT

Något för församlingar och grupper av olika slag. Ni kommer till en färdig retreatmiljö och har möjlighet att fira gudstjänst i er egen tradition, med era egna ledare.

Intresserad, eller har du frågor?
Kontakta: peder@berget.se

STIG IN I VÅR BÖNERYTM

1–4/6

Måndag kl. 17.30 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.

MEDITATIONSÅDAR

29–31/5

Fredag 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 inne 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, medlem i *kommuniteten Den Heliga Treenigheten på Berget*.

Helpension 3 510:-

TILLSAMMANS PÅ BERGET

Vi möts både i tystnad, meditation, samtal och fördjupning

4–7/6

Torsdag kl. 17.30 till söndag kl. 14

Under dessa dagar möts kommuniteten, volontärer, vänner och gäster i en form av förkroppsligande av vad Berget är.

Vi är både i S:t Davidsgården och Meditationsgården, vi kombinerar retreat och meditation, föredrag och samtal, avskildhet och gemenskap.

Kommuniteten den heliga Treenigheten på Berget ansvarar för dagarnas utformning.

Helpension 3 510:-

VÄNFÖRENINGENS ARBETSDAGAR

8–12 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

BERGETS ÅRSMÖTEN

Härmed tillkännages att Stiftelsen Bergets Vänförening och huvudmannaförsamling har årsmöte:

Lördagen den 13/6 KL. 12

S:t Sigfrids Boklåda har årsmöte fredagen den 12/6 kl. 19.00

RETREAT PÅ HELA BERGET

***“TERESA AV JESUS
- VÄNSKAPENS MYSTIKER”***

15–18 juni

Måndag kl. 17.30 till torsdag kl. 10

Retreatledare är det katolska stiftets biskop i Sverige,

kardinal **ANDERS ARBORELIUS OCD.**

Helpension 3 510:-



RETREAT

- *S:t Franciskus och San Damiano-korset*

18–21/6

Torsdag kl. 17.30 till söndag kl. 14

En retreat om S:t Franciskus och San Damiano-korset.

Retreaten leds av **BRODER MICAEL CHRISTOFFER SSF**, förstaordensbroder i *Society of Saint Francis*.

Helpension 3 510:-

STIG IN I VÅR BÖNERYTM

22–25/6

Torsdag kl. 17.30 till söndag 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 torsdag och stannar en eller flera dagar.

Helpension 1 170:- per dygn.

STIG IN I VÅR BÖNERYTM

2–5/7

Torsdag kl. 17.30 till söndag 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 torsdag och stannar en eller flera dagar.

Helpension 1 170:- per dygn.

DANSRETREAT

25–28/6

Torsdag kl. 18 till söndag kl. 14

Längtar du efter att dansa och röra dig fritt? Vill du få en ökad känsla av närvaro i nuet och bli mer i kontakt med dig själv och din kropp?

Välkommen till en dansretreat med utgångspunkt i frigörande dans och med inspiration från dans- och rörelseterapi.

Inga förkunskaper krävs, passar såväl vana som ovana dansare. Du blir guidad och inspirerad till dans och rör dig helt efter din egen förmåga. Upplevelsen i nuet är viktigare än prestationen. Genom att i dans och rörelse öka närvaron i kroppen kan du också få en fördjupad insikt om vad som pågår i ditt inre.

Danspassen varvas med gott om tid för vila och rekreation i Bergets vackra miljö. Vi iakttar tystnad delar av dagarna.

Ledare **LENA LINDKVIST**, beteendevetare, dipl. frigörande dansinspiratör och dipl. i dans och rörelse som terapeutiskt verktyg. Utbildad i danstherapie och skapande dans."

Kursavgift 1 400:- Helpension 3 510:-

29/6-1/7

MEDARBETARDAGAR

KURS I IKONMÅLERI

- ”densamme igår, idag och i evighet”

7-12/7

Tisdag kl. 18 till söndag kl. 14

Välkommen till en kurs i ikonmåleri. Under årets kurs får deltagarna möjlighet att med utgångspunkt från Kristus-ikon från 1400-talet måla en ikon - antingen i halvfigur eller från axlarna upp. Vi arbetar med traditionell äggtempera. Kursen innehåller förutom praktiskt måleri, fördjupande bibelintroduktioner och föredrag kring ortodox spiritualitet.

Jesusbönen och Davidsgårdens gudstjänstliv ingår som en del i kursen.

Tomas Åberg har 30 års erfarenhet av ikonmåleri, och undervisat på Berget i 20 års tid. Tomas Åberg arbetar i Gällivare församling och är medlem i EKIBS - Ekumeniska kommuniteten på Bjärka Säby

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 1 600:- Helpension 5 850:-

Vi har plats för fyra nya kommunitetsmedlemmar!

- på Berget lever en ekumenisk kommunitet som gärna tar emot fler medlemmar från olika kyrkotraditioner!
- man kan också vara associerad till kommuniteten och bo på annan plats.

Om du är intresserad hör av dig till f. Peder Bergqvist
(peder@berget.se).

IGNATIUS ANDLIGA ÖVNINGAR - något för dig?

10 dagar som del av en 30 dagars retreat:

Måndag 13 juli kl. 18 till fredag 24 juli kl. 10

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

Måndag 13 juli kl. 18 till onsdag 22 juli kl. 10.00

(En 8-dagars retreat är inte en del av Andliga övningar i sin helhet)

Retreaten följer den visdom som det spanska 1500-talshelgonet Ignatius av Loyola presenterade i boken *Andliga övningar*. Dessa övningar växte fram ur Ignatius egna livserfarenheter. Han såg övningarna som en väg att möta Jesus Kristus i bibelns texter och den egna bönen. Att verkligen möta Jesus är att ställas inför livsval. Övningarna kan vara en hjälp att:

- bättre urskilja din djupaste längtan och hur Gud berör och kallar dig i ditt liv,
- bli alltmer medveten om hur Gud är närvarande och verksam i ditt liv och i allt,
- ge allt mer av dig själv till människorna omkring dig, som en person "kontemplativ i handling".

Upplägget under retreaten består av cirka fyra meditationer per dag (omfattande en timme vardera), dagligt samtal med en andlig vägledare, helig mässa och tillfälle till bikt. Vägledaren är följeslagare under retreaten. Fullständig tystnad råder under dagarna, ingen kontakt med omvärlden, inga föredrag.

10 dagars retreat ger en möjlighet att göra övningarna i den form som Ignatius ursprungligen gav dem, nämligen 30 dagar, med det antal dagar som han själv brukade tilldela övningarnas olika avsnitt (som han kallade för "veckor"). Därför innehåller:

år 1, dag 1–10: övningarnas inledning och det som kallas "Första veckan"

år 2, dag 11–20: övningarnas "Andra vecka"

år 3: dag 21–30: övningarnas "Tredje och Fjärde vecka".

Vägledare under retreaten kommer att vara **SUSANNE CARLSSON**, präst i Svenska och Anglikanska kyrkan, jesuitpater **FREDRIK HEIDING**, samt vägledarna **CHRISTINA BENGTSSON MACRI**, **ANDREAS CARLGREN** och **HENRIK STRÖM**.

Retreatavgift 1 700:- plus helpension 12 000:- (sammanlagt 13 700:- för 10 dagar) eller 9 660:- (sammanlagt 11 360:- för 8 dagar).

För mer information: henrik.strom@sanktaeugenia.se

BERGETS MEDITATIONSLEDARUTBILDNING 2026

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:

- 26–28 januari år 2026, måndag kl. 13 till onsdag kl. 14

Skapelsen och människans kropp, teologiska och antropologiska grundtankar.

- 16–18 mars år 2026, måndag kl. 13 till onsdag kl. 14

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

- 18–21 maj år 2026, 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:- (hjälpension).

Anmälan via hemsidan eller till **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

Senaste nytt:
www.stiftelsenberget.com

STIFTELSEN BERGET

Tempelvägen 10
795 91 RÄTTVIK