



# STILLHET I RÖRELSE

En vandringsretreat med Kajsa Ingemarsson  
14 – 17 september 2017

När hösten i fjällen är som allra grannast beger vi oss till de jämtländska fjällen för att samla krafterna i en retreat. Vi vandrar genom vidunderligt vacker vildmark, men också genom de vidsträckta landskap som ryms inom oss.

Under dagarna tillsammans kommer vi, utifrån väder och vind, att vandra över öppet kalvfjäll och mäktiga myrar, genom massiva bergspass och trolsk skog, utmed flödande forsar och dundrande vattenfall. Kanske ser vi ren, och spår av björn. Som inramning till upplevelserna börjar och slutar vi dagarna med samling och meditation ledd av *Kajsa Ingemarsson*. Vi kommer också, när det känns bra, att dela och fördjupa de tankar som väcks i oss längs vägen.

Retreaten är en unik möjlighet att kombinera storslagna naturupplevelser med tid för fördjupning, reflektion och gemenskap. Med oss på vandringarna finns också vår naturguide, *Sten Danielsson*, vars gedigna kunnande om trakten, samt stora intresse för livsfrågor, garanterar en retreat utöver det vanliga.

Vi hälsar manliga deltagare extra välkomna, ingen erfarenhet krävs, och retreaten är ett fantastiskt tillfälle för den som vill dela upplevelsen med sin partner!

*”Lyckliga du som har den här upplevelsen kvar, jag skulle mer än gärna göra om den. En oförglömlig vandring.” /Deltagare 2016*

## PRELIMINÄRT PROGRAM

### 14 september:

De deltagare som önskar transit från Östersund möts på busstorget kl 15.00 för avfärd mot Pilgrimshotellet i Gäddede där vi kommer bor 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.

### 15 september:

Vi äter frukost och samlas innan vi 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 medelhögt, men vi gör pauser för vila. 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.

### 16 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, bitvis i tystnad, och äter vår medhavda lunch ute. Långsamt sjunker vi in i stillheten och i oss själva. På kvällen väntar bastun för dem som vill, sedan middag och kvällssamling.

### 17 september:

Söndagen inleds på samma sätt som de andra dagarna. När vi packat ihop våra saker lämnar vi hotellet, men innan vi styr kosan hemåt 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:** 14 – 17 september 2017

**Pris:** 7.200 kr inkl moms, varav 1.500 kr i anmälningavgift. Enkelrum i mån av plats: 400 kr/tre nätter.

**Ingår:** Tre nätter i dubbelrum på Pilgrimshotellet. *Helpension* med frukost, picknicklunch, fika och middag. Transfer tur och retur Östersund för den som önskar. Vandring och samlingar enligt programmet. 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. Hotellets standard är god, men enkel. Rummen har dusch och wc.

**Resa:** Du kan ta dig till Gäddede på flera olika sätt. Lättast är med flyg eller tåg till Östersund varifrån vi bjuder på transfer med minibuss. Observera att flyg- och tågbiljetter blir billigare ju tidigare du är ute!

Du kan också åka med egen bil direkt till Gäddede. Vi skapar en Facebook-grupp för deltagarna för eventuell planering av samåkning.

**Transfer:** För dem som vill ingår transfer från och till Östersund. Hämtning kl 15.00 den 14 september vid busstorget, och avlämning ca kl 15.30 den 17 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, termos, vattenflaska, skrivbok och penna. Efter eget önskemål t.ex. skor för ombyte, badkläder. Vandringsstav och sittunderlag finns att låna.

**Väder:** September är en vacker tid i fjällen, men vädret är, som i alla delar av landet, oförutsägbart. Marken är bitvis fuktig, och vi vandrar oavsett väderlek.

**Att tänka på:** För att delta bör du kunna vandra en heldag, ca 1-2 mil i terräng. Provgå gärna dina kängor i förväg!

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

**Tips:** Som uppvärmning, läs gärna Kajsas bok *Isobels vandring* innan retreaten!

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

När du fått din plats bekräftad får du en faktura från *Nordic Outback AB*. Observera att båda vandringarna blev fullbokade förra året, så vänta inte för länge med din anmälan om du bestämt dig för att följa med!

**Avbokning:** Anmälningsavgiften återbetalas ej vid avbokning. Vid avbokning 14 augusti och senare debiteras full kostnad. Får du förhinder kan du överlåta din plats till annan deltagare.



*Hällingsåfallet, en mäktig upplevelse!*

**KAJSA INGEMARSSON** är författare, föreläsare och inspiratör inom områdena mystik och personlig utveckling. Efter en karriär inom radio och tv, samt en rad mycket framgångsrika romaner, har hennes trilogi om Hjärtats väg – *Den magiska gnistan*, *Modern mystik* och *Hjärtats väg* – hyllats av läsarna och blivit moderna klassiker i genren.

Kajsa leder sedan flera år tillbaka retreatar, både utomlands och i Sverige. Hon leder också meditationsgrupper, och hennes guidade meditationer finns för nedladdning på nätet.

[www.kajsaingemarsson.nu](http://www.kajsaingemarsson.nu)

**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. Numera är Sten ägare av, och driver, Pilgrimshotellet.

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.

[www.pilgrimshotellet.se](http://www.pilgrimshotellet.se)



*Sten och Kajsa lärde känna varandra under en pilgrimsvandring i Östergötland 2009, och de har sedan dess varit vänner. 2016 ledde de för första gången vandringsretreater i Jämtland tillsammans.*

## RÖSTER OM FÖRRA ÅRETS VANDRINGAR

*”Vilka fantastiska dagar, jag har fått verktyg som gör mitt liv lättare. Jag vet att jag kommer ha glädje av den här sagolika vandringen länge, länge, länge. Många pusselbitar föll på plats under dessa få dagar.”*

*”Kajsa och Sten ni är ett fantastiskt team, härlig kemi mellan er!”*

*”Vill än en gång tacka för vandringen, som gav mig så mycket både på yttre och inre plan. Det var så-så-så bra planerat av dig och Sten, jag kände mig jättevälkommen!”*

*”Retreaten har varit helt fantastisk med precis "lagom" av allt. Underbart att vandra i tystnad och bra avvägda diskussionsämnen. Jag gillade att vi uppmanades att hålla fokus. Tack för fantastiska inre och yttre upplevelser!”*

*”Jag har fyllt på mig själv med energi och känner mig glad o stark! Jag har vilat min hjärna genom fina tankar och fyllt mina lungor med skogens o bergets friska luft. Det var mäktigt att göra en sagolik vandring i mig själv o på fjället samtidigt.”*

*”Det har varit fina dagar som levde upp till mina förväntningar. Du guidade gruppen på ett proffsigt sätt och det var en bra blandning mellan aktiviteter riktade till kropp och ande.”*

*”Jag uppskattade din tydlighet och hållfasthet på vandringen, det var häftigt.”*

*”Vandringen blev en läkning, ett helande och ett öppnande till nya rum. /.../ Jag känner mig stark och trygg i mig själv, och fortsätter nu min vandring, med andra och i kontakt med mig själv.”*

*”Upplägget var helt fantastiskt...boende, maten, människorna ... Tusen tack för allt!”*

*Det händer ibland jag tar mig tillbaka till våra dagar i Gäddede, och jag ler och blir varm i hjärtat. /.../ Såååå tacksam att ni skapade detta och sååå tacksam att jag själv sa Ja till denna möjlighet!”*

*”Stort tack för en fantastisk vandring!”*

*”Lyckliga du som har den här upplevelsen kvar, jag skulle mer än gärna göra om den. En oförlömlig vandring.”*