

Retreater och Kurser

januari till juni 2021



S:t Davidsgården och Meditationsgården

STIFTELSEN BERGET

Tempelvägen 10
795 91 RÄTTVIK



KANSLIETS ÖPPETTIDER:

Måndag, tisdag, torsdag kl. 10-12.30 och kl. 14-16

Onsdag och fredag kl. 10-12.30

Telefon: 0248 - 79 71 70

E-post: info@berget.se

www.berget.se

BANKGIRO: 574-3323

SWISHNUMMER: 123 337 20 75

ORGANISATIONSNUMMER: 883200-5949

PRAKTISKA ANVISNINGAR

Anmälan kan göras via:

- hemsida: www.berget.se.
- telefon: 0248-79 71 70
- e-post: info@berget.se
- brev: Tempelvägen 10
795 91 RÄTTVIK

Taxi från Rättviks station till Berget med *SverigeTaxi*:

0247-14700 eller 0775-50 50 50
(beställ i förväg).

*Sänglinne och handdukar ingår i
priset.*

Uppge alltid kurs/retreatdatum,
telefon, namn och postadress.

När anmälan kommit in skickas
information och faktura.

Därefter betalas avgiften in på
Bergets bankgiro: 574-3323
eller "Swish": 123 337 20 75

Avbeställningsavgiften är 750:-.

Om avbokningen sker 2 veckor
eller senare före bokad kurs eller
retreat är den 50 % av priset.

Reservation för eventuella
prisjusteringar, ändringar i
programmet samt feltryck.

S:t Davidsgården är en tyst retreatgård. Jesus sa till sina lärjungar: "Följ med mig bort till en öde trakt, så att vi får vara ensamma och ni kan vila er lite" (Mark 6:31).

I retreaten lämnar du vardagen men inte verkligheten. Du tar en paus från allt du brukar ha omkring dig och får möjlighet att se ditt liv i ett nytt ljus. Du kan ge efter för din längtan efter stillhet och frid. Du har gott om tid att i tystnaden fullfölja dina tankar och lyssna till vad Gud har att säga dig.

Bergets husfolk förbereder en stillhetens och vänskapens miljö för alla gäster. Sängen är bäddad, maten lagad och framdukad med omsorg. Mässan och tidebönerna är dagarnas rytm. Retreatledaren finns till hands för enskilda samtal. Ibland kan det vara skönt att gå igenom sina tankar med en medmänniska. Det finns också möjlighet till bikt.

På **Meditationsgården** hålls kurser som alltid har kvalificerade och erfarna ledare, som möter dina behov av att förkovra dig, både på det personliga planet och det yrkesmässiga. Här får du möjlighet att möta människor med erfarenheter som kan berika dig.

Kurserna i meditation ger rotfäste, avspänning och öppenhet för den andliga dimensionen. Den kroppsliga förankringen i sittställningen hjälper oss till en positiv helhetsupplevelse. Här lär man sig att "sitta sig till stillhet".

Förutom meditation finns här kurser och retreatar i mindfulness, yoga, ignatiansk vägledning, ikonmålning, skrivarkurser, stilla dagar, akvarellmålning, kontemplation med mera. Kursdeltagare har givetvis möjlighet att ta del av bönerytmen i S:t Davids kapell.

Kurserna arrangeras i samarbete med studieförbundet Bilda.

Berget tar också emot gäster för "Bed and Breakfast".



Våra kurser på Meditationsgården sker i samarbete med Bilda

REDUCERAT PRIS (vid behov) för studerande och pensionärer!

Studerande, pensionärer och i vissa fall även andra kan vid behov och efter individuell bedömning få reducerat pris (25%) av helpensionspriset (inte kursavgiften).

Förfrågan görs vid anmälan.

RETREAT

"RIKET SOM KOMMER INIFRÅN"

3-6/12

Torsdag kl. 18 till söndag kl. 14

Vad hindrar oss från att fullt ut ta till oss vad Kristus faktiskt gör för att försona oss med Gud?

Ledare för retreaten är **ALLAN WILLNY**, författare och präst i Ösmo-Torö församling.

Helpension 2 730:-

STIFTSRETREAT

VÄSTERÅS STIFT

7-10/12

Måndag till torsdag

Personligt vägledad retreat i ignatiansk anda, Västerås stift.

För anmälan se kurswebben för Västerås stift: svenskakyrkan.se/vasterasstift/app/kurser

Arrangör och kontaktperson:

CATHRINE TEGERSTRAND

cathrine.tegerstrand@svenskakyrkan.se

IGNATIANSK RETREAT

"Att urskilja andarna"

10-13/12

Torsdag kl. 18 till söndag kl. 14

Introduktion till Ignatius av Loyolas *Andliga övningar*.

Ledare för retreaten är jesuitpater **ULF JONSSON**.

Helpension 2 730:-

MINDFULNESSRETREAT

3-6/12

Torsdag kl. 18 till söndag kl. 14

Längtar du efter stillhet och avkoppling? Bort från krav och prestation? Många lever i ett högt tempo med för lite återhämtning. Under de här dagarna får du möjlighet att sakta ner ordentligt och hitta verktyg som hjälper dig att komma i kontakt med din kropp och lyssna inåt.

Vi börjar dagen med Lugn Hathayoga där vi mjukar upp och sträcker ut kroppen. Eftermiddagen blir lugnare med den terapeutiska yinyogan där vi stannar länge, sittande eller liggande, i positioner och övar oss i närvaro. Utöver det ingår sittande meditationspass, gående meditation i skön och frisk natur samt gott om tid för att bara vara. Vi är i tystnad större delen av dagarna. Allt är anpassat för nybörjare men det passar även dig som har tidigare erfarenhet.

Ledare är **LOTTA RANNER** som är Internationellt certifierad yogalärare inom Hatha vinyasa flow, vidareutbildad inom Yinyoga samt diplomerad friskvårdsmassör från Axelsons Gymnastiska Institut.

Kursavgift 900:- Helpension 2 910:-

BERGET HÅLLER STÄNGT

14-22/12

JULFIRANDE PÅ HELA BERGET

23-27/12

Julfirandet börjar den 23/12 med ankomst kl. 18 och avslutas med frukost en 27/12 kl. 10.

Juldagar i vila, enkelhet och glädje inför *Kärlekens under*, som är mänsklighetens och världens räddning: att Gud blev människa.

Dagarna ger möjlighet att samla sig, läsa, delta i bibelmeditationerna, öva djupmeditation, delta i julens gudstjänster. Tystnad en del av dagen.

Helpension 3 640:-

NYÅR MED MEDITATION OCH REKREATION

30/12-2/1

Onsdag kl. 18 till lördag kl. 14

En nyårshelg med möjlighet till meditation och fördjupning. Meditation tre gånger per dag samt en vägledning per dag. Gott om tid för vila och rekreation.

Tystnad halva dagen.

Dessa dagar leds av medlemmar i **KOMMUNITETEN DEN HELIGA TREENIGHETEN PÅ BERGET.**

Helpension 2 910:-

TRETTONDEDEGARSRETREAT**"LJUS AV LJUS"**

4-7/1

Måndag kl. 18 till torsdag kl. 14

Retreatledare är **FADER PEDER BERGQVIST**, föreståndare på Berget.

Helpension 3 210:-

BERGET HÅLLER STÄNGT**8-17 JANUARI***(möjlighet att komma på Bed & Breakfast 750:-/dygn)***STIG IN I VÅR BÖNERYTM**

18-21/1

Måndag kl. 18 till torsdag kl. 10

Dagar för dig som längtar efter avskildhet, tystnad och bön. Vi följer S:t Davidsgårdens rytm med mäsas och tideböner.

Du kommer på måndag och stannar en eller flera dagar.

Helpension 1 070:- per dygn.

RETREAT**"Jesus skapar tro"**

21-24/1

Torsdag kl. 18 till söndag kl. 14

MARTIN BOSTRÖM är teolog, retreatledare och predikant. Arbetar som lärare på Åredalens folkhögskola

Helpension 3 210:-

MINDFULNESSRETREAT

20-24/1

Onsdag kl 18 till söndag kl 14

Längtar du efter stillhet och avkoppling? Bort från krav och prestation? Under de här dagarna ger vi dig verktygen för att komma i kontakt med din kropp och lyssna till ditt inre.

Programmet består av *Yin Yoga*, meditation, avslappning, lugn *hatha yoga*, gående meditation i skön natur och tid för att bara vara. Tystnad större delen av dagen. Inga förkunskaper krävs.

Ledare är **LOTTA RANNER** som är Internationellt certifierad yogalärare inom *Hatha vinyasa flow*, vidareutbildad inom *Yinyoga* samt diplomerad friskvårdsmassör från Axelsons Gymnastiska Institut.

Kursavgift 1 350:- Helpension 4 280:-

BERGETS MEDITATIONSLEDARUTBILDNING

STEG 2

25-27/1

Måndag kl. 13 till onsdag kl. 14

RETREAT**“GUD, GE MIG SINNESRO”**

28-31/1

Torsdag kl. 18 till söndag kl. 14

Retreaten utgår från **Frälsarkransen** och **Sinnesrobönen**.Retreatledare är **TORBJÖRN AHLUND**, präst i Svenska kyrkan.

Helpension 3 210:-

BILDTERAPI OCH MEDITATION

28-31/1

Torsdag kl. 18 till söndag kl. 14

Kursen kräver inga förkunskaper. Allt material tillhandahålls vid kursen.

Kursen omfattar meditationspass, avspännings- och visualiseringsövningar inför målarpassen, måleri utifrån inre bilder och samtal om bildskapandet både individuellt och i grupp. Kursen avslutas med en processanalys av var och ens samtliga bilder.

Som grund för vårt Bildterapeutiska arbete ligger C.G. Jungs tankar om det omedvetna och vår intuitiva skaparkraft.

Meditationen är inspirerad av Za-zen och kristen djupmeditation i Mäster Eckharts anda.

Kursdeltagarnas antal är begränsat till max 8 personer.

Kursledare är **KARIN SZABÓ**, leg. Psykolog och Bildterapeut sedan mer än 30 år tillbaka.

Kursavgift 1 500:- Helpension 3 210:-

STIG IN I VÅR BÖNERYTM**- med möjlighet till samtal**

1-4/2

Måndag kl. 18 till torsdag kl. 10

Möjlighet till enskild vägledning och samtal med **BR EMMANUEL OCD**.

Dagar för dig som längtar efter avskildhet, tystnad och bön. Vi följer S:t Davidsgårdens rytm med mässa och tideböner.

Du kommer på måndag och stannar en eller flera dagar.

Helpension 1 070:- per dygn.

RETREAT

**"MITT HJÄRTA ÄR OROLIGT TILL
DESS ATT DET FINNER VILA I DIG,
O GUD"**

4-7/2

Torsdag kl. 18 till söndag kl. 14

Retreatledare är **BERTH LÖNDAHL**,
präst i Malmö, har varit kyrkoherde i
Bunkeflodstrand.

Helpension 3 210:-

VOLONTÄR PÅ BERGET!

Vi söker volontärer för kortare eller
längre perioder. Som volontär
delar man livet på Berget med
gemenskap, bön och arbete.

Det kan handla om en begränsad
tid eller om att pröva sin kallelse
till komunitetsliv.

Innan man börjar som volontär får
man komma på en provvecka.

Ring eller skriv till Ingrid Eriksson
för mer information,
telefon: 0248-79 71 70,
E-post: ingrid@berget.se

FORTSÄTTNINGSKURS I TAI CHI

- med kroppsbalansering, meditation
och avspänning

4-7/2

Torsdag kl 18 till söndag kl 14

Kursen är en fortsättningskurs i *Tai
Chi*. En mjuk rörelseform som frigör
energi, ökar balansförmågan, koor-
dinationsförmågan och rörligheten,
håller leder och muskulatur i trim.

I kursen ingår två timmars zenmedita-
tion varje dag och i varje *tai chi* pass
ingår avspännings och kroppsbalan-
seringsövningar. Övningarna är base-
rade på *basal kroppskännedom* enligt
Jacques Dropsy.

Alla är välkomna oavsett deltagande i
tidigare introduktionskurs.

Kursledaren **ISTVÁN SZABÓ** har varit
elev hos Jaques Dropsy under cirka 20
år. Jaques Dropsy utformade övning-
ar som lade grunden till *basal kropp-
skännedom* i Sverige. István är elev till
Knud Jörgen Holck. Istvan har utövat
Thai Chi och zenmeditation under mer
än 30 år.

Max 12 deltagare.

Kursavgift 900:- Helpension 3 210:-

MEDARBETARRETREAT

8-11/2

ALLA ÄR VÄLKOMNA PÅ BERGET!

- vi samarbetar med alla fyra kyrkofamiljerna (svenskyrkliga, frikyrkliga, ortodoxa och katoliker) och är även en plats för den som inte är aktivt kristen.
- möjlighet att lägga upp olika former av dagar, veckoslut, kurser och retreatar.

Vid frågor kontakta: peder@berget.se

SESSHIN**- To touch the heart-mind**

12-17/2

Fredag kl. 18 till onsdag kl. 14

Sesshin hör hemma i den zenbuddhistiska traditionen och innebär ett erbjudande till den som går - eller vill gå - den tysta meditationens väg att under ett antal strukturerade dagar i tystnad, men tillsammans med andra, fördjupa sig i medveten närvaro. Vi övar *zazen* (sittande meditation varvad med gående meditation) cirka 7 timmar per dag. Varje dag finns inslag av praktiskt arbete, föredrag och möjlighet till ett personligt samtal med läraren.

Det är viktigt att man känner sig fysiskt och psykiskt stabil att genomföra samtliga moment under hela veckan.

Dagarna leds av **PELLE BENGTSSON**, präst i Svenska kyrkan, zenlärare och terapeut (www.enekullazendo.se).

Kursavgift 1 000:- Helpension 5 350:-

RETREAT**"VÅRA TROSSYSKON FRÅN FÖRR"**

18-21/2

Torsdag kl. 18 till söndag kl. 14

Ledare: **TOMAS JANSSON**, lärare i religion och filosofi och präst i Svenska kyrkan i Rättviks pastorat.

Helpension 3 210:-

STIG IN I VÅR BÖNERYTM

22-25/2

Måndag kl. 18 till torsdag kl. 10

Dagar för dig som längtar efter avskildhet, tystnad och bön. Vi följer S:t Davidsgårdens rytm med mäsas och tideböner.

Du kommer på måndag och stannar en eller flera dagar.

Helpension 1 070:- per dygn.

MEDITATION & YIN YOGA

18-21/2

Torsdag kl. 18 till söndag kl. 14

Inga förkunskaper krävs. Vi går igenom grunderna i *Kristen djupmeditation*, sittställning, förhållningssätt till tankar, med mera.

Yin yoga passar alla men är speciellt bra om man är stel och orörlig. De enkla övningarna passar nybörjare såväl som vana utövare.

Yin yoga kännetecknas av passiva positioner med en lätt, mjuk stretch, utförda i stillhet och medveten närvaro. Kursledare är **JARMO NYKYRI**, meditationsledare i Domkyrkan Härnösand, Yin yogalärare, Rosenterapeut, röstcoach. Anställd i projekt "Kropp och själ" i Ängekyrkan Härnösand.

Kursavgift 900:- Helpension 3 210:-

RETREAT

"HELGONEN TÅL ATT TÄNKA PÅ"

- Om helgonens plats i Kyrkan,
i historien och i våra egna liv.

25-28/2

Torsdag kl. 18 till söndag kl. 14

Retreatledare är **ULF EKMAN**, lekman och bibellärare i Katolska kyrkan.

Helpension 3 210:-

KORTRETREAT

HERRENS VÄGAR ÄR FÖRUNDERLIGA!

1-3/3

Måndag kl. 18 till onsdag kl. 14

Retreatledare är **ELISE LINDQVIST**, eldsjäl i S:t Klara kyrka i Stockholm.

En tv-dokumentär med namnet *Ängeln på Malmskillnadsgatan* har sänts om hennes volontärarbete bland prostituerade på Stockholms gator.

Helpension 2 140:-

RETREAT

"MED ÖPPNADE ÖGON"

4-7/3

Torsdag kl. 18 till söndag kl. 14

Vad hindrar oss från att fullt ut ta till oss vad Kristus faktiskt gör för att försona oss med Gud?

Ledare för retreaten är **ALLAN WILLNY**, författare och präst i Ösmo-Torö församling.

Helpension 3 210:-

FORTSÄTTNINGSKURS I ATT LEDA DE ANDLIGA ÖVNINGARNA

22-28/2

Måndag till söndag

Arrangeras av GKL, *Gemenskap i Kristi Liv*.

1-8/3

Bed & Breakfast 750:-/dygn

(passa på under Vasaloppet)

STILLA DAGAR

1-7/3

Måndag kl. 18 till söndag kl. 14

Du lägger upp dagarna som du själv önskar. Vi inbjuder dig att delta i S:t Davidsgårdens gudstjänstliv, ströva i boklådan, besöka *Kulturrum*, vandra i den vackra naturen och bara vara.

Kom en eller flera dagar.

Helpension 1 070:-/dygn

MEDARBETARDAGAR

8-10/3

RETREAT**TRO TROTS ALLT****- den heliga envishetens gåva**

11-14/3

Torsdag kl. 18 till söndag kl. 14

Välkommen till dagar i tystnad, bön och tillfälle för fördjupning och enskilda samtal.

Retreatledare är **SR INGER**, Helige Franciskus systraskap, Klaradals kloster i Sjövik.

Helpension 3 210:-

BERGETS MEDITATIONSLEDARUTBILDNING

STEG 3

15-18/3

Måndag kl. 13 till torsdag kl. 14

STIG IN I VÅR BÖNERYTM**- med möjlighet till samtal**

19-21/3

Fredag kl. 18 till söndag kl. 14

Möjlighet till enskild vägledning och samtal med **FADER PEDER BERGQVIST**.

Dagar för dig som längtar efter avskildhet, tystnad och bön. Vi följer S:t Davidsgårdens rytm med mäsas och tideböner. Du kommer på fredag och stannar en eller flera dagar.

Helpension 1 070:- per dygn.

LÄKANDE TONER OCH MEDITATION

19-21/3

Fredag kl 18 till söndag kl 14

Inga förkunskaper krävs för att få fram toner. Vi har alla fått med oss skapande av ljud helt naturligt. Att få fram toner helt kravlöst och inte fokusera på slutresultatet kan vara en väg att fördjupa kontakten med det inre livet. I läkande toner utforskar vi kroppens resonans och tonernas vibrationer som ett redskap till förankring, närvaro och glädje. Avslappningsövningar ingår. Det vi söker djupast i och mellan tonerna är vilan. Under dagarna sjunger vi sånger med utgångspunkt i enkelhet och innerlighet.

Kursledare; **JARMO NYKYRI**, meditationsledare i Domkyrkan Härnösand. röst coach, Yin yogainstruktör, Rosen-terapeut. Anställd i projekt "Kropp och själ" i Ängekyrkan Härnösand.

Kursavgift 850:- Helpension 2 140:-

22-26/3

MEDARBETARDAGAR

och förberedelser inför
årets Påskfirande

Intresserad av att leva kommunitetsliv?

- på Berget lever en ekumenisk
kommunitet som gärna tar
emot fler medlemmar från olika
kyrkotraditioner!
- man kan också vara associerad
till kommuniteten och bo på
annan plats.
(peder@berget.se)

RETREAT I STILLA VECKAN

Kristus Jesus ägde Guds gestalt men vakade inte över sin jämlikhet med Gud utan avstod från allt och antog en tjänares gestalt då han blev som en av oss. När han till det yttre hade blivit människa gjorde han sig ödmjuk och var lydig ända till döden, döden på ett kors (Fil 2:6-8)

27-31/3

Lördag kl. 18 till onsdag kl. 10

Ledare för retreaten är f. **PEDER BERGQVIST**, föreståndare på Berget.

Helpension 4 280:-

PÅSK PÅ HELA BERGET

1-5/4

Torsdag kl. 18 till måndag kl. 14

Fira påsk från Skärtorsdagen till dagen efter Annandag påsk!

Vi erbjuder gemenskap i vår avkopplande miljö med tideböner, mäsas, föredrag, möjlighet till kristen djupmeditation, enskilda samtal, fina promenader, med mera. Tillsammans får vi följa Påskens skeende och fira **de Heliga Tre Påskdagarna**.

Bergets husfolk tar emot alla gäster med god mat, bön och en omsorgsfull gemenskap.

Helpension 4 280:-

7-8/4 (kl. 15-15)

KYRKOHERDEDEYGN för kyrkoherdar i Västerås stift

STIG IN I VÅR BÖNERYTM - med möjlighet till samtal

9-11/4

Fredag kl. 18 till söndag kl. 14

Möjlighet till enskild vägledning och samtal med **FADER PEDER BERGQVIST**.

Dagar för dig som längtar efter avskildhet, tystnad och bön. Vi följer S:t Davids-gårdens rytm med mässa och tideböner. Du kommer på fredag och stannar en eller flera dagar.

Helpension 1 070:- per dygn.

12-14/4**MEDARBETARDAGAR****RETREAT****APOSTELN PAULUS SOM FÖREBILD****- hans liv och person**

15-18/4

Torsdag kl. 18 till söndag kl. 14

Dagar i stillhet med utgångspunkt i den helige Franciskus livsberättelse och böneliv.

Ledare för retreaten är f. **PEDER BERGQVIST**, föreståndare på Berget.

Helpension 3 210:-

BILDTERAPI OCH MEDITATION

15-18/4

Torsdag kl. 18 till söndag kl. 14

Kursen kräver inga förkunskaper. Allt material tillhandahålls vid kursen.

Kursen omfattar meditationspass, avspännings- och visualiseringsövningar, måleri och samtal om bildskapandet både individuellt och i grupp. Kursen avslutas med en processanalys av var och ens samtliga bilder.

Som grund för vårt Bildterapeutiska arbete ligger C.G. Jungs tankar om det omedvetna och vår intuitiva skaparkraft.

Meditationen är inspirerad av *Za-zen* och *kristen djupmeditation* i Mäster Eckharts anda.

Kursdeltagarnas antal är begränsat till max 8 personer.

Kursledare är **KARIN SZABÓ**, leg. Psykolog och Bildterapeut sedan mer än 30 år tillbaka.

Kursavgift 1 500:- Helpension 3 210:-

STIG IN I VÅR BÖNERYTM

19-22/4

Måndag kl. 18 till torsdag kl. 10

Dagar för dig som längtar efter avskildhet, tystnad och bön. Vi följer S:t Davidsgårdens rytm med mässa och tideböner. Du kommer på måndag och stannar en eller flera dagar.

Helpension 1 070:- per dygn.

RETREAT**GRÄV DÄR DU STÅR.**

Det finns alltid mer att få syn på i vår närhet, än vad vi tror

22-25/4

Torsdag kl. 18 till söndag kl. 14

Ledare för retreaten är **LENABRUNELL**, pastor i Kalix Missionsförsamling, del av Ekumeniakyrkan. Tidigare medarbetare på Berget.

Helpension 3 210:-

STIG IN I VÅR BÖNERYTM

- med möjlighet till samtal

26-29/4

Måndag kl. 18 till torsdag kl. 10

Möjlighet till enskild vägledning och samtal med **BR EMMANUEL OCD**.

Dagar för dig som längtar efter avskildhet, tystnad och bön. Vi följer S:t Davidsgårdens rytm med mäsas och tideböner. Du kommer på måndag och stannar en eller flera dagar.

Helpension 1 070:- per dygn.

RETREAT

**"HELIGHETEN OCH MYSTIKEN
I ÖKENFÄDERNAS LIV
OCH UNDERVISNING"**

29/4-2/5

Måndag kl. 18 till torsdag kl. 10

Ledare är **STIG GUNNAR PETRONE**, retreat- och kursledare som tillhör den ekumeniska komuniteten i Bjärka-Säby.

Helpension 3 210:-

RETREAT OCH**PILGRIMSVANDRING**

23-25 april

Kumla pastorat

ENNEAGRAMMET

- ett unikt verktyg för självinsikt, att förstå dig själv och andra

29/4- 2/5

Torsdag kl 13 till söndag kl 14

Grundkurs på tre dagar för dig som vill börja använda *Enneagrammet* för egen del och tillsammans med andra. Det krävs inga förkunskaper. Kursen varvas med föreläsning, reflektion och övning.

Enneagrammet är en psykologisk modell i kristen kontext, som beskriver nio strategier och utvecklingsvägar som påverkar människans sätt att tänka, känna och handla.

I kursen ingår material och kompendium.

Kursledare är **ANN TIMM**. Driver sedan tio år i företaget *Enneagram Center* i Stockholm. De tillhandahåller den enda certifieringsutbildningen i Sverige. Du kan läsa mer om företaget på deras hemsida: www.enneagram-center.se

Kursavgift 1 500:- Helpension 3 210:-

3-5/5

MEDARBETARDAGAR

RETREAT

"KRISTUS MÖTER MIG"

6-9/5

Torsdag kl. 18 till söndag kl. 14

Ledare för retreaten är **BO ZETTER-LUND**, präst i Hedemora.

Helpension 3 210:-

KOMMUNITETENS RETREAT

10-13/5

MEDITATIONSHELG

14-16/5

Fredag kl. 18 till söndag kl. 14

Dagar för vila och återhämtning. Vi erbjuder meditation 4 timmar per dag, både inne och ute. I meditationen lär vi oss att sitta oss till stillhet och ro. Tystnad t.o.m. middag varje dag. Både för dig som är nybörjare och till dig som vill fördjupa din meditation.

Dagarna leds av **INGRID ERIKSSON**, meditationsledare och medlem i *kommuniteten Den Heliga treenigheten på Berget*.

Helpension 2 140:-

MEDITERA OCH SKRIV

6-9/5

Torsdag kl. 18 till söndag kl. 14

Vill du hitta ett nytt sätt att skriva? Ett sätt som handlar mindre om teori och regler och mer om känslor och intuition? Då är den här helgkursen något för dig. Vi arbetar med korta, snabba övningar och triggas igång kreativiteten genom olika stimuli. Meningen är att i ett första skede skriva utan att tänka (på vad det ska bli, eller att det måste bli bra) och på så sätt skapa starka scener och ett undertryck i texten. Genom gestaltungsövningar och genom att använda intuitiva metoder får vi fatt i berättelser vi kanske inte visste att vi hade i oss, eller trodde oss ha ord för. Tanken är att släppa prestationsångesten och hitta tillbaka till kreativitet och skrivlust. En viktig del är att jobba med texterna utifrån ett "mindfullt" förhållningssätt, till exempel icke-dömande, tillit och acceptans.

Meditation och mindfulnessövningar hjälper oss med det. Under kursen ligger fokus på processen, att skriva mycket och att släppa kontrollen kring vad en text ska vara. En viktig del är också att dela med sig av sina texter till de andra. Både nybörjare och personer som skrivit länge är välkomna.

Kursledare är **VIKTORIA MYRÉN**, författare och skrivpedagog aktuell med romanen *I det yttersta*.

Kursavgift 950:- Helpension 3 210:-

VÄNFÖRENINGENS ARBETSDAGAR

17-21/5

Måndag kl. 13 till och med fredag kl. 14

Välkommen att dela arbete, gemenskap och bön
några dagar i vår fantastiska miljö.

Om du är intresserad av dessa dagar kontakta: info@berget.se

BERGETS ÅRSMÖTEN

*Härmed tillkännages att Stiftelsen Bergets
Vänförening och huvudmannaförsamling
har årsmöte:*

lördagen den 22/5 KL. 11.30

Årsmötesföredrag den 22/5 kl. 14.30

S:t Sigfrids Boklåda har årsmöte fredagen den 21/5 kl. 19.00

STIG IN I VÅR BÖNERYTM

- med möjlighet till samtal

24-27/5

Måndag kl. 18 till torsdag kl. 10

Möjlighet till enskild vägledning och samtal med **BR EMMANUEL OCD.**

Dagar för dig som längtar efter avskildhet, tystnad och bön. Vi följer S:t Davids-
gårdens rytm med mässa och tideböner. Du kommer på måndag och stannar
en eller flera dagar.

Helpension 1 070:- per dygn.

RETREAT

"BARMHÄRTIGHETENS FADER OCH ALL TRÖSTS GUD"

27-30/5

Torsdag kl. 18 till söndag kl. 14

Ledare för retreaten är **BO BRANDER**, författare, präst i Svenska kyrkan, confessor för *Societas Sanctæ Birgittæ*, tidigare föreståndare på S:t Ansgar i Uppsala.

Helpension 3 210:-

STIG IN I VÅR BÖNERYTM

- med möjlighet till samtal

31/5-3/6

Måndag kl. 18 till torsdag kl. 10

Möjlighet till enskild vägledning och samtal med **BR EMMANUEL OCD**.

Dagar för dig som längtar efter avskildhet, tystnad och bön. Vi följer S:t Davidsgårdens rytm med mäsas och tideböner. Du kommer på måndag och stannar en eller flera dagar.

Helpension 1 070:- per dygn.

BERGETS VÄNFÖRENING

MEDLEMMARNA stöder verksamheten genom förböner, gåvor och arbetsinsatser.

Som medlem får man regelbundet tidskriften "UNUM" och "Vänbrev" för att kunna följa livet på Berget.

Två gånger om året finns möjlighet att vara med på arbets- och gemenskapsdagar.

Årsavgift 300 kr. Betalas in till:

- bankgiro: 574-3323.
- Swishnr: 123 337 20 75

Vill du bli medlem så kontakta vårt kansli:
0248-79 71 70, info@berget.se

RETREAT**"FÖLJ MED OCH SE"**

3-6/6

Torsdag kl. 18 till söndag kl. 14

EVA CRONSHOE leder retreaten och hon är församlingspräst med inriktning på vuxna i aktiv ålder, andlig vägledning, retreatare och pilgrimsvandring.

Helpension 3 210:-

STIG IN I VÅR BÖNERYTM

7-10/6

Måndag kl. 18 till torsdag kl. 10

Dagar för dig som längtar efter avskildhet, tystnad och bön. Vi följer S:t Davidsgårdens rytm med mässa och tideböner. Du kommer på måndag och stannar en eller flera dagar.

Helpension 1 070:- per dygn.

RETREAT**"VAR DAG ÄR EN SÄLLSAM GÅVA, EN SKIMRANDE MÖJLIGHET..." (SV PS. 180)**

10-13/6

Torsdag kl. 18 till söndag kl. 14

Tar Du vara på gåvan, hur, på vilket sätt?

Retreatledare är **LENNART JOHNSON**, lektor, präst i Växjö, Teol.dr. Fil. kand.

Helpension 3 210:-

YOGA OCH MEDITATION

3-6/6

Torsdag kl. 18 till söndag kl. 14

Kursen vänder sig till både nybörjare och de som under en helg vill fördjupa sig i yoga och meditation. Vi kommer utföra hathayoga i ett flöde med enkla lugna rörelser och andning. Kursen kommer även innehålla andningsövningar och meditation samt korta föreläsningar om yogans och meditationens möjligheter till att förbättra hälsan.

Tystnad under frukost.

Ledare för dessa dagar är **LENA KARLSSON LEKSELL** som har varit yogalärare under många år och **CHARLOTTA LINDHOLM**, diakon och utbildad till Meditationsledare på Berget.

Kursavgift 950:- Helpension 3 210:-

YINYOGA MED VANDRING

10-13/6

Torsdag kl. 18 till söndag kl. 14

Den lugna terapeutiska *yinyogan* är kursens kärna och kombineras här med lätt vandring i naturen. I *yinyogan* övar vi oss i närvaro och till att lyssna inåt genom att stanna flera minuter i en position, sittande eller liggande. Vi kommer åt vår bindväv genom en passiv stretch och låter musklerna få vila. I vandringen får vi röra och väcka kroppen i skön natur. Naturen och *yinyogan* hjälper oss att minska stress och oro.

STIG IN I VÅR BÖNERYTM

14-17/6

Måndag kl. 18 till torsdag kl. 10

Dagar för dig som längtar efter avskildhet, tystnad och bön. Vi följer S:t Davidsgårdens rytm med mäsas och tideböner. Du kommer på måndag och stannar en eller flera dagar.

Helpension 1 070:- per dygn.

Det blir också guidad djupavslappning och meditation. Kursen innehåller flera *yinyogapass* med olika teman som vi samtalar om. Vi är i tystnad delar av kursen. Inga förkunskaper krävs.

Ledare är **LOTTA RANNER** som är Internationellt certifierad yogalärare inom *Hatha vinyasa flow*, vidareutbildad inom *Yinyoga* samt diplomerad friskvårdsmassör från Axelsons Gymnastiska Institut.

Kursavgift 1 050:- Helpension 3 210:-

S:T DAVIDS BÖNEGEMENSKAP!

Som medlem i Bergets Vänförening kan man även bli en del av S:t Davids bönegemenskap.

Då åtar man sig att varje dag be bönegemenskapens bön.

Vill Du bli medlem? Anmäl dig till: ingrid@berget.se

Swisha OSS.

Ge en gåva direkt med mobilen
– enkelt, snabbt och säkert.



123 337 20 75

Swish-nummer

**ALTERNATIV
KONFERENSMILJÖ**

**- en lugn och fridfull miljö
att landa i för dig och dina
medarbetare**

Ni kan lägga upp dagarna på Berget som det passar era behov!

Vi har boendet, maten, miljön, gemenskapen och bönen!

Vid frågor kontakta Bergets
föreståndare: peder@berget.se

RETREAT MED PILGRIMSVANDRING

*"Visa mig, Herre, din väg,
så att jag kan vandra i din sanning"*

17-20/6

Torsdag kl. 18 till söndag kl. 14

Retreat med undervisning och en kortare vandring varje dag.

Retreatledare är f. **PEDER BERG-QVIST**, föreståndare på Berget.

Helpension 3 210:-

MEDITATIONS DAGAR

17-20/6

Torsdag kl. 18 till söndag kl. 14

Dagar för vila och återhämtning. Vi erbjuder meditation cirka 4 timmar per dag. I meditationen lär vi oss att sitta oss till stillhet och ro. En hållning som ger oss förankring och rotfäste i en för många splittrad tillvaro. Vi kommer till oss själva, vi är i vårt vara utan prestationer, igenkända och älskade. Meditation både inne i meditationshallen och ute i naturen. Tystnad t.o.m. middag varje dag. Dagarna vänder sig både till dig som är nybörjare och till dig som vill fördjupa din meditation.

Dagarna leds av **INGRID ERIKSSON**, meditationsledare och medlem i kommuniteten Den Heliga treenigheten på Berget.

Helpension 3 210:-



RETREAT PÅ HELA BERGET

"EDITH STEIN"

21-24 juni

Måndag kl. 18 till torsdag kl. 10.

Retreatledare är det katolska stiftets biskop i Sverige, kardinal **ANDERS ARBORELIUS** OCD.

Helpension 3 210:-

RETREAT**DEN HELIGE FRANCISKUS AV
ASSISI OCH JOHANNES DÖPAREN**

- två brinnande
omvändelsepredikanter

24-27/6

Torsdag kl. 18 till söndag kl. 14

Den helige Franciskus, hans livshistoria
och vad han har att säga till oss idag.

Retreaten leds av **BRODER MICAEL
CHRISTOFFER SSF**, förstaordensbro-
der i *Society of Saint Francis*.

Helpension 3 210:-

PILGRIMSVANDRING

MED SKAPELSEN SOM GUDS
FÖRSTA BOK OCH EN FÖRSTA
LÄRARE

24-27/6

Torsdag kl. 18 till söndag kl. 14

Vi tar del av Bergets tidebönsliv och
gör endagsvandringar.

Medtag lämpliga kläder samt rygg-
säck och termos.

Det blir vandringar varvat med tide-
bönsläsning och korta textbetraktelser.

Vandringarna är mellan 1 och 1,5 mil
per dag och sker i tystnad.

Ledare är **KRISTINA ANDERSSON**,
och f. **PEDER BERGQVIST**, medarbe-
tare på Berget.

Helpension 3 210:-

28-29/6

MEDARBETARDAGAR

FAMILJEDAGAR PÅ HELA BERGET

30/6-4/7

Onsdag kl. 18 till söndag kl. 14

Möjlighet för familjer att vara på Berget och få ta del av tystnad, fördju-
pning, gudstjänster, lek- och friluftaktiviteter.

Dagarna är speciellt anpassade för barnfamiljer.

Ledare är husfolket på Berget.

Pris: Vuxna 3 500:-, barn 5-14 år 1 750:-, 0-4 år gratis

KURS I BLOMSTERBINDERI

8-11/7

Torsdag kl 18 till söndag kl 14

Den här kursen vänder sig till dig som älskar att göra arrangemang och buketter med blommor och grönt. Temat och inspirationen kommer vi att hämta från naturen. Möjlighet till meditation i meditationshallen och meditation i naturen.

Kursledare är **CHRISTER THOMASFOLK**, florist, har arbetat med blommor i 30 år och sedan 14 år på Bruun blommor i Stockholm.

Se mer på www.berget.se, under program och bokning.

Kursavgift 1 350:- Helpension 3 210:-

KURS I IKONMÅLERI

13-18/7

Tisdag kl 18 till söndag kl 14

Årets kurs i ikonmåleri ägnas åt Kristusikon. Vi målar efter den kretensiska skolan (Kreta 1600-tal). I kursen ingår förutom måleri med klassisk äggtempera även bibelintroduktioner och föredrag kring ortodox spiritualitet.

Kursledare är **TOMAS ÅBERG**, församlingsassistent i Malmbergets församling med drygt 20 års erfarenhet av ikonmåleri.

I kursavgiften ingår pannåer och färgpigment.

Kursavgift 1 200:-

Helpension 5 350:-

IGNATIUS ANDLIGA ÖVNINGAR 10 DAGAR

(som del av en 30 dagars retreat)

Möjlighet finns också att göra en 8 dagars ignatiansk retreat.

19-30/7

Måndag kl. 18.00 till fredag kl. 10.00

Retreaten följer den visdom som den spanske 1500-talsmystikern Ignatius av Loyola presenterade i boken Andliga övningar.

Vägledare under retreaten kommer att vara **SUSANNE CARLSSON**, präst i Svenska & Anglikanska kyrkan, jesuitpater **FREDRIK HEIDING**, samt vägledarna **ANDREAS CARLGREN** och **HENRIK STRÖM**.

Kursavgift 1 700:- Helpension 9 630:-

Retreaten görs 10 dagar som del av de Andliga övningarna, totalt 30 dagar uppdelat i 3 delar. Möjlighet finns också att under denna tid göra en 8 dagars ignatiansk retreat.

BERGETS MEDITATIONSLEDARUTBILDNING 2021 - 2022

KURS I TRE STEG

Kursen vänder sig till dig som själv är van att meditera och vill få utbildning för att kunna leda meditationsgrupper i framför allt kyrka och församling.

Målsättningen är att man efter kursen skall kunna ta hand om en meditationsgrupp i församlingen. Meditationsledarutbildningen avser att ge kunskap om:

- objektlös meditation, inre bön, tystnad, uppmärksam närvaro, naturmeditation, kropsscanning.
- Jesusbönen, användningen av bibelberättelser och kristna sentenser
- den kristna grunden för kristen djupmeditation, bön och gudstjänst
- den kristna mystikens erfarenheter av att meditationen leder till kontemplativ bön och till Mässans mysterium. Den kontemplativa retreatens erfarenheter.

Vi förutsätter att du har erfarenhet av Kristen Djupmeditation (att sitta sig till stillhet i en anatomiskt riktig position). Du kommer under utbildningens gång att behöva avsätta tid för att öva 5 dagar i veckan. Vi mediterar cirka 3 timmar per dag under alla tre stegen.

KURSTILLFÄLLEN:

- 18-20 oktober år 2021, måndag kl. 13 till onsdag kl. 14

Skapelsen och människans kropp, teologiska och antropologiska grundtankar.

- 24-26 januari år 2022, måndag kl. 13 till onsdag kl. 14

Att möta mig själv. Meditationens plats i det kristna livet, samt konsten att leda andra.

- 14-17 mars år 2022, måndag kl. 13 till torsdag kl. 14

Att möta Gud. Kristen mystik och hur meditationen kan föra in i en fördjupad och sund andlighet.

Ansvarig för utbildningen är f. **PEDER BERGQVIST** föreståndare för Stiftelsen Berget.

OBS! Kurserna börjar med middag kl. 13.00

Kostnad för hela kursen är 4 000:- (kursavgift) plus 7 850:- (hjälpension).

Obs! Antagning sker efter att du fyllt i ett frågeformulär och skickat in detta till Berget.



BERGET

I stillheten blir du stark

BLI VÄN MED BERGET!

Vänföreningen S:t David är Bergets stödförening.

Medlemmarna stöder Berget med förböner, gåvor och arbetsinsatser.

Vänföreningens medlemmar får regelbundet vänbrev från Berget samt tidskriften UNUM som utkommer 4 gånger per år.

Två gånger om året finns möjlighet att vara med på arbets- och gemenskapsdagar och varje år möts vi till årsmöte då huvudmän och styrelse utses.

Medlemsavgiften är 300 kr per år.

Medlemsavgiften är ett sätt att stödja vår verksamhet som drabbats hårt av många avbokningar och färre gäster under den rådande pandemin.

Vill du bli medlem, använd vårt Bankgiro eller Swish-nummer och ange "Vänföreningen".

Frid och allt gott önskar vännerna på Berget!

BG: 574-3323 Swish: 123 337 20 75

E-post:
info@berget.se

Senaste nytt:
www.berget.se

STIFTELSEN BERGET

Tempelvägen 10
795 91 RÄTTVIK