

Retreater och Kurser

juni till december 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

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

Anmälan:

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

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.

Avbokningsavgiften 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**FRANCISKANSKA
ANDLIGA ÖVNINGAR**

6–9/6

Torsdag kl. 17.30 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:-

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.

CHARLOTTA LINDHOLM, diakon, utbildad till meditationsledare på Berget, yogaledare på *Friskis och Svettis*.

Kursavgift 1 000:- plus 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

BERGETS ÅRSMÖTEN

Härmed tillkännages att Stiftelsen Bergets vänförening och huvudmannaförsamling har årsmöte:

Lördagen den 15 JUNI kl. 12.00

10.00-11.45 Seminarium: för styrelsen, huvudmännen och komuniteten

12:00 Årsmöte

14:30 Årsmötesföredrag av Sofia Camnerin, generalsekreterare för SKR.

S:t Sigfrid Boklåda har årsmöte fred 14/6 kl. 19.30



**RETREAT PÅ HELA BERGET
ATT LEVA I GUDS NÄRVARO****- MED BRODER LORENS**

17–20 juni

Måndag kl. 17.30 till torsdag kl. 10

Retreatledare är det katolska stiftets
biskop i Sverige,
kardinal **ANDERS ARBORELIUS OCD.**
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 tidebönliv och gör endagsvandringar.

Medtag lämpliga kläder samt ryggsäck och termos.

Det blir vandringar varvat med tidebönläsning och korta textbetraktelser.

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:-

STIG IN I VÅR BÖNERYTM

24–27/6

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.

**S:T DAVIDS
BÖNEGEMENSKAP!**

Som medlem i Bergets Vän-
förening kan man även bli en
del av S:t Davids bönegemen-
skap.

Då åtar man sig att varje dag
be bönegemenskapens bön.

Vill Du bli medlem? Anmäl dig
till: ingrid@berget.se

RETREAT

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

27–30/6

Torsdag kl. 17.30 till söndag kl. 14

Dagar av inre läkedom, befrielse
upprättelse och ny kraft.

Retreatledare är **INGER OCH BJÖRN
GUSTAVSSON**. Inger är diakon i Bun-
keflostrand, inspiratör inom "Helhet
genom Kristus". Björn är präst i Hel-
singborg.

Helpension 3 510:-

RETREAT

EFTERFÖLJELSE

4–7/7

Torsdag kl. 17.30 till söndag kl. 14

Retreat med kristen djupmeditation.

TOMMY HÄLLKVIST, präst från Väs-
terbottens inland, leder retreaten.

Helpension 3 510:-

RETREAT

"TROFAST ÄR DEN SOM KALLAR"

(Joh 16:27)

11–14/7

Torsdag kl. 17.30 till söndag kl. 14

Vila och återhämtning i Skaparens
famn. Retreat med kristen
djupmeditation.

Retreatledare är **URBAN OCH
ANNIKA NORDQVIST**, präst och
församlingspedagog i Robertsfors.

Helpension 3 510:-

MEDITATIVT MÅLERI

27–30/6

Torsdag kl. 18 till söndag kl. 14

Med hjälp av vägleda meditationsövning-
ar växer dina inre bilder fram.

Bilderna leder dig i en utvecklingsresa till
ökad självkännetdom och försoning.

Ingen tidigare erfarenhet av måleri be-
hövs. Allt material finns här.

Ledare är **ANNIKA ERIXON**, konstnär,
bildpedagog och bildterapeut.

Kursavgift 1 250:- plus Helpension 3 510:-

DANSRETREAT

4–7/7

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 retreat med utgångspunkt
i frigörande dans och med inspiration från
dans- och rörelseterapi. Inga förkunskaper
krävs, passar såväl vana som ovana dansa-
re.

Du blir ledd till dans helt efter din egen
förmåga. Upplevelsen i nuet är viktigare
än prestationen. Genom att i dans och rö-
relse öka närvaron i kroppen får du också
en fördjupad insikt om vad som pågår i ditt
inre.

Gott om tid för vila och rekreation i Bergets
vackra miljö. Tystnad delar av dagarna.

Ledare **LENA LINDKVIST**, beteendeve-
tare, frigörande dansinspiratör med dans
och rörelse som terapeutiskt verktyg. Ut-
bildad i dansterapi och skapande dans.

Kursavgift 1 300:- plus 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.

Kursen innehåller förutom praktiskt måleri, teknik och fördjupning av måleri också föredrag kring Gudsmödrarna 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:- plus 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 retreaten är **SUSANNE CARLSSON**, präst i Svenska och Anglikanska kyrkan, jesuitpater **FREDRIK HEIDING**, samt vägledarna **ANDREAS CARLGREN** och **HENRIK STRÖM**.

Kursavgift 1 700:- plus 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.

BED & BREAKFAST (under *Classic Car Week* med mera)

15 juli till 6 augusti

Berget har öppettider för *Bed & Breakfast* under denna period men också många andra tider under året.

850:- per person och dygn.

STIG IN I VÅR BÖNERYTM

5–8/8

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.

Hjelpension 1 170:- per dygn.

STIG IN I VÅR BÖNERYTM

12–15/8

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 eller torsdag och stannar en eller flera dagar.

Hjelpension 1 170:- per dygn.

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

15–18/8

Torsdag kl. 17.30 till söndag kl. 14

Den helige Franciskus av Assisi är ett exempel utifrån vilket 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.

Hjelpension 3 510:-

DANSRETREAT

8–11/8

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 retreat 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, frigörande dansinspiratör med dans och rörelse som terapeutiskt verktyg. Utbildad i dansterapi och skapande dans.

Kursavgift 1 300:- plus Hjelpension 3 510:-

**FYRA PLATSER KVAR
I KOMMUNITETEN**

Vi har fyra lägenheter, ett liv i bön, gemenskap, arbete och vila.

Intresserad, eller har frågor?

Kontakta: peder@berget.se

VÄNFÖRENINGENS HÖSTARBETSDAGAR

19–25/8

Måndag kl. 13 till söndag kl. 14

Välkommen till höstens arbetsdagar.

Städning, reparationer, utearbete med mera.

Kom och dela gemenskap, bön och arbete.

Vänligen anmäl dig till:

info@berget.se

STIG IN I VÅR BÖNERYTM

26–29/8

Måndag kl. 17.30 till torsdag kl. 10

Dagar för dig som längtar efter avskildhet, tystnad och bön. Vi följer Bergets bönerytm.

Du kommer på måndag och stannar en eller flera dagar.

Helpension 1 170:- per dygn.

RETREAT

DEN VÄLSIGNADE OVISSHETEN

29/8–1/9

Torsdag kl. 17.30 till söndag kl. 14

Ovisshet kan vara plågsamt, framtiden är oförutsägbar. Förtröstan är att möta det oförutsägbara i tillit, överlåtelse, och förväntan. Den välsignade ovissheten är att jag själv inte måste ha kontroll utan leva i tillit till att Gud leder, skyddar och bevarar.

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

Helpension 3 510:-

MEDITATIONSKURS

- *att sitta sig till stillhet*

5–8/9

Torsdag kl. 18 till söndag kl. 14

Att sitta i meditation är en väg till att lära känna oss själva, men också en väg till Herrens undervisning om oss själva.

Kursen vänder sig både till nybörjare och dem som vill fördjupa sig i kristen djupmeditation.

Vi mediterar tre gånger varje dag med ett föredrag och ett kvällssamtal om dagen.

Ledare är **BERIT EDMAN**, meditationsledare och associerad medlem till *Kommuniteten Den heliga Treenigheten på Berget*.

Kursavgift 500:- plus Helpension 3 510:-

STIG IN I VÅR BÖNERYTM

2–5/9

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.

9–11/9 MEDARBETARDAGAR

STIG IN I VÅR BÖNERYTM

16–19/9

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.

VANDRINGSRETREAT

23–26/9

En retreat med inslag av vandring. Retreatledare: **CATHRINE HAUGE**. Stiftsadjunkt för själavård (cathrine.hauge@svenskakyrkan.se).

Anmälan via Västerås stifts kursportal.

Svenska kyrkan 

VÄSTERÅS

SJÄLVUTVECKLING GENOM SKRIVANDE

12–15/9

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 dina 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:- plus Helpension 3 510:-

23–26/9

Enskild grupp från Bollnäs pastorat

RETREAT

"HUR SVARAR JAG BÄST PÅ GUDS KÄRLEK?"

- Om att urskilja Guds vilja i stort och smått"

26–29/9

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 t ex 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, leds deltagarna i denna reträtt genom några av den andliga urskilningens 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.

Retreatledare är **PATER THOMAS IDERGARD SJ**, kyrkoherde i S:t Lars församling i Uppsala.

Helpension 3 510:-

MINDFULNESSRETREAT

19–22/9

Torsdag kl. 18 till söndag kl. 14

Du som vill unna dig själv något extra, kom med på sköna yoga- och mindfulnessdagar. Här får du möjlighet att sakta ned ordentligt och att 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 promenadslingsor och närhet till Siljan. Du kan värma dig vid brasan eller bastun samt boka en behandling av Lotta.

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

Kursavgift 1 550:- plus Helpension 3 510:-

RETREATDAGAR

i den helige Franciskus anda

30/9–4/10

Måndag kl. 17.30 till fredag kl. 10

Dagar i stillhet med utgångspunkt i den helige Franciskus liv och person. Möjlighet till samtal och vägledning.

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

Pris 1 170:- per dygn.

4–6/10

FRANCISKUS TREDJE ORDEN i Svenska kyrkan
(FTO) har sitt jubileumskapitel på Berget.

Anmälan sker genom FTO (www.fto.st).

7–9/10

MEDARBETARDAGAR

FÖRDJUPNINGSHELG FÖR MEDITATIONSLEDARE

11–13/10

Fredag kl. 18 till söndag kl. 14

Fördjupning och samtal om den kristna djupmeditationen och det som rör praktiska frågor, den kristna förankringen, mystiken och kyrkan.

Vi varvar föredrag och delande av erfarenheter med mycket meditation och bön.

PEDER BERGQVIST, Bergets föreståndare, leder dessa dagar tillsammans med medlemmar i *kommuniteten Den Heliga Treenigheten på Berget*.

Helpension 2 340:-

MEDITATIONSLEDARUTBILDNING

(mer information på s. 23)

Steg 1

14-16/10

Måndag kl. 13 till onsdag kl. 14

STIG IN I VÅR BÖNERYTM

21–24/10

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.



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 graphic features the Swisha logo, the Berget logo with a mountain illustration, and two smartphones. One phone shows the Swisha app interface with a colorful circular logo and the text 'swish® Betala enkelt'. The other phone shows a payment confirmation screen.

BILDTERAPI OCH MEDITATION

17–20/10

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 vars 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 högst 8 personer.

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

Kursavgift 1 800:- plus Helpension 3 510:-

www.stiftelsenberget.com

FÖRSAMLINGSRETREATER ELLER ANDRA DAGAR

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 frågor? Kontakta: peder@berget.se

RETREAT

FRANCISKANSKA ANDLIGA ÖVNINGAR

24–27/10

Torsdag kl. 17.30 till söndag kl. 14

Den helige Franciskus av Assisi är ett exempel utifrån vilket 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

28–31/10

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.

YOGARETREAT

23–27/10

Onsdag kl. 18 till söndag kl. 14

När vi är stressade försämras förmågan att lyssna till kroppens signaler, vilket kan leda till en negativ cirkel med ännu mera stress. Hur kan vi hitta tid att stanna upp och känna efter, när tiden inte räcker till? Hur kan vi öva förmågan att lyssna till kroppen?

Den här kursen vänder sig till dig som letar efter sätt att hantera stress och bygga en mer hållbar vardag. Genom mjuk yoga, medveten närvaro och avslappning, övar vi vår förmåga att lyssna inåt, hitta en ökad medkänsla och värme mot oss själva samt respekt för våra egna gränser.

Det är den fysiska upplevelsen i yogapositionerna som intresserar oss, inte hur de ser ut. Inga förkunskaper krävs. Därremot är det viktigt att du har tillräckligt med ork, både fysiskt och mentalt, för att delta i undervisningen i dess helhet. Dagarna innehåller två yogaklasser per dag (en mer fysiskt krävande och en med betoning på avslappning), teori om stress och samtal.

Retreaten leds av **ANNA-KARIN DARPÖ** (annakarinn.darpo.yoga@gmail.com), som är ST-läkare i allmänmedicin och yogalärare. Som yogalärare arbetar hon terapeutiskt utifrån den forskning som finns idag om yoga mot stress. **FREDRIK STERNER**, prästkandidat inom Svenska kyrkan i Visby stift, assisterar under retreaten.

Kursavgift 1 800:- plus Helpension 4 680:-

RETREAT

"DE SKALL GÅ TILL DEN HELIGA STADEN"

31/10–3/11

Torsdag kl. 17.30 till söndag kl. 14

Ledare för retreaten är **ALLAN WILLNY**, författare och präst i Svenska kyrkan.

Helpension 3 510:-

SESSHIN

- *To touch the heart-mind*

1–6/11

Fredag kl. 18 till onsdag kl. 10.30

Sesshin hör hemma i den zenbuddistiska 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 sju 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:- plus Helpension 5 850:-

ALLA ÄR VÄLKOMNA PÅ BERGET

Berget är en plats för alla, oavsett om du finns med i ett kyrkligt sammanhang eller inte. Många som kommer till Berget är inte uttalat kristna men det är inte ett hinder. Här finns en trygg gemenskap och atmosfär som gör att man kan slappna av och vila i det som sker.

Vi samarbetar med alla fyra kyrkofamiljerna (den lutherska, frikyrkliga, ortodoxa och katolska) och är även en plats för den som inte är aktivt kristen. Det finns möjlighet att lägga dagar, veckoslut, kurser och retreatar, på Berget.

Vid frågor kontakta: peder@berget.se

RETREAT

BED MED FRANCISKUS

7-10/11

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 bönenas källor.

PER och FLORENCE ABRAHAMSSON är båda medlemmar i Franciskus Tredje Orden inom Svenska kyrkan.

Helpension 3 510:-

Intresserad av att leva kommunitetsliv?

*- på Berget lever en ekumenisk
kommunitet som gärna tar
emot fler medlemmar från olika
kyrkostraditioner!*

*- man kan också vara associerad
till kommuniteten och bo på annan
plats.*

*Intresserad? Mejla:
peder@berget.se*

INTRODUKTIONSKURS I THAI CHI *med kroppsbalansering, meditation och avspänning*

7-10/11

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*.

Thai 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 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 *Thai Chi* och zenmeditation under mer än 30 år. Högst 12 deltagare.

Kursavgift 1 200:- plus Helpension 3 510:-

11-13/11 MEDARBETARDAGAR

STIG IN I VÅR BÖNERYTM

17.30–21/11

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 bönelivet.

Vid frågor kontakta Bergets föreståndare: peder@berget.se

MEDITERA OCH SKRIV

14–17/11

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 trigger 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, har skrivit romanen *I det yttersta*. 2022 gav hon ut *Sköra varelser*.

Kursavgift 1 400:- plus Helpension 3 510:-

RETREAT

ÖKNENS LIV

21–24/11

Torsdag kl. 17.30 till söndag kl. 14

Ännu idag når oss rösterna från ökenfädernas liv och undervisning, levande och utmanande. Berättelsen om hur män och kvinnor sökte den oföränderlige i öknens tomhet och ensamhet vill inspirera oss att på nytt söka livets inre källor. I öknens enkelhet och frihet formades lärdomar som ännu idag känns förunderligt aktuella.

I retreatens tystnad följer vi några av öknens gestalter och lyssnar till deras visdom och tankar.

Retreatledare är **STIG GUNNAR PETRONE**, meditations- och kursledare, retreatledare från den ekumeniska komuniteten i Bjärka-Säby

Helpension 3 510:-

MEDITATION & YIN YOGA

21–24/11

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.

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

Yinyoga 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 Ängkyrkan Härnösand.

Kursavgift 1 250:- plus Helpension 3 510:-

Berget behöver volontärer!

Om du har möjlighet att hjälpa till, hör av dig till Ingrid: ingrid@berget.se

Vi behöver hjälp med:

- vaktmästarinsatser
- administrativa uppgifter
- köksarbete
- trädgård och skogsarbete
- med mera...

KONTEMPLATIV RETREAT

24/11–1/12

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. Dagarna blir totalt avskalade från allt som stör denna process. Det innebär utöver tystnad, att man inte läser något, inte deltar i tideböner, inte lyssnar på musik. "Gud agerar inne i människan, inne i varje individs innersta. I detta upplysta rum är vi helt oss själva. Just där etableras vårt sanna jag och vi inser att vårt liv framspringer ur Guds hemliga källor" (Alfred Delp SJ). Retreaten syftar till en djupare förståelse av livet i tystnad inför Gud, i Jesusbönens anda.

Viktigt! Som deltagare förväntas du vara i mental jämvikt.

Innehåll:

- Meditation i grupp cirka fem timmar per dag
- Enskild vägledning
- Delaktighet i den heliga mässan
- Tystnad
- Praktiskt arbete
- Utomhusvistelse

SR JOHANNA SCHULENBURG bor i Wien och tillhör *Congregatio Jesu*, är teolog, och ger kontinuerligt retreator och andlig vägledning. Hon är medarbetare på avdelningen för spiritualitet och retreat vid *Kardinal König Haus* i Wien, och medgrundare till initiativet "Contemplation in action" (www.contemplation-in-action.org).

P. SEBASTIAN MALY har studerat filosofi och teologi och har gjort en doktors-examen i filosofi. Han är också utbildad systemisk terapeut. Han är förtrogen med den kontemplativa retreaten sedan år 2000 och har väglett flera kurser i Tyskland. Han förbereder sig för närvarande för att undervisa vid Newmaninstitutet, Uppsala.

Retreaten leds på engelska.

Kursavgift 1 500:- plus Helpension 7 840:-

STIG IN I VÅR BÖNERYTM

2–5/12

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 mässa och tideböner. Du kommer på måndag och stannar en eller flera dagar.

Helpension 1 170:- per dygn.

STIG IN I VÅR BÖNERYTM

9–12/12

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 mässa och tideböner. Du kommer på måndag och stannar en eller flera dagar.

Helpension 1 170:- per dygn.

IGNATIANSK RETREAT

”Att urskilja andarna”

12–15/12

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:-

MEDITATIONS DAGAR

5–8/12

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:-

BERGET HÅLLER STÄNGT
16-22/12

JULFIRANDE PÅ HELA BERGET

23 – 27 december

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 december – 2 januari

Måndag kl. 18 till torsdag 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:-

TRETTONDEDEGARSRETREAT "DET ILLUMINERANDE LJUSET"

4-7/1

Lördag kl. 17.30 till tisdag kl. 14

En retreat 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:-



Ge en gåva
med Swish.

Stöd vår verksamhet direkt med mobilen
– enkelt, snabbt och säkert.

BERGET
I stillheten blir du stark

swish
Betala enklaste

123 337 20 75
Swish-nummer

STIFTELSEN BERGET I RÄTTVIK

Vi är en ideell självständig stiftelse på kristen grund som verkar för andlig förnyelse, fördjupning och Kyrkans enhet. Stiftelsens styrelse förvaltar stiftelsens tillgångar och utser en föreståndare som planerar och driver verksamheten tillsammans med övriga medarbetare. Den ekumeniska *kommuniteten den Heliga Treenigheten på Berget* ansvarar för den dagliga Mässan och tidebönerna.

Stiftelsen Berget inbjuder var och en till begundan och vila i två mycket spännande miljöer: **S:t Davidsgården och Meditationsgården**

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:- (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

STIFTELSEN BERGET

Tempelvägen 10
795 91 RÄTTVIK



Swish. Betala enklare.

Senaste nytt:
www.berget.se