

När hjärtat kallar

- en resa för kropp och själ



Retreat med **KAJSA INGEMARSSON** och **ANN SVÄRDFELT**
Sicilien, 30 april - 7 maj 2025

Längtar du efter tid och rum att landa i dig själv? Vill du arbeta med drömmar, söka dig inåt, dela med andra och upptäcka mer av det som är du? Vill du väcka kroppen med mjuka rörelser? Då är det här resan för dig!

I en vacker och stillsam miljö möts vi för en veckas gemensam fördjupning. Vi använder meditation, samtal, drömmar och nyfiken reflektion som redskap för att förstå mer av oss själva och för att nå bortom vardagens stress och sinnets agenda.

Författaren och inspiratören Kajsa Ingemarsson leder gruppen med stor erfarenhet av att inkännande och varsamt guida andra på den personliga resan inåt. För att få med oss kroppen börjar vi morgnarna med avslappning och mjuka rörelser tillsammans med yogaläraren Ann Svärdfelt. Ett öppet och inbjudande pass helt utan prestige och prestation.

Låter det lockande? Då hälsar vi dig varmt välkommen!

Något för dig?

Det här är en retreat för dig som längtar efter gemenskap, fördjupning och själslig näring. Inga förkunskaper krävs för att delta, men du bör vara bekant med Kajsas skrivande och det hon står för. Det är en stor fördel om du läst hennes senaste bok, *12 nycklar till ett magiskt liv*, innan vi möts.

Morgonyogan som erbjuds är till för att bjuda in kroppen i processen. Den passar alla, även nybörjare, och grundas i ett helhetstänk med fokus på ett mjukt flöde, hälsa och återhämtning.

Om Kajsa:

Efter en framgångsrik karriär som romanförfattare bytte Kajsa för 15 år sedan inriktning på sitt skrivande. Med *Trilogin om hjärtats väg* tog hon plats som en tydlig inspiratör inom personlig utveckling med ett andligt perspektiv. Numera arbetar hon också som coach och vägledare. Med intuitiv känslighet och stor förståelse för människans inre värld guidar hon individen mot helhet. I det arbetet lägger hon stor vikt vid drömmar och förståelsen av dem. Kajsa har lett många retreatar och workshops både i Sverige och utomlands. Hennes senaste bok är *12 nycklar till ett magiskt liv*.

www.kajsaingemarsson.nu



Om Ann:

Ann har 20 års professionell erfarenhet som lärare inom yoga och ayurveda. I sina populära klasser blandar hon kunskap, intuition och glädje. Med stark närvaro skapar Ann en välkomnande och varm atmosfär som inbjuder till personliga upptäcktsfärder på mattan – både fysiska, mentala och själsliga. Hon håller workshops och gästspelar på olika yogaskolor runt om i världen.

Ann är också ayurvedisk hälsorådgivare vilket gör att hon har en särskild förmåga att förmedla ett helhetstänk kring mat, rörelse, vila och hälsa.

Du hittar Ann på Facebook och Instagram!



Foto: Henrika Lavonius Wike

Tid: 30 april – 7 maj 2025

Program: Veckan utformas på plats, men en dag kan se ut ungefär så här: Morgonen inleds med mjuk yoga, meditation och drömarbete. Ett tema för dagen ramas in. Efter en härlig brunch finns tid att umgås, hänga vid poolen eller hitta på någon egen aktivitet. Senare på eftermiddagen samlas vi för ett pass med fördjupning. Efter det äter vi middag. Kvällen avslutas med en gemensam reflektion kring dagen och en kvällsmeditation. En dag under veckan ordnar vi en spännande utflykt!

Boende: Vårt fina retreatcenter Borgo degli Aranci ligger nära den gamla staden Taormina, närmaste by heter Fiumefreddo. Deltagarna bor två och två i enkla men mysiga dubbelrum fördelade på tre byggnader. I varje hus finns toalett, dusch och tillgång till kök. På området finns pool, gräsmattor och vidsträckta citruslundar. På avstånd kan man se både havet och vulkanen Etna.

Mat: Den goda maten som serveras två gånger om dagen, som brunch och middag, är hemlagad, lokal och vegetarisk.

Gruppen: Detta är en exklusiv retreat med max 12 deltagare.

Pris: 18.600 kr inkl. 6% moms, varav 30% i anmälningsavgift.

Ingår: Sju övernattningar i dubbelrum, brunch och middag varje dag (ankomstkvällen: te och snacks, avresedagen: brunch), alla ledarledda aktiviteter, en utflykt.

Ingår ej: Flyg, transfer till och från flygplats (ca 25€/pers enkel resa), ev måltider utanför centret.

Flyg: Deltagarna bokar flyg själva. Närmaste flygplats är Catania. Resan är anpassad till Norwegians direktflyg från Arlanda 30 april kl 17.20, återresa 7 maj kl 21.40. Pris ca 3.900 kr (kan ändras).

Anmälan och villkor: Du är välkommen med din anmälan till Ann via mail ann.svardfelt@gmail.com. När du fått din anmälan bekräftad betalar du anmälningsavgiften. Resterande summa betalas senast 30 dagar innan avresa. Anmälningsavgiften är inte återbetalningsbar vid förhinder eller avbokning. Reseförsäkring och ev avbeställningsskydd kan tecknas via försäkringsbolag och bank.

Skulle någon av ledarna bli sjuk eller få förhinder kommer ersättare att ordnas. Matallergier eller något annat vi bör veta för planering? Ange det vid anmälan!

Bildgalleri









