



# Må bra-kurs för kropp och själ

*Stiftsgården Rättvik 7-9 oktober 2020*



Foto: Privat

Känner du dig ofta stressad och har svårt att varva ner när du är ledig? Är du orolig för att gå in i den berömda väggen? Eller har du redan gjort det och vill komma tillbaka till ett normalt liv igen? Den här kursen är framtagen för att ge dig olika verktyg att använda i vardagen för att må bra till både kropp och själ. Moa Sundström lär ut vad du med enkla medel kan göra som får dig att må bra.

Är du arbetsgivare och har personal som har eller har haft en tuff arbetsbelastning eller sjukskriven personal som du har rehabiliteringsansvar för? Eller är du privatperson och vill hitta enkla hjälpmedel till rehabilitering efter t ex cancerbehandling eller covid-19, alternativt till att kunna hantera stress utan att bli sjuk? Denna *Må bra-kurs för kropp och själ* i rogivande miljö på Stiftsgården i Rättvik ger hjälp till självhjälp i både förebyggande och avhjälpande syfte.

*Välkommen!*

## **Program**

### **Onsdag 7 oktober**

12.15 *Lunch*

13.15 **Presentation** av programmet och deltagarna, rundvandring

**Sång och musik / En helande kraft**

*Frukt- och tépaus*

**Meditation / Hjälp att nå inre stillhet**

En introduktion om hur du når dit samt vad det ger för medicinska effekter, följt av ett meditationspass.

18.00 *Middag*

**Den livsviktiga sömnen**

Det senaste från sömnforskningen. Vikten av regelbunden dygnsrytm och ljusets påverkan samt kostens påverkan på sömnen.

### **Torsdag 8 oktober**

7.30 **Meditation**

*Frukost*

**Sång och musik / En helande kraft**

**Tyst vandring** med Moa som medvandrare. Vandra till Rättviks Kulturhus och se Naturmuseum som utgångspunkt för det goda samtalet.



Foto: Magnus Aronson

*Lunch*

*Din siesta*

## **Det goda samtalet Miljö/ Klimat**

Att bli delaktig i utmaningen: Hur kan vi agera för miljön/klimatet?  
GUD ge mig sinnesro att acceptera det jag inte kan förändra, mod att förändra det jag kan och förstånd att inse skillnaden.

*Frukt- och tépaus*

## **Meditation / Stickning som meditation / Den viktiga pausen**

18.00 *Middag*

## **Det goda samtalet**

Existentiella samtal i grupper

## **Fredag 9 oktober**

**7.30 Meditation**

*Frukost*

**Vandring**

*Kaffepaus*

**Sång och musik / En helande kraft**

12.15 *Lunch och därefter hemfärd*



Foto: Roland Winzker

**Kursledaren Moa Sundström** är pensionerad från sin tjänst vid Karolinska Institutet, där hon de senaste 26 åren varit samordnare för ett globalt skadeförebyggande program genom WHO. Moa är meditationsledare med utbildning via Svenska kyrkan och har stickutbildning via Sätergläntan och Handarbetets Vänner Skola. Hon leder för närvarande ett stickcafé med stickning som rehabilitering och integration på Nordiska museet och tidigare i Bröstcancerföreningen.



Foto: Stefan Zimmerman



Foto: Gabriel Nyberg

**Jennifer Kestis Ferguson** som leder sång- och musikpassen är ursprungligen från Sydafrika och arbetar nu som musikansvarig på Stiftsgården. Hon är sångare, kompositör och sångpedagog. Jennifer inbjuder till "Frigörande röst" för att väcka din livsglädje och harmoni. Jennifer använder sig av olika rörelsetekniker integrerat med sångteknik, tonande och tystnadens helande kraft. Du behöver ingen tidigare erfarenhet av sång.

<b>Kursavgift:</b>	2 040 kr
<b>Kostnad för kost &amp; logi tillkommer:</b>	
Enkelrum med dusch & wc	3 410kr
Enkelrum med wc (dusch i korridor)	2 910 kr
Dubbelrum med dusch & wc	2 910 kr/person
<b>För ej övernattande tillkommer (inkl måltider)</b>	1 840 kr

### Upplysningar:

E-post: [program@stiftsgardenrattvik.se](mailto:program@stiftsgardenrattvik.se)

Jannike Wählberg, tel 010-160 80 64,

**Anmälan senast 7 september (i mån av plats anmälan senare)**

till Stiftsgårdens bokning, tel 010-160 80 01,

[bokningen@stiftsgardenrattvik.se](mailto:bokningen@stiftsgardenrattvik.se)

Kom ihåg att uppge korrekt fakturaadress när du anmäler dig till våra kurser!

I Enhetens kapell på Stiftsgården hålls andakter kl 8, 12 och 20 varje dag. Mässa tisdag kväll, torsdag morgon och lördag kväll. Alla som önskar närvara är varmt välkomna!

### Med reservation för ändringar.

#### Avbokningsregler

Anmälan är bindande men ej personbunden. Vid avbokning debiterar vi enligt nedanstående såvida Ni inte skickar en ersättare. Vid uppvisande av läkarintyg debiteras endast kursavgift.

	Kursavgift	Kost/logi
28-15 dagar före kursstart	50 %	--
14-0 dagar före kursstart	100 %	50 %

Vi förbehåller oss rätten att ställa in kurs vid för få deltagare.

Avvikelse från ovanstående villkor kan förekomma vid vissa arrangemang.

Betala gärna i förskott till vårt **Bg 470-0050**.

**Svenska kyrkan**   
VÄSTERÅS STIFT

**sensus**

## *Stiftsgården Rättvik*

Kyrkvägen 2, 795 32 RÄTTVIK

Tel: 010-160 80 00, Bokning: 010-160 80 01

[info@stiftsgardenrattvik.se](mailto:info@stiftsgardenrattvik.se) • [www.stiftsgardenrattvik.se](http://www.stiftsgardenrattvik.se)