



# EN SAGOLIK VANDRING

Retreat med Kajsa Ingemarsson  
1 – 4 september 2016

När hösten i fjällen är som allra grannast beger vi oss till de jämtländska fjällen för en unik retreat. Kajsa Ingemarsson tar oss med på en vandring in i skyddad vildmark, men också in i sagans värld. Som utgångspunkt har vi boken *Isobels vandring*, vars tidlösa visdom och dolda budskap vävs samman med vårt eget livs mysterium.

Under dagarna tillsammans kommer vi att vandra i vidunderligt vacker natur; utmed flödande forsar och dundrande vattenfall, i trolsk skog och över öppna vidder. Inte minst kommer vi att möta bergens kraft och känna den speglad i oss själva. Vi utforskar stillheten i naturen och i meditationer, men vi kommer också att dela och fördjupa oss i de tankar som väcks längs vägen.

Med på vandringarna finns Sten Danielsson, pilgrim och naturguide, vars gedigna kunnande om trakten och stora intresse för livsfrågor garanterar en retreat utöver det vanliga.

*En sagolik vandring* är en retreat i enkelhetens tecken, ett unikt tillfälle att kombinera storslagna naturupplevelser med tid för fördjupning, reflektion och gemenskap med likasinnade!

*”Isobel, jag kan inte erbjuda dig mycket, men ett äventyr kan jag lova. Säg mig vad du vill se i världen, vad ditt hjärta längtar efter, och jag ska leda dig dit.”*

Ur: *Isobels vandring*

## PRELIMINÄRT PROGRAM

### 1 september:

De deltagare som önskar transit från Östersund möts på busstorget kl 15.00 för avfärd mot Pilgrimshotellet i Gäddede där vi kommer att bo under retreaten. Deltagare som anländer med egen transport möter upp på hotellet för välkomstmiddag kl 19.00. Innan vi skiljs åt på kvällen samlas vi för en stund i stillhet.

### 2 september:

Vi äter frukost och samlas sedan för att lyssna till ett stycke ur *Isobels vandring* som Kajsa valt ut som dagens tema. Därefter lämnar vi hotellet, ca kl 9, för transport till området där vi kommer att vandra. Lunch får vi med oss att bära i egna ryggsäckar och äta utomhus. Tempot är lugnt och vi gör pauser så ofta det behövs då vi också får tillfälle att fördjupa oss i dagens tema i samklang med platsen vi är på.

Efter dagens vandring återvänder vi till hotellet där de som vill kan ta ett bastubad innan middagen, kanske med tillhörande dopp i fjällsjön precis utanför. Innan kvällen avslutas samlas vi igen för en summering av dagen.

### 3 september:

Efter frukost och samling beger vi oss på nytt ut på fjället för att möta kraften i naturen på en ny plats. Vi vandrar, äter lunch ute och samtalar kring dagens tema. Långsamt sjunker vi in i stillheten och låter själen hinna ikapp oss. På kvällen väntar bastun för dem som vill, sedan middag och kvällssamling.

### 4 september:

Söndagen inleds på samma sätt som de andra dagarna. När vi packat ihop våra saker lämnar vi hotellet och beger oss tillbaka mot Östersund, men innan vi kommer dit kommer vi att stanna på vägen för en sista vacker vandring tillsammans.

Kl 15.30 lämnas vi av i Östersund för vidare färd hemåt, trötta i kroppen och lugna i sinnet.



## FAKTA OM RETREATEN

**Tid:** 1 – 4 september 2016

**Pris:** 6.900 kr inkl moms

**Ingår:** Tre nätter i dubbelrum på Pilgrimshotellet. *Helpension* med frukost, picknicklunch och middag samt frukt/snacks under vandringen. Transfer tur och retur Östersund för den som önskar. Tre dagars vandring med Kajsa Ingemarsson och erfaren naturguide. Retreatverksamhet enligt program. Transporter till och från vandringsområdena. Bastubad.

**Ingår ej:** Resa till och från Östersund

**Boende:** Pilgrimshotellet ligger vackert vid en stor fjällsjö i byn Gäddede i Frostviksfjällen på gränsen till Norge. Platsen är en portal till en av Skandinaviens större skyddade vildmarker, och erbjuder naturupplevelser i världsklass. Hotellet eftersträvar en öppen atmosfär som möjliggör goda möten och samtal mellan människor. Standarden på hotellet är god, men enkel. Rummen har dusch och toalett. Möjlighet att beställa enkelrum finns till en extra kostnad av 400 kr/tre nätter.

**Resa:** Du kan ta dig till Gäddede på flera olika sätt. Lättast är med flyg eller tåg till Östersund varifrån vi erbjuder på transfer med minibuss. Obs! Ju tidigare du bokar desto billigare biljetter på flyg och tåg!

Du kan också åka med egen bil direkt till Gäddede, och eventuellt samåka med andra deltagare.

**Transfer:** För dem som vill ingår transfer från och till Östersund.

Hämtning kl 15.00 den 1 september vid busstorget, och avlämning ca kl 15.30 den 4 september vid flygplats/busstorg.

För att boka transfer, senast en vecka innan, och ställa frågor, kontakta Sten Danielsson [sten@pilgrimshotellet.se](mailto:sten@pilgrimshotellet.se)

**Utrustning:** Skor eller kängor för vandring, ryggsäck för dagsturer, regnkläder, plastmugg. Personlig utrustning efter önskemål, t.ex. termos, plåster, skor för ombyte, badkläder.

**Väder:** Början av september är en vacker tid i fjällen, men vädret är, som i alla delar av landet, oförutsägbart. Vi vandrar oavsett väder.



**Att tänka på:** Detta är en retreat med fokus på stillhet i rörelse. Det betyder att vi kommer att vandra i lugnt tempo med många pauser, men för att delta i resan bör du kunna vandra en heldag, ca 1-2 mil i terräng, även uppför.

Eftersom retreaten tar sin utgångspunkt i boken *Isobels vandring* är det ett starkt önskemål att du läst den innan avresan.

Vegetarian, allergier etc? Meddela detta till [sten@pilgrimshotellet.se](mailto:sten@pilgrimshotellet.se) i god tid!

**Anmälan:** Maila Kajsa på [info@kajsaingemarsson.nu](mailto:info@kajsaingemarsson.nu)

När du fått din plats bekräftad får du en faktura på 6.900 kr från *Nordic Outback AB* som ska betalas inom 14 dagar.

Denna resa är unik, antalet deltagare är starkt begränsat och förhandsintresset har varit stort, så vänta inte för länge med din anmälan! Observera också att flyg- och tågbiljetter blir billigare ju tidigare du är ute.

**Avbokning:** Avbokning med full återbetalning kan ske senast 3 veckor innan 1 september. Vid avbokning senare än 3 veckor före start debiteras hel kostnad.



**KAJSA INGEMARSSON** är författare, föreläsare och inspiratör inom området personlig utveckling. Efter en framgångsrik karriär inom radio och tv, och sedan som romanförfattare, kom 2015 sista delen i hennes banbrytande trilogi om människans dolda potential; *Den magiska gnistan*, *Modern mystik* och *Hjärtats väg*. I våras kom *Isobels vandring* - en berättelse bortom tid och rum. Kajsa har tidigare lett ett flertal mycket uppskattade retreatar, både utomlands och i Sverige. Hon leder också meditationsgrupper.

**STEN DANIELSSON** är vandringsledare och naturguide. Han har vandrat i såväl Indien och Tibet, som många av de svenska och norska pilgrimslederna. Under ett flertal år var han anställd på Pilgrimscentrum i Vadstena som ledare för vandringar. För Sten innebär begreppet *pilgrim* att vara i ständig rörelse, men också att den heliga plats vi vallfärdar till i första hand finns inom oss själva. Sten är ägare av, och driver, Pilgrimshotellet.

**ISOBELS VANDRING** En sagolik berättelse bortom tid och rum om flickan Isobel och hennes vän Anived. I boken får vi följa deras spännande sökande efter mannen med stenen, en mytisk gestalt vars magiska förmågor lockar dem långt från hemmets välbekanta trygghet. Historien leder dem över vidsträckta slätter, till havets stränder och skogens mörka grönska, men också till ödemarkens fruktlösa torka och ändlösa vidder. För att finna vad de söker är de dock tvungna att bege sig ännu längre bort, mot det gåtfulla berget som hägrar i fjärran. Under vandringen möter de vänner och vägvisare av olika slag, men framför allt möter de två sig själva.





*Aldrig har jag trott att det funnits något på andra sidan berget”,  
sa hon stilla som för sig själv. ”Aldrig har min tanke sträckt sig bortanför  
den topp där vi nu står. Aldrig har jag anat att slutet inte bara var  
ett slut utan också en början på något annat. Men nu vet  
jag att så är fallet, för nu har jag skådat det  
med egna ögon.”*

~~~~ från ~~~~~  
**ISOBELS  
VANDRING**