



Må bra-kurs för kropp och själ

*Stiftsgården Rättvik
1-3 juni 2021*



Foto: Roland Winzker

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.

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, 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.

Vi följer Folkhälsomyndighetens riktlinjer och reserverar oss för ändringar p g a pandemin. Deltagarantalet är kraftigt begränsat. Vi planerar i dagsläget att arbeta i två helt separata grupper där vi kan hålla goda fysiska avstånd. En grupp med kortare och en med lite längre promenader. Vissa moment visas på bildskärm för den ena gruppen.

Välkommen!

Program

Tisdag 1 juni

12.15 Lunch

13.15 Presentation och rundvandring

Parallella pass:

a) Sång och musik / En helande kraft

Frukt- och tépaus

b) Meditation / Hjälp att nå inre stillhet

18.00 Middag

Den livsviktiga sömnen

Onsdag 2 juni

7.15 Meditation

Frukost

Parallella pass:



Foto: Magnus Aronson

a) Sång och musik / En helande kraft

b) Det goda samtalet Miljö/ Klimat

Lunch

Parallella pass:

a) Tyst vandring med medvandrare.

Frukt- och tépaus

b) Det goda samtalet: Existentiella samtal i grupper

18.00 Middag

Den viktiga pausen – Stickning som meditation

20.00 Kvällsandakt och därefter stickcafé för den som vill



Foto: Moa Sundström

Torsdag 3 juni

7.15 Meditation

Frukost

Parallella pass:

a) Vandring

Kaffepaus

b) Sång och musik / En helande kraft

12.15 Lunch och därefter hemfärd



Foto: Stefan Zimmerman

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.

Sång- och musikpassen leds av Stiftsgårdens programmedarbetare:

Jennifer Kestis Ferguson är sångare, kompositör och sångpedagog. Jennifer inbjuder till "Frigörande röst" för att väcka din livsglädje och harmoni. Hon använder sig av olika rörelsetekniker integrerat med sångteknik, tonande och tystnadens helande kraft. Du behöver ingen tidigare erfarenhet av sång.

Andreas Wikblad Bohm prästkandidaten som med gitarren i handen guidar oss igenom gudstjänstens moment i en pedagogisk allsångsstund. Svensktopps hits, barnsånger, inspiration, underhållning och gemenskap – kan det bli bättre?

Kursavgift:	2 100 kr
Kostnad för kost & logi tillkommer:	
Enkelrum med dusch & wc	3 600 kr
Enkelrum med wc (dusch i korridor)	3 090 kr
Dubbelrum med dusch & wc	3 090 kr/person
För ej övernattande tillkommer (inkl måltider)	1 980 kr

Upplysningar:

Stiftsgården Rättvik, tel 010-160 80 00,
e-post: program@stiftsgardenrattvik.se

Anmälan senast 4 maj (i mån av plats anmälan senare)

till Stiftsgårdens bokning, tel 010-160 80 01,
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 • www.stiftsgardenrattvik.se