

Anmälan och förfrågningar till
retreaterna i Stjärnsund och på
Idöborg görs genom att mejla till

Johan Bergstad på

info@mindfulnessnow.se eller ringa

0225-230 35 / 070 - 640 96 90

Anmälan och förfrågningar kring
Indienresan görs till Franciska von

Koch: mettha@gmail.com

0723 - 11 80 44



Mindfulness Academy Scandinavia

c/o Johan Bergstad

Dormsjö 209

776 98 Garpenberg



OM RETREATERNA



Vi erbjuder under 2014 två fördjupande helger med mindfulness. Den ena tillägnar vi mindfulness och förankring i kroppen och i den andra ingår även *loving kindness* / kärleksfull vänlighet och compassion. 19 - 28 februari 2015 håller vi ett 10-dagarsprogram i Indien, som inkluderar en 5-dagarsretreat i tystnad samt dagar med meditativa promenader och tid för egen rekreation; skrivande/målning, sol och bad i den svalkande floden vid närliggande enskild sandstrand. Under retreaterna med oss får du möjlighet att fördjupa din träning i samvaro med erfarna lärare. Vi börjar dagen med mindful yoga, och växlar sedan mellan sittande meditation, gående, liggande meditation inklusive "body scan". Vissa meditationer är helt i tystnad. Möjlighet till enskilt samtal finns och dagligen ges undervisning i olika aspekter av mindfulness och även den bakomliggande filosofin.

Helgretreaterna är öppna både för dig som har erfarenhet av mindfulness sedan tidigare och för dig som är nybörjare inom området och vill prova på intensiv mindfulnesssträning i tystnad. Syftet med retreaterna är att alla deltagare ska få möjlighet att få en fördjupad mindfulnesssträning, som vi sedan kan ha glädje av när vi möter vardagens utmaningar.

MINDFULNESS - RETREATER

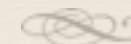
Fördjupa din mindfulnesssträning
i vackra miljöer
med erfarna lärare



**Johan Bergstad
och**

Franciska von Koch

2014-2015





Johan Bergstad, leg. psykolog och utbildad mindfulnesslärare via bl a Jon Kabat-Zinn och Center for Mindfulness (USA) och The Potential Project. Johan har lärt ut mindfulness sedan 2006 och har gett kurser och introduktioner för flera tusen personer runt om i Sverige och utomlands. Johan har gjort cd-programmen och apparna "Oas-ett mindfulnessprogram", "Dagliga droppar mindfulness", "Mindfulness-Lugn och lycklig" och är författare till "Mindfulness steg för steg". Mer info på

www.MindfulnessNow.se



Franciska von Koch har allt sedan 1977 ägnat sig åt fördjupande studier i mindfulness och insiktsmeditation. Under sena 80-talet gjorde hon bland annat en 6 månader lång retreat på retreatcentret Gaia House i England. 2010 avslutade hon Spirit Rocks (USA) 2,5 års fördjupande studier i meditation, mindfulness och buddistiska texter. Franciska undervisar regelbundet vid den ideella föreningen 3juveler (www.3juveler.se) och har lett kortare och längre retreatar sedan drygt 12 år, bland annat i Indien. Franciska har en grundläggande kompetens i psykoterapi (stegr) och är Diplomerad Uttryckande Konstterapeut. Mer info på

<http://franciskavonkoch.blogspot.com>

TRE TILLFÄLLEN 2014-15

Välkommen på mindfulnessretreater i vackra miljöer: Stjärnsund i södra Dalarna, Idöborg i Stockholms skärgård och i norra Indien vid foten av Himalaya.



STJÄRNSUND 4-6 APRIL 2014:

KOM OCH MÖT VÅREN I VACKRA IDYLLEN STJÄRNSUND OCH GE DIG TID ATT KOMMA TILL RO I LANTLIG MILJÖ. PLATS: KURSGÅRDEN FRIDHEM I STJÄRNSUND, SÖDRA DALARNA. (SE WWW.FRID.NU)

1 850 KR (2 900 KR + MOMS FÖR FÖRETAG)

KOSTNAD FÖR KOST OCH LOGI TILLKOMMER.



Fridhems kursgård i södra Dalarna



Sjön Grycken i Stjärnsund

IDÖBORG 8-10 AUGUSTI 2014:

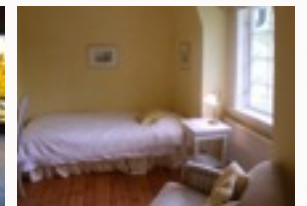
NJUT AV SENSOMMARENS DAGAR PÅ DENNA Ö I STOCKHOLMS SKÄRGÅRD. EN RETREATHELG MED EXTRA FOKUS PÅ *LOVING KINDNESS* / KÄRLEKSFULL VÄNLIGHET OCH COMPASSION. (SE WWW.IDOBORG.SE)

2450 KR (3450 KR + MOMS FÖR FÖRETAG)

KOSTNAD FÖR KOST OCH LOGI TILLKOMMER.



Meditationssalen på Idöborg - en egen liten ö med lyxig konferensanläggning



Enkelrum, dubbelrum och sovsal erbjuds

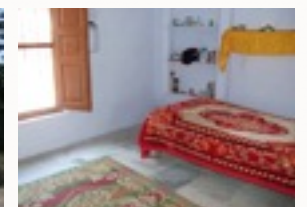
INDIEN 19 - 28 FEBRUARI 2015:

FÖRDJUPAD MINDFULNESSTRÄNING VID HIMALAYAS FOT! TIO DAGARS PROGRAM VARAV 5 DAGAR I TYST RETREAT MED GUIDNING. HELPENSION I ENKELRUM, GUIDADE UTFLYKTER OCH EGEN TID FÖR SOL, BAD OCH REFLEKTION MM. HUVUDSPRÅK ENGELSKA. SEPARAT FOLDER KAN BESTÄLLAS. VÄLKOMMEN MED DIN INTRESSEANMÄLAN!

950 USD (CA 6200 KR) (1200 USD CA 8200 KR + MOMS FÖR FÖRETAG)
KOSTNAD FÖR RESA TILLKOMMER.



Vid foten av Himalaya längs floden ligger platsen för vår retreat



Ett av sovrummen