

Själfullt skrivande

- att skriva sitt inre



Retreat med **KAJSA INGEMARSSON** och **ANN SVÄRDFELT**
Sicilien, 7 - 14 maj 2025

Längtar du efter tid och rum att finna dig själv och din egen unika röst? Vill du på ett lekfullt sätt utveckla din förmåga att gestalta ditt inre i ord? Vill du hänga med till underbara Sicilien? Då är det här resan för dig!

I maj samlas vi en vecka på vackra Borgo degli Aranci för en själfull retreat med lust- och lekfullt skrivande. För att få fatt i den inre rösten varvas guidat och fritt skrivande med meditationer och andra övningar ledda av Kajsa Ingemarsson, en av landets mest erfarna författare och andliga inspiratörer. Du kommer ha gott om egen tid, men gruppens gemenskap är viktig och mycket stöd och inspiration hämtas här.

Varje morgon väcker vi kroppen mjukt och skönt tillsammans med erfarna yogaläraren Ann Svärdfelt. En perfekt start på en dag med innerligt skrivande!

Låter det lockande? Då hälsar vi dig varmt välkommen!

Något för dig?

Självfullt skrivande är inte en typisk skrivkurs, och inte heller en resa för dig som vill få egentid att skriva på din roman. Den här veckan är för dig som vill få hjälp att få fatt i *din inre röst*, som vill finna och utveckla *själens språk*, och som vill bli inspirerad att *kommunicera* det i skrift. Framför allt handlar självfullt skrivande om att lära känna sig själv. Under resan mixar vi *intryck och uttryck*. Skrivuppgifter blandas med övningar, föreläsningar och meditation för att öppna upp mot den *flödande källa* som väntar på att uttryckas i ord. Vi tar också hjälp av platsen vi är på för att inspireras och hitta nya vägar att uttrycka *vår autentiska kärna*.

Inga förkunskaper krävs för att delta, och vi håller oss långt ifrån prestationskrav, men du som vill åka med bör ha en *passion* för det skrivna ordet och en *längtan* efter att uttrycka dig den vägen.

Du bör vara bekant med Kajsas skrivande och det hon står för som andlig inspiratör. Det är en stor fördel om du läst *Den magiska gnistan - vägen till ett kreativt liv*, liksom hennes senaste bok, *12 nycklar till ett magiskt liv*. En önskan att delta aktivt i gruppens *gemenskap*, att dela med dig av dig själv och att *lyssna* till andra är också fint om du har med dig.

Vi börjar morgnarna med mjuka *rörelser* tillsammans med duktiga och erfarna yogaläraren Ann Svärdfelt. Passet passar alla, även nybörjare, och syftet är att få med hela dig in i skrivandet. En yogaupplevelse med *helhetstänk* och fokus på flöde, hälsa och återhämtning.



Om Kajsa:

Kajsa Ingemarsson debuterade som författare 2002 och har sedan dess skrivit 15 böcker. Efter en framgångsrik karriär som romanförfattare bytte hon inriktning på sitt skrivande. Med *Trilogin om hjärtats väg* tog hon plats som en tydlig inspiratör inom personlig utveckling med ett andligt perspektiv. Detta tog hon också med sig in i sagoberättelsen *Isobels vandring* och hyllade romanen *Att landa som en trana*.



Idag varvar Kajsa skrivandet med arbete som coach och personlig vägledare. Med intuitiv känslighet och förståelse för människans inre värld lägger hon stor vikt vid drömmar och förståelsen av dem. Också symboler, myter, sagor och betydelsen av språket och orden är något hon lägger stor vikt vid.

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!

Tid: 7 - 14 maj 2025

Program: Veckan utformas på plats, men en dag kan se ut ungefär så här: Morgonen inleds med mjuk yoga och meditation som avslutas med en stunds skrivande. Efter en härlig brunch delas dagens skrivuppgift ut. Datorn eller skrivboken kan du ta med dig ut i trädgården, eller varför inte till solstolen vid poolen. Senare på eftermiddagen samlas vi för delande, frågor och reflektion kring övningen. Efter kvällens middag avslutas dagen med summering och guidad meditation.

För att finna inspiration åker vi en dag i veckan på 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 skrivretreat 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€/person enkel resa), ev måltider utanför centret.

Flyg: Deltagarna bokar flyg själva. Närmaste flygplats är Catania. Resan är anpassad till Norwegians direktflyg från Arlanda 7 maj kl 17.20, återresa 14 maj kl 21.40. Pris ca 3.200 kr (kan ändras).

Anmälan och villkor: Du är välkommen att anmäla dig 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









