



# För livets skull

**Må-bra-vecka med sång och meditation vid Siljan**

*Stiftsgården Rättvik  
6-9 juni 2023*



Foto: Pixabay

**Under några dagar så ger vi utrymme att arbeta med oss själva och öka vårt välmående. Vi följer gårdens andaktsliv, gör aktiviteter och vilar tillsammans. I lugna och behagliga övningar hämtar vi kraft till våra kroppar och undersöker våra egna resurser för återhämtning. Vi hittar oss själva med hjälp av vila och rörelser som återknyter vår hjärna med kroppen och våra känslor.**

Jennifer Ferguson och Gabriel Nyberg arbetar med klanger, rösten, sånger och kroppen för att hitta resurser och krafter för nyskapande. Anna-Karin Granberg tar oss med i övningar med kroppen som verktyg för att hitta våra inre verktyg för återhämtning. Tillsammans hittar vi vila i samklang med skapelsen.

Programmet består av enklare övningar med avspänning, meditation, mentalt fokus och vila. Egentid och möjligheter till samtal med varandra finns också inlagt i programmet. För livets skull är du välkommen för några dagar på Stiftsgården för att ta hand om dig själv och må bra. Vi anpassar övningar så alla kan vara med.

*Vi arbetar med teman som:*

Rörelse vid Siljan, jordens sång, hjärtans klang, meditation, återhämtningsyoga, promenader, Hildegard af Bingen och andra förebilder samt sång, dans och rörelse.

***Varmt välkommen!***

**Ledare:**

**Jennifer Ferguson**, musikansvarig på Stiftsgården Rättvik. En sydafrikansk/svensk sångerska, kompositör och körledare som har arbetat mycket med kroppen, rösten och musiken som verktyg i vår kristna tradition. Hennes metod är musiken med hjälp av röstbefrielse, rörelse och cirkeldans.



Foto: Gabriel Nyberg

**Anna-Karin Granberg**, har hela kroppen och välmående i centrum. I sitt yrke använder hon återhämtningsyoga och annan mjuk yoga vid sin verksamhet i Dalarna. Hon arbetar med varsamhet och känslighet som får kroppen att bli en del av ditt medvetande och väckas till återhämtning.



Foto: Privat

**Gabriel Nyberg**, mångkulturell musiker, inspiratör, multi-musiker och kompositör finns med för att hjälpa oss skapa utifrån upplevelser och nya kunskaper. Gabriel har en bakgrund för sitt musikutövande i både sydafrikansk och svensk musik.



Foto: Privat

## Program

### Tisdag kväll 6 juni

18:30	Samkväm och kvällste
19:00	Inledning
20:00	Mässa

### Onsdag 7 juni

7:20	Rörelse vid Siljan
8:00	Morgonbön & frukost
9:15	Jordens sång
10:30	Fika
10:45	Hjärtats klang
12:00	Bön mitt på dagen & lunch
13.00	Fritid
15.30	Yoga återhämtning
17.00	Middag
19.00	Meditation
20:00	Mässa
20:30	Kvällsfika
21.00	Bokad bastu finns - frivilligt deltagande

### Torsdag 8 juni

7:20	Rörelse vid Siljan
8:00	Mässa & frukost
9:30	Meditationsvandring till kyrkan
10:15	Fika
10:30	Hildegard
12:00	Bön mitt på dagen & lunch
13.00	Fritid
15.30	Yoga återhämtning
17.00	Middag
19.00	Meditation
20:00	Aftonbön
20:30	Kvällsfika
21.00	Bokad bastu finns - frivilligt deltagande

### Fredag 9 juni

7:20	Rörelse vid Siljan
8:00	Morgonbön & frukost
9:30	Sång – dans – rörelse
10:15	Fika
10:30	Sändning och avslutning
12:00	Bön mitt på dagen & lunch



<b>Kursavgift:</b>	2 250 kr
<b>Kostnad för kost &amp; logi tillkommer:</b>	
Enkelrum med dusch & wc	4 565 kr
Enkelrum med wc (dusch i korridor)	4 025 kr
Dubbelrum med dusch & wc	4 025 kr/person
<b>För ej övernattande tillkommer (inkl måltider)</b>	2 855 kr

### Upplysningar:

Stiftsgården Rättvik, tel 010-160 80 00,  
e-post: [program@stiftsgardenrattvik.se](mailto:program@stiftsgardenrattvik.se)

### Anmälan senast 9 maj (i mån av plats anmälan senare)

till Stiftsgårdens bokning, tel 010-160 80 01,  
[bokningen@stiftsgardenrattvik.se](mailto:bokningen@stiftsgardenrattvik.se)

<https://stiftsgardenrattvik.se/for-livets-skull/>

Kom ihåg att uppge korrekt fakturaadress när du anmäler dig till våra kurser! OBS! Begränsat antal deltagare. Först till kvarn gäller.

### Samåkning

Vi vill uppmuntra er som kommer till oss att resa hållbart. Samåk i bil eller ta tåget. Mer information finns på bekräftelsen du får en månad innan din planerade vistelse hos oss.

### Med reservation för ändringar.

#### Avbokningsregler

Anmälan är bindande men ej personbunden. Vid avbokning debiterar vi enligt nedanstående såvida ni inte sänder en ersättare.

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

Vid uppvisande av läkarintyg debiteras endast kursavgift enligt ovan.

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



## 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)