

# Retreater och Kurser

## januari till juni 2025



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](http://www.stiftelsenberget.com)**

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

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

2–5/12 och 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.

## MEDITATIONSDAGAR

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:-

## 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.

**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.

## 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:-

**BERGET HÅLLER STÄNGT**  
**16-22/12**

## 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

Måndag kl. 17.30 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:-

### TRETTONDEDAGSRETREAT

4–7/1

Lördag kl. 17.30 till tisdag kl. 14

#### ***Retreat i Trettendedagstid "Det illuminerande ljuset"***

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:-

### STIG IN I VÅR BÖNERYTM

9–12/1 och 13–16/1

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 PÅ HELA BERGET

#### ***Bönens inre skatt***

16–19/1

Torsdag kl. 17.30 till söndag kl. 14

Retreatledare är **PETER HALLDORF**, pastor, författare och  
redaktör för den ekumeniska tidskriften *Pilgrim*.

Helpension 3 510:-

### STIG IN I VÅR BÖNERYTM

20–23/1

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.



## NYHET!

### TILLSAMMANS PÅ BERGET

*Vi möts både i tystnad, meditation, samtal och fördjupning*

23–26/1

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 2

27–29/1

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)

## RETREAT

### **FÖRSONINGENS VÄG, FRIHETENS VÄG**

6–9/2

Torsdag kl. 17.30 till söndag kl. 14

Försoning är första steget på frihetens väg. Men försoningen är rik och mångfaldig. Att försonas med det förflutna, att försonas med sig själv, att försonas med någon, att försonas med det bittra, att försonas med sitt liv och sitt livsöde, att försonas med Gud. Men störst är att vara försonad, att Gud har försonat oss med sig mitt i allt som vi har svårt att försonas med. Där börjar läkningen och friheten.

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:-

## MEDARBETARRETREAT

2–5/2

## STIG IN I VÅR BÖNERYTM

10–13/2

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.

## BILDTERAPI OCH MEDITATION

30/1–2/2

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:-

## INTRODUKTION I THAI CHI

- med kroppsbalansering, meditation och avspänning

13–16/2

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



## STIG IN I VÅR BÖNERYTM

17–20/2

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.

## RETREAT

### FRANCISKANSKA ANDLIGA ÖVNINGAR

27/2–2/3

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:-

## 3–5/3 MEDARBETARDAGAR



Vi finns nu också på  
Instagram:  
stiftelsenberget1962

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 zenmeditation 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.

Max 12 deltagare.

Kursavgift 1 200:- Helpension 3 510:-

## SESSHIN - TO TOUCH THE HEART-MIND

21–26/2

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 BENGTTSSON**, präst i Svenska kyrkan, zenlärare och terapeut ([www.enekullazendo.se](http://www.enekullazendo.se)).

Kursavgift 1 000:- Helpension 5 850:-

## RETREAT

- Våra rädslor frodas i mörkret men dör i granskningens ljus

13–16/3

Torsdag kl. 17.30 till söndag kl.14

Retreat utifrån erfarenheten och läkningen av olika former av missbruk.

Retreatledare är **KARL-HENRIK WALTERSTEIN**, präst i Svenska kyrkan, och **EMANUEL KOZMA**, Målerås utanför Nybro där han driver ett gästhem, erfarenhet av missbruk och vård.

Helpension 3 510:-

Swisha  
OSS.

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

**BERGET**  
*I stillheten blir du stark*

swish®  
Betala smidigt

123 337 20 75  
Swish-nummer

## STIG IN I VÅR BÖNERYTM

17–20/3

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

6–9/3

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:-

## BERGETS MEDITATIONSLEDARUTBILDNING

STEG 3

10–13/3

Måndag kl. 13 till torsdag kl. 14

## MINDFULNESSRETREAT

20–23/3

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

## STIG IN I VÅR BÖNERYTM

24–27/3

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.

### ***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)*

## NYHET!

### TILLSAMMANS PÅ BERGET

#### ***Vi möts både i tystnad, meditation, samtal och fördjupning***

27–30/3

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:-

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 förhållnings-sätt. 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 energihelaer. Hon har bott och spenderat mycket tid i Latinamerika där hon hämtar inspiration och visdom.

Kursavgift 1 600:- Helpension 3 510:-

### STIG IN I VÅR BÖNERYTM

31/3–3/4

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.

### IGNATIANSK RETREAT

"Att urskilja andarna"

3–6/4

Torsdag kl. 17.30 till söndag kl. 14

Introduktion till Ignatius av Loyolas *Andliga övningar*.

Ledare för retreaten är jesuitpater

**SEBASTIAN MALY.**

Helpension 3 510:-

### STIG IN I VÅR BÖNERYTM

7–10/4

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.

### RETREAT INFÖR PÅSK

**Passionstidens mystik: lidandet och kärlekens mysterium**

10–13/4

Torsdag kl. 17.30 till söndag kl. 14

Alla människor längtar efter att älska och att älskas. Och alla människor får smaka lidandet på det ena eller andra sättet. Vad händer då med människan när vi i vår kultur separerar lidandet från kärleken?

Kan reflektionen om Kristi kärlekspassion hjälpa oss?

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

Helpension 3 510:-

**14–16/5 MEDARBETARDAGAR** och förberedelser inför årets Påskfirande.

### PÅSK PÅ HELA BERGET

17–21/4

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:-

## STILLA DAGAR FÖR FÖRLOVADE PAR

24–27/4

Torsdag kl. 17.30 till söndag kl. 14

Denna reträtt vänder sig till par som har bestämt sig för att gifta sig med varandra och vill fördjupa sin tro tillsammans och förbereda sig i bön och avskildhet inför bröllopet. Det katolska äktenskapet är ett sakrament där Gud ska ha en självklar plats i makarnas liv. En del par är osäkra på hur de kan be tillsammans och hur de kan leva sin tro i vardagen; i medgång och motgång, sjukdom och hälsa.

Reträtten är från torsdag kväll till söndag lunch och ger möjlighet att lyssna till föredrag och betraktelser, som följs av samtal och övningar för paren enskilt.

Reträtten är både en förberedelse för varje deltagare och för paret gemensamt.

Vi följer Stiftelsen Bergets bönerytym under dagen och tillfälle finns till katolsk mässa samt firande av gudstjänst enligt Svenska kyrkans ordning.

Ledare är **SYSTEM VERONICA OP, LISA OCH MAGNUS WETTERBERG** (*Familjepastoral teamet* i Stockholms katolska stift), **FADER PEDER BERGQVIST**, föreståndare på Stiftelsen Berget.

Helpension 2 500:- per person (med subvention från Familjepastoral teamet med 1 010:-).

## STIG IN I VÅR BÖNERYTM

28/4–1/5

Måndag kl. 17.30 till torsdag kl. 10

Dagar för dig som längtar efter avskildhet, tystnad och bön.

Vi följer S:t Davidsgårdens rytym med mässa och tideböner.

Helpension 1 170:- per dygn.

## 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

### - GULDMUNNEN

8–11/5

Torsdag kl. 17.30 till söndag kl. 14

Under denna reträtt fördjupar vi oss i skrifter av aposteln Paulus och S:t Johannes Chrysostomos, även kallad Guldmunnen. Chrysostomos öde och hans homilior över Pauli brev leder oss i att skriva om och reflektera över tro och liv.

### REBECCA KLITGAARD NELSSON

är präst i S:t Matteus församling i Stockholm. Hon skriver också regelbundet, bland annat i *Kyrkans tidning*.

Helpension 3 510:-

12–15/5

### KOMMUNITETENS RETREAT

### DET EKUMENISKA ÅRET

- 1 700 år sedan det första kyrkomötet i Nicea år 325

16–18/5

Fredag kl. 17.30 till söndag kl. 14

En ekumenisk helg med samtal och fördjupning om Kyrkans Credo utifrån konciliet i Nicea år 325.

Vad handlade konciliet i Nicea om och vad kan vi lära oss av det, som kyrkor, samfund och troende i dag?

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

Helpension 2 340:-

## MEDITERA OCH SKRIV

1-4/5

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 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 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 aktuell med romanen *I det yttersta*.

Kursavgift 1 800:- Helpension 3 510:-

### 5–7/5 MEDARBETARDAGAR



### STIG IN I VÅR BÖNERYTM

19–22/5

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.

### RETREAT - KÄRLEKENS TON

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

29/5–1/6

Torsdag kl. 17.30 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 lovsångs-genren och tystnaden.

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

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

Helpension 3 510:-

### YOGA OCH MEDITATION

22–25/5

Torsdag kl. 18 till söndag kl. 14

Kursen vänder sig till både nybörjare och de som under en helg vill fördjupa sig i yoga och meditation. Vi kommer utföra hathayoga i ett flöde med enkla lugna rörelser och andning. Kursen kommer även 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 Meditationsledare på Berget. Lotta är också yogaledare på *Friskis och Svettis*.

Kursavgift 1 000:- Helpension 3 510:-

### INTEGRAL ZEN 7-DAY RETREAT

- *Awakening Silence* 2–8/6

*Our deepest longing is for Unity with the Silence. Once we find this Silence in ourselves, we find it in all things.*

(kan finnas plats för intresserade att vara med, mejla info@berget.se).

## 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:-**

## VÄNFÖRENINGENS ARBETSDAGAR

**9–13 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 14/6 KL. 12**

S:t Sigfrids Boklåda har årsmöte  
fredagen den 13/6 kl. 19.00

## 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](mailto:peder@berget.se)

## RETREAT PÅ HELA BERGET

**”KALLELSE  
TILL INRE BÖN”**

**16–19 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 MED PILGRIMSVANDRING****”Hela världen svämmar över av Gud”**

19–22/6

Torsdag kl. 17.30 till söndag kl. 14

Vandringens mystik och relationen till skapelsen, oss själva och Skaparen utifrån franciskansk tradition.

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

Helpension 3 510:-

**STIG IN I VÅR BÖNERYTM**

23–26/6

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.

**30/6–2/7 MEDARBETARDAGAR****RETREAT****- Korset, Krubban och Altaret**

3–6/7

Torsdag kl. 17.30 till söndag kl. 14

Denna retreat utgår från franciskansk spiritualitet. I centrum för S:t Franciskus skrifter och liv finns korset, inkarnationen och Mässan.

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

Helpension 3 510:-

**DANSRETREAT**

26–29/6

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 dansterapi och skapande dans.”

Kursavgift 1 400:- Helpension 3 510:-

**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](mailto:peder@berget.se)

## KURS I IKONMÅLERI

– den helige Silouan av Athos

8–13/7

Tisdag kl. 18 till söndag kl. 14

Under sommarens kurs i ikonmåleri stiftar vi bekantskap med den helige Silouan av Athos (1866–1938) – kanske ett av 1900-talets mest intressanta helgon, som genom sitt liv, sin erfarenhet och sin undervisning vittnar med Fäderna – ”kristendomen är inte en lära, utan liv”. Thomas Merton skrev redan 1958: ”kanske kommer man att upptäcka att 1900-talets mest autentiske munk var Fader Silouan.”

Under kursen förfärdigar deltagarna en ikon föreställande den helige Silouan. Utöver praktiskt måleri ingår även föredrag om den helige Silouan, den ortodoxa kyrkans andliga vägledning och spiritualitet.

S:t Davidsgårdens gudstjänstliv och Jesusbönen ingår som en del av dagarna.

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 5 850:-

## IGNATIUS ANDLIGA ÖVNINGAR 10 DAGAR

*10 dagar som del av en 30 dagars retreat:*

Måndag 14/7 kl. 18 till fredag 25/7 kl. 10

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

Måndag 14/7 kl. 18 till onsdag 23/7 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 2025 - 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:**

- 13–15 oktober år 2025, måndag kl. 13 till onsdag kl. 14

Skapelsen och människans kropp, teologiska och antropologiska grundtankar.

- 26–28 januari 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.

- 16–19 mars 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:- (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**

Senaste nytt:  
**www.stiftelsenberget.com**

**STIFTELSEN BERGET**

Tempelvägen 10  
795 91 RÄTTVIK