

MYSTIKENS VÄG

retreat på Sicilien

med *KAJSA INGEMARSSON* och *ANN SVÄRDFELT*
14 - 21 oktober 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 meditationer får du redskap och tid att fördjupa kontakten med dig själv.

Dagarna börjar med 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 böcker 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 viktig grund, men du kommer ha gott om egen tid.

Om Kajsa:

Med böcker som *Trilogin om hjärtats väg* och *12 nycklar till ett magiskt liv* har hon tagit plats som en tydlig inspiratör inom områdena existentiell hälsa och 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. Våren 2026 är hon aktuell med boken *Var i mig*.

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.

www.asyaconsulting.com



Datum: 14 - 21 oktober 2026

Tider: Incheckning på Borgo degli Aranci den 14 oktober från kl 18. Retreatverksamheten börjar 15:e och avslutas 20 oktober. Avfärd den 21:a.

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 ramas in. Efter en härlig brunch har du tid för stillhet, skrivande och egen reflektion. Du kan hänga vid poolen eller promenera i citruslundarna som omger gården. 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 och familjära 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 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 lättare måltid, avresedagen brunch i mån av tid), 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 med råd kring 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 eget försäkringsbolag eller bank.

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

Bildgalleri











