

Retreat på Sicilien

med *KAJSA INGEMARSSON* och *ANN SVÄRDFELT*

2 – 9 maj 2026



Fördjupning - Reflektion - Gemenskap

I en vacker och stillsam miljö på Sicilien möts vi för en vecka i mystikens tecken. Vi använder samtal, drömmar, skrivande 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 på den personliga resan inåt. Genom undervisning, övningar och guidade meditationer får du redskap och tid att fördjupa kontakten med dig själv.

För att få med oss kroppen börjar vi morgnarna med närvaro, andning och mjuk yoga ledd av Ann Svärdfelt. Ett öppet och inbjudande pass för alla, 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 fördjupning och själslig näring. Inga förkunskaper krävs för att delta, men du bör vara bekant med Kajsas skrivande och det hon står för.

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

Gruppens gemenskap är en grund, men du kommer ha gott om egen tid.

Om Kajsa:

Efter en framgångsrik karriär som romanförfattare bytte Kajsa inriktning på sitt skrivande. Med *Trilogin om hjärtats väg* tog hon plats som en tydlig inspiratör inom personlig utveckling med ett andligt perspektiv. Med intuitiv känslighet och stor förståelse för människans inre värld guidar hon i böcker, meditationer och genom personlig vägledning, 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 klasser blandar hon kunskap, intuition och glädje. Med stark närvaro skapar Ann en välkomnande och varm atmosfär som inbjuder till personliga upptäcktsfärder på mattan – såväl fysiska, som 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!



Datum: 2 – 9 maj 2026

Tider: Incheckning på Borgo degli Aranci den 2 maj från kl 18. Retreatverksamheten börjar 3 maj och avslutas 8 maj. Avfärd 9 maj.

Program: Veckan utformas på plats, men en dag kan se ut så här: Morgonen inleds med mjuk yoga, meditation och drömarbete. Ett tema för dagen ramar in. Efter en härlig brunch har du tid för stillhet, skrivande och egen reflektion. Du kan hänga vid poolen, promenera i citruslundarna som omger gården eller ta en tur till byn. Senare på eftermiddagen samlas vi för ett pass med fördjupning. Efter det äter vi middag. Kvällen avslutas med meditation. Under veckan finns möjlighet till enskilt samtal och vägledning med Kajsa. En dag under veckan åker vi på utflykt.

Boende: Vårt fina retreatcenter Borgo degli Aranci ligger nära den historiska 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 kök. På området finns pool, gräsmattor och vidsträckta citruslundar. På avstånd kan man se både havet och vulkanen Etna.

Mat: Den goda maten – hemlagad, lokal och vegetarisk – serveras två gånger om dagen; brunch och middag. I husens kök kan man däremellan göra kaffe/te och pressa juice av gårdens apelsiner. Ev matallergier anges vid anmälan.

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

Pris: 22.600 kr inkl. 6% moms, varav 30% i anmälningsavgift.

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

Ingår ej: Flyg, transfer till och från flygplats, ev måltider utanför centret.

Flyg: Deltagarna bokar sin resa själva. Närmaste flygplats är Catania. Vi kan hjälpa till att boka transfer.

Anmälan och villkor: Anmäl dig via mail till ann.svardfelt@gmail.com. När du fått din plats bekräftad betalar du anmälningsavgiften, *obs!* återbetalas ej vid förhinder eller avbokning. Resterande summa betalas senast 30 dagar innan avresa. Reseförsäkring och ev avbeställningsskydd kan tecknas individuellt via försäkringsbolag och bank.

Skulle någon av ledarna bli sjuk eller få förhinder kommer ersättare att ordnas.

Bildgalleri











