

# Retreater och Kurser

## juni till december 2026



S:t Davidsgården och Meditationsgården

  
**STIFTELSEN BERGET RÄTTVIK**  
*I stillheten blir du stark*

# STIFTELSEN BERGET

Tempelvägen 10  
795 91 RÄTTVIK



## KANSLIETS ÖPPETTIDER:

*Kansliet är bemannat i mån av tid, samtal kopplas till köken  
övriga tider, vi besvarar mail varje dag.*

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](mailto:info@berget.se)

**[www.stiftelsenberget.com](http://www.stiftelsenberget.com)**

BANKGIRO: 574-3323

SWISHNUMMER: 123 337 20 75

ORGANISATIONSNUMMER: 883200-5949

## PRAKTISKA ANVISNINGAR

**Anmälan** kan göras via:

- hemsida: [www.berget.se](http://www.berget.se).
- telefon: 0248-79 71 70
- e-post: [info@berget.se](mailto:info@berget.se)
- brev: Tempelvägen 10  
795 91 RÄTTVIK

Tyvärr finns det inte längre **taxi** i Rättvik.

Meddela vid anmälan om du har behov av hämtning så försöker vi lösa det.

*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*



## FRISKVÅRDSBIDRAG

Du kan få friskvårdsbidrag av din arbetsgivare för kursavgiften på Bergets kurser.

Yoga, meditation, mindfulness som stresshantering är några av de friskvårdsaktiviteter som Skatteverket godkänner som friskvård. Kolla med din arbetsgivare vad som gäller på din arbetsplats.

**VÄNFÖRENINGENS  
ARBETSDAGAR****8–12 juni**

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 13/6 kl. 12.00**

**Kl. 14.30 Årsmötesföredrag:**  
*800-årsjubileum efter  
S:t Franciskus död*

S:t Sigfrids Boklåda  
har årsmöte fredagen  
den 12/6 kl. 19.00

# RETREAT PÅ HELA BERGET

**“TERESA AV JESUS  
- VÄNSKAPENS MYSTIKER”**

**15–18 juni****Måndag kl. 17.30 till torsdag kl. 10**

Retreatledare är det katolska stiftets  
biskop i Sverige,  
kardinal **ANDERS ARBORELIUS** OCD.  
Helpension 3 510:-



## RETREAT

- S:t Franciskus och San Damiano-korset

18–21/6

Torsdag kl. 17.30 till söndag kl. 14

En retreat om S:t Franciskus och San Damiano-korset.

Retreaten leds av **BRODER MICAEL CHRISTOFFER SSF**, förstaordensbroder i *Society of Saint Francis*.

Helpension 3 510:-

## STIG IN I VÅR BÖNERYTM

22–25/6

Torsdag kl. 17.30 till söndag 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 torsdag och stannar en eller flera dagar.

Helpension 1 170:- per dygn.

## STIG IN I VÅR BÖNERYTM

2–5/7

Torsdag kl. 17.30 till söndag 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 torsdag och stannar en eller flera dagar.

Helpension 1 170:- per dygn.

29/6-1/7

MEDARBETARDAGAR

## DANSRETREAT

25–28/6

Torsdag kl. 18 till söndag kl. 14

Längtar du efter att dansa och röra dig fritt? Vill du få en ökad känsla av närvaro i nuet och bli mer i kontakt med dig själv och din kropp?

Välkommen till en dansretreat med utgångspunkt i frigörande dans och med inspiration från dans- och rörelseterapi.

Inga förkunskaper krävs, passar såväl vana som ovana dansare. Du blir guidad och inspirerad till dans och rör dig helt efter din egen förmåga. Upplevelsen i nuet är viktigare än prestationen. Genom att i dans och rörelse öka närvaron i kroppen kan du också få en fördjupad insikt om vad som pågår i ditt inre.

Danspassen varvas med gott om tid för vila och rekreation i Bergets vackra miljö. Vi iakttar tystnad delar av dagarna.

Ledare **LENA LINDKVIST**, beteendevetare, dipl. frigörande dansinspiratör och dipl. i dans och rörelse som terapeutiskt verktyg. Utbildad i dansterapi och skapande dans.

Kursavgift 1 400:- plus helpension 3 510:-



## KURS I IKONMÅLERI

### - "densamme igår, idag och i evighet"

7-12/7

Tisdag kl. 18 till söndag kl. 14

Välkommen till en kurs i ikonmåleri. Under årets kurs får deltagarna möjlighet att med utgångspunkt från Kristus-ikon från 1400-talet måla en ikon - antingen i halvfigur eller från axlarna upp. Vi arbetar med traditionell äggtempera. Kursen innehåller förutom praktiskt måleri, fördjupande bibelintroduktioner och föredrag kring ortodox spiritualitet.

Jesusbönen och Davidsgårdens gudstjänstliv ingår som en del i kursen.

**TOMAS ÅBERG** har 30 års erfarenhet av ikonmåleri, och har undervisat på Berget i 20 års tid. Tomas är diakoniassistent i Gällivare församling och medlem och medlem i EKIBS - Ekumeniska komuniteten på Bjärka Säby.

Kursavgift 1 600:- plus helpension 5 850:-

## IGNATIUS ANDLIGA ÖVNINGAR 10 DAGAR

*10 dagar som del av en 30 dagars retreat:*

**Måndag 13/7 kl. 18 till fredag 24/7 kl. 10**

Möjlighet finns också att göra en **8 DAGARS IGNATIANSK RETREAT:**

**Måndag 13/7 kl. 18 till onsdag 22/7 kl. 10.00**

Retreaten följer den visdom som det spanska 1500-talshelgonet Ignatius av Loyola presenterade i boken *Andliga övningar*.

ägledare under reträtten kommer att vara **SUSANNE CARLSSON**, präst i Svenska och Anglikanska kyrkan, jesuitpater **FREDRIK HEIDING**, samt vägledarna **CHRISTINA BENGTSSON MACRI**, **ANDREAS CARLGREN** och **HENRIK STRÖM**.

Retreatavgift 1 700:- plus helpension 12 000:- (sammanlagt 13 700:- för 10 dagar) eller 9 660:- (sammanlagt 11 360:- för 8 dagar).

**STIG IN I VÅR BÖNERYTM****3–9/8****Måndag kl. 17.30 till söndag 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 eller torsdag och stannar en eller flera dagar.

Helpension 1 370:- per dygn.

**UNGDOMSRETREAT****10–13/8****Måndag kl. 17.30 till torsdag kl. 10**

Ungdomar från Haninge församling. Retreatledare är **ALLAN WILLNY**, präst, musiker och författare.

Helpension 1 370:- per dygn.

**MEDITATIONS DAGAR****13–16/8****Torsdag kl. 17.30 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. Föredrag av f. Peder om den kristna mystiken. Tystnad till och med middag varje dag. Dagarna vänder sig både till dig som är nybörjare och till dig som vill fördjupa din meditation.

Dagarna leds av **fader PEDER BERGQVIST**, föreståndare och **INGRID ERIKSSON**, meditationsledare, båda är medlemmar i *kommuniteten Den Heliga Treenigheten på Berget*.

Helpension 4 110:-

**VÄNFÖRENINGENS  
HÖSTARBETSDAGAR****17–20/8****Måndag kl. 13 till torsdag kl. 14**

Välkommen till höstens arbetsdagar.

Städning, reparationer, utarbete med mera.

Kom och dela gemenskap, bön och arbete.

Vänligen anmäl dig till:  
[info@berget.se](mailto:info@berget.se)

Ge en gåva  
med Swish.

Stöd vår verksamhet direkt med mobilen  
– enkelt, snabbt och säkert.



123 337 20 75

Swish-nummer

**RETREAT****SJÄLVOMSORG – SOM DIG SJÄLV****20–23/8****Torsdag kl. 17.30 till söndag kl. 14**

Med inspiration från *self-compassion* i modern psykologi utforskar vi hur bibelordet om att älska sin nästa som sig själv kan förstås som en kallelse att möta sig själv i Guds kärleksfulla blick.

**KATARINA IN DE BETOU**, präst på Ersta kyrka och Ersta diakoni.

Helpension 4 110:-

**STIG IN I VÅR BÖNERYTM****24–27/8****Måndag kl. 17.30 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 1 370:- per dygn.

**STIG IN I VÅR BÖNERYTM****31/8–3/9****Måndag kl. 17.30 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 1 370:- per dygn.

**HELG MED MEDITATION  
OCH YIN YOGA****28–30/8****Freitag kl. 17.30 till söndag kl. 14**

Inga förkunskaper krävs. Vi provar och 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 så väl som vana utövare.

Yin yoga kännetecknas av passiva positioner med en lätt mjuk stretch utförda i stillhet och medveten närvaro.

Kursledare **JARMO NYKIRI** är meditationsledare, Yinogalärare, Rosenterapeut, röstcoach och är diakonassistent i Ängekyrkan, Härnösand.

Kursavgift 1 100:- plus helpension 2 740:-

**KURS I RÖRELSEFORMER**

**- hämtade från essensen av Tai chi och Zenmeditation**

**3–6/9****Torsdag kl. 17.30 till söndag kl. 14**

En kurs för dig som vill förbättra din balans och koordination, bli mer medveten om och få en bättre kontakt med din kropp, hitta din andning i vardagen och lösa upp spänningar.

Det är också en kurs för dig som vill få en introduktion i Tai Chi enligt den korta Yang-formen.

Yang-formens enkla rörelseformer är speciellt bra för oss som är äldre, där vi genom årens lopp har tappat lite av kontakten med kroppen och andningen, men naturligtvis är det även bra för yng-

## RETREAT

### *Andlig motståndskraft*

### *– överlåtelsens skenbara självklarhet*

3–6/9

Torsdag kl. 17.30 till söndag kl. 14

I en tid som präglas av krig och oro och den ständiga hetsen från de sociala medierna, är det lätt att tappa fotfästet som människa.

Det kristna svaret på världens brus har alltid varit att böttna i oss själva. Det är i djupet vi möter Kristus genom den helige Ande.

Med stöd hos kyrkofäder, ortodoxa tänkare, katolska lärde och en och annan klok protestant så talar **DANIEL WESTIN**, svenskkyrklig präst, om överlåtelsens hemligheter. Det som tar ett ögonblick att begripa, men en livslängd att förstå. Undervisningen är inte beroende av hur länge du varit troende, eller om du kanske bara är nyfiken på vad livet med Jesus kan ge dig.

Helpension 4 110:-

## 7–9/9 MEDARBETARDAGAR



re som är i farten och som pressas av en mängd olika uppgifter.

Vi övar mycket på att kunna finna det inre flödet och kontakten med kroppen. Vi tar kontakt med vår andning och öppnar upp för att kroppen ska slå sig till ro och att andningen ska finna sin plats och sitt utrymme i rörelsen. Vi släpper kroppen och andningen fria och kan låta annat träda tillbaka. Intentionen är att ge utrymme för kroppen att finna sin väg till rörelseformerna som vi gör. Vi låter andning och kropp få mötas i samma rörelse.

Kursen är upplagd på ett fåtal rörelser som vi tillsammans återvänder till gång på gång.

Det är meningen att du efter kursen ska kunna ta med dig några rörelseformer som du själv kan öva på hemma. Varje rörelseform är en helhet som man kan fördjupa sig i genom övning.

Vi gör också liggande rörelseövningar som har sin grund i basal kroppskänedom.

Vi börjar och avslutar varje dag med Zenmeditation. Zenmeditationen som vi praktiserar är en objektlös form där vi har en lätt kontakt med andning och kropp och är uppräta och vakna under sittningen.

Efter varje dag samlas vi kort före kvällsmeditationen och det finns då möjlighet att ställa frågor och ge synpunkter på det arbete som vi gjort.

**ISTVÁN SZABÓ** är kursledare och har praktiserat Tai chi, Zenmeditation och basal kroppskänedom sedan början av 80 talet. Han har bland annat gått i lära hos Jaques Dropsy som lagt grunden till basal kroppskänedom i Sverige.

Kursavgift 1 250:- plus helpension 4 110:-

## TILLSAMMANS PÅ BERGET

*Vi möts i tystnad, meditation, samtal och fördjupning*

10–13/9

Torsdag kl. 17.30 till söndag kl. 14

Berget är en gemenskap och en plats för retreat, meditation, andlig fördjupning och samtal kring existentiella frågor. Under dessa dagar delar vi - kommunitet, volontärer och gäster - retreat och meditation, vägledning och samtal, avskildhet och gemenskap. Du har, om du vill, möjlighet att delta i det praktiska arbetet cirka en timme varje dag.

Vi är både i S:t Davidsgården och Meditationsgården, vi kombinerar retreat och meditation, föredrag och samtal, avskildhet och gemenskap.

**Kommuniteten den heliga Treenigheten** ansvarar för dagarnas utformning.

Helpension 4 110:-

## STIG IN I VÅR BÖNERYTM

14–17/9

Måndag kl. 17.30 till torsdag kl. 10

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

Du kommer på måndag och stannar en eller flera dagar.

Helpension 1 370:- per dygn.

**RETREAT - Vila i din väntan, stilla mötetsker (Psalm 205)**

17–20/9

Torsdag kl. 17.30 till söndag kl. 14

Våga söka, våga vänta, våga älska, våga

## BIBLIOTERAPI

– OCH EXISTENTIELLA FRÅGOR

*Längtan och tillhörighet*

17–20/9

Torsdag kl. 17.30 till söndag kl. 14

Kursen utgår ifrån biblioterapeutiska metoder från skönlitterära texter som katalysatorer till reflektion, kreativt skrivande och existentiella samtal. Att finna sig själv i orden och mellan raderna är en existentiell och personlig resa. Kanske når du klangbotten i dig själv, finner din sårbarhet såväl som din styrka. Ambitionen är att du ska gå stärkt ur kursen, själsligt men också i skrivandets konst och samtalen tillsammans med andra. Allt detta balanseras genom upplevelsebaserade övningar. Skrivandet blandas med teori och samtal om längtan och tillhörighet både individuellt och i grupp. Det finns utrymme för stilla stunder i enskildhet och vandringar i den vackra miljön. Övningarna kräver inga förkunskaper. Möjlighet till enskilda samtal finns. Kursen vänder sig till dig som är nyfiken på existentiella frågor och vill utforska dig själv med metoden biblioterapi. Du bör ha intresse av att ta del av andras berättelser och vilja dela med dig av dina egna. Grunderna för vad biblioterapi är presenteras och vi rör oss inom det existensfilosofiska fältet.

Kursledare är **HÅKAN MATTSSON**, existentiell samtalsterapeut och filosofisk praktiker. Håkan sitter i styrelsen för föreningen för biblioterapi i Sverige. Han har en konstnärlig masterexamen i kreativt skrivande och litterär gestaltning. Högskoleutbildning i det biblioterapeutiska arbetssättet från Marie Cederschiöld högskola.

Kursavgift 1 500:- plus helpension 4 110:-

tro, våga hoppas. För du är sökt, du är väntad, du är älskad. Det kan vara svårt att inte veta, att inte förlora modet medan man trevar sig fram. Tvivel och tro kan ibland vandra hand i hand, att våga är att trotsa tvivlet och missmodet. Och våga tro att även i ett väglöst land kan Gud leda, kan det stilla mötet ske.

Retreatledare är **BERTH LÖNDAHL**, präst och tidigare kyrkoherde i Bunkeflo, Malmö, skribent och författare. Har fokuserat mycket på samtal och andlig vägledning.

Helpension 4 110:-

## STIG IN I VÅR BÖNERYTM

21–24/9

**Måndag kl. 17.30 till torsdag kl. 10**

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

Du kommer på måndag och stannar en eller flera dagar.

Helpension 1 370:- per dygn.

## RETREAT

*Hur svarar jag bäst på Guds kärlek?*

- om att urskilja Guds vilja i stort och smått

24–27/9

**Torsdag kl. 17.30 till söndag kl.14**

Våra liv är fyllda av val, stora och små. Som kristna är vi kallade att söka, omfamna och försöka uttrycka Guds vilja i allt, för en mening och ett hopp som inte beror av dagsform, och för att Guds rike ska kunna nå fler.

Men hur kan jag förstå vad som mer utbreder Guds ära och ger mitt liv större mening i val mellan alternativ som ur perspektivet tro och moral är lika goda? Som mellan studier och jobb, mellan olika yrken eller bostadsorter; eller när det gäller själva livsformen, mellan en andlig kallelse som utesluter familj och att gifta sig?

Med inspiration från den spiritualitet som fått namn efter Jesuitordens grundare, S:t Ignatius av Loyola, leder jesuitpater Thomas Idergard deltagarna i denna reträtt genom några av den andliga urskilningens grundläggande förutsättningar och steg, främst i hur jag kan förstå hur Gud verkar i världen och i just mitt liv, hur jag kan bli fri att göra ett val, de tre huvudsakliga sätten som ett val kan göras på och vilka frukterna kan bli i det vardagliga, "det lilla".

Reträtten varvar kortare föredrag med gemensamma, ledda meditationer, tid för egna övningar och enskild vägledning.

**P. THOMAS IDERGARD SJ** är katolsk präst och konsulent för att främja evangelisationen i katolska stiftet i Sverige.

Helpension 4 110:-

## RETREATDAGAR

*i den helige Franciskus anda*

28/9–1/10

**Måndag kl. 17.30 till torsdag kl. 10**

Dagar i stillhet med utgångspunkt i den helige Franciskus liv och person. Möjlighet till samtal och vägledning.

Retreatledare är **fader PEDER BERGQVIST**, föreståndare på Berget och katolsk präst.

Pris 1 370:- per dygn.

**JUBILEUMSRETREAT:  
S:T FRANCISKUS 1226–2026**

**1–4/10**

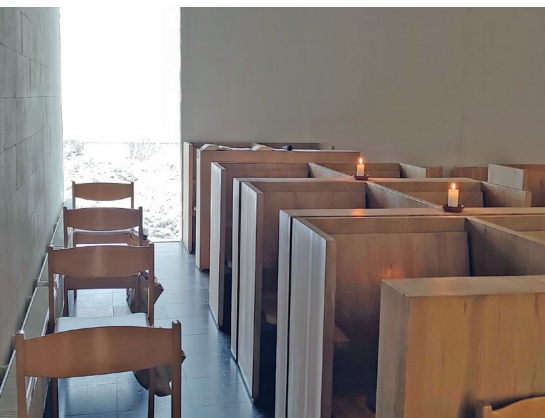
**Torsdag kl. 17.30 till söndag kl. 14**

Jubileumsretreat till minne av S:t Franciskus av Assisis död för 800 år sedan. Vem var S:t Franciskus av Assisi? Retreaten söker svara på denna fråga utifrån den officiella franciskusbiografin *Legenda Maior* från mitten av 1200-talet.

Gud har i S:t Franciskus gett oss ett exempel som kan hjälpa kyrkan och troende i dag, att leva mer äkta och hängivet. Detta är en retreat om autentisk andlig förnyelse. I vår oroliga, splittrade värld, där det överkliga, virtuella, sociala medier, AI med mera, tar över det verkliga kroppsligt mänskliga livet, sporrar den fattige mannen i Assisi oss. Det handlar inte om tekniska lösningar utan om en autentisk källa till frid och fred, med Gud, mellan människor, med skapelsen, med oss själva och med kyrkan.

Retreatledare är **fader PEDER BERGQVIST**, föreståndare på Berget och katolsk präst.

Helpension 4 110:-



**MINDFULNESSDAGAR**

*Närvaro i skog, rörelse, tystnad, samtal*

**8–11/10**

**Torsdag kl. 17.30 till söndag kl. 14.00**

Genom skogen, rörelser, tystnad och samtal upplever vi oss själva, varandra och livet, som det är just nu. Vi övar närvaro och fokus, stilla och i rörelse, i tystnad och i samtal.

Vi kommer att öva i skogen och inomhus, så ha med dig kläder som passar för enkla rörelser.

Inga förkunskaper krävs, vi utgår från våra individuella förutsättningar.

Berget erbjuder oss en möjlighet att gå in i en god rytm, ett rum att dra sig tillbaka till och platser att mötas på.

Dagarna leds av **SOFIA BIRIBAKKEN SKÖLD**, mindfulnessledare, rörelsepedagog och till vardags konst- och hantverkspedagog. **CAMILLA MALMBORG**, mindfulnessledare, stresspedagog och till vardags polis.

Kursavgift 1 450:- plus helpension 4 110:-

**IGNATIUS ANDLIGA ÖVNINGAR  
10 DAGAR**

*- Som del av en 30-dagarsretreat*

**12–23/10**

**Måndag kl. 17.30– fredag kl. 10**

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

Vägledare under reträtten är **ULLA KÄLL**, **ANNA ALEBO**, samt **ANDREAS CARLGREN**.

Kursavgift 1 700:- plus helpension 11 700:-

## 5–7/10 MEDARBETARDAGAR

### STIG IN I VÅR BÖNERYTM

26–29/10

Måndag kl. 17.30 till torsdag kl. 10

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

Du kommer på måndag och stannar en eller flera dagar.

Helpension 1 370:- per dygn.

### RETREAT - *Franciskanska andliga övningar steg 4:*

*Mötet med Gud bortom allt*

29/10–1/11

Torsdag kl. 17.30 till söndag kl. 14

Utifrån det sätt på vilket den helige Franciskus av Assisi förenades med Kristus kan vi öva vår tro. Genom S:t Franciskus exempel kan vi se hur Gud möter oss i och genom det som är bortom oss själva, bortom alla ord, föreställningar, erfarenheter, bilder, i tystnaden, i mörkret. Där kan vi till sist endast brinna av den eld som Jesus tände på jorden genom sin allra hetaste passion, den helige Andes eld.

Retreaten utgår från S:t Bonaventuras verk "Själens resa in i Gud" som översatts och kommenterats av retreatledaren och kommit ut på Artos bokförlag november 2025.

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

Helpension 4 110:-

## MEDITATIONSHELG

23–25/10

Fredag kl. 17.30 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. Föredrag av f. Peder om den Kristna mystiken. Tystnad till och med middag varje dag. Dagarna vänder sig både till dig som är nybörjare och till dig som vill fördjupa din meditation.

Dagarna leds av **fader PEDER BERGQVIST**, föreståndare och **INGRID ERIKSSON**, meditationsledare, båda är medlemmar i *kommuniteten Den Heliga Treenigheten på Berget*.

Helpension 2 740:-

## ALLA ÄR VÄLKOMNA PÅ BERGET!

- vi samarbetar med alla de fyra kyrkofamiljerna (Svenska kyrkan, frikyrkorna, de ortodoxa och katolikerna) och är även en plats för den som inte är aktivt kristen.

- du har möjlighet att lägga dagar, veckoslut, kurser och retreatar, på Berget.

Vid frågor kontakta: [peder@berget.se](mailto:peder@berget.se)

## STIG IN I VÅR BÖNERYTM

2–5/11

Måndag kl. 17.30 till torsdag kl. 10

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

Du kommer på måndag och stannar en eller flera dagar.

Helpension 1 370:- per dygn.

## RETREAT

- SJÄLENS LÄNGTAN EFTER GUD

5–8/11

Torsdag kl. 17.30 till söndag kl. 14

*Stillhetens frukt är bön.*

*Bönens frukt är tro.*

*Trons frukt är kärlek.*

*Kärlekens frukt är tjänande.*

*Tjänandets frukt är frid*

(Moder Teresa)

Bönen, både den enskilda och gemensamma, är en möjlighet till andlig återhämtning och en väg till existentiell hälsa. Genom stillhet, bön och reflektion söker vi Guds närvaro och vägen till frid. Kom och upptäck hur vi tillsammans kan vandra denna väg.

Ledare för retreaten är **MATTIAS NORDSTRÖM**, präst och direktor för Samaritherhemmet diakoni och **RUTH NORDSTRÖM**, advokat, föreläsare och författare. Tillsammans har paret Nordström skrivit boken "Själels längtan efter Gud – en bönbok för vardagen", som blir utgångspunkt för retreaten.

Helpension 4 110:-

## ENNEAGRAMMET

- ett unikt verktyg för självinsikt och förståelse av andra

5–8/11

Torsdag kl. 17.30 till söndag kl. 14

En grundkurs på tre dagar för dig som vill börja använda Enneagrammet för egen del och tillsammans med andra. Det krävs inga förkunskaper.

Enneagrammet är en psykologisk utvecklingsmodell i kristen kontext, som beskriver hur människan i tidig ålder lagt sig till med en livsstrategi för att skydda sitt inre och hantera verkligheten. Dessa strategier är ofta omedvetna och styr vårt sätt att relatera, både till oss själva, andra och till Gud. Modellen hjälper oss till ökad självinsikt, vi får syn på vår potential och vad som kan hindra oss att växa som människor. Det verkliga mötet med Gud och människor sker när vi är närvarande i vårt innersta jag.

Kursen varvas med föreläsning, reflektion och övningar, målet är att du efter avslutad kurs ska ha hittat den av strategierna du använder mest och fått en förståelse för alla strategier i modellen.

Kursledare är **ANN TIMM**, som driver Enneagram Center i Stockholm (centret tillhandahåller den enda Certifieringsutbildningen i Sverige: [www.enneagram-center.se](http://www.enneagram-center.se)).

Ann har en gedigen enneagramutbildning och djupa rötter i den kristna kyrkan. Har arbetat med Ignatiansk andlighet under många år där Enneagrammet varit ett ovärderligt

komplement.

Kursavgift 1 000:- plus helpension 4 110:-

## 9–11/11 MEDARBETARDAGAR

### RETREAT

#### - VAKA OCH BED. FESTEN ÄR NÄRA 12–15/11

Torsdag kl. 17.30 till söndag kl. 14

Retreatledare är **JONAS EVEBORN**, pastor och preses för Ekumeniska Kommuniteten i Bjärka-Säby.

Helpension 4 110:-

### STIG IN I VÅR BÖNERYTM

16–19/11

Måndag kl. 17.30 till torsdag kl. 10

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

Du kommer på måndag och stannar en eller flera dagar.

Helpension 1 370:- per dygn.

### STIG IN I VÅR BÖNERYTM

23–26/11

Måndag kl. 17.30 till torsdag kl. 10

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

Du kommer på måndag och stannar en eller flera dagar.

Helpension 1 370:- per dygn.

## BILDTERAPI OCH MEDITATION

19–22/11

Torsdag kl. 17.30 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 vars 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.

Antalet personer är begränsat till 8 deltagare.

Kursledare är **KARIN SZABO**, leg. psykolog och bildterapeut sedan mer än 30 år tillbaka.

Kursavgift 1 800:- plus helpension 4 110:-



## STIG IN I VÅR BÖNERYTM

30/11–3/12

Måndag kl. 17.30 till torsdag kl. 10

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

Du kommer på måndag och stannar en eller flera dagar.

Helpension 1 370:- per dygn.

## RETREAT

### KÄRLEKENS TON

*- Gud är kärlek, och har skapat oss i och till samklang med sig själv*

3–6/12

Torsdag kl. 17.30 till söndag kl. 14

Genom Herdepsalmen (Ps 23) får vi söka efter kärlekens ton i så olika livssituationer som vila och kamp, lidande och kraft. Kanske upptäcker vi hur denna ton, om än sprucken i oss, redan bär. Sen stämmer vi in i tonen från psaltaren, NT, psalmboken, Taizé, den moderna lovsångs-genren och tystnaden.

OBS. Inga krav! Vi sjunger med de röster vi har!

Retreatledare är **ERIK HULTBY**, sjukhuspräst i Sala.

Helpension 4 110:-

## MEDITERA OCH SKRIV

26–29/11

Torsdag kl. 17.30 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 helkursen 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 skall bli eller att det måste bli bra) och på så sätt skapa starka scener och ett undertryck i i texten. Genom gestaltningsövningar 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 MYRÈN**, författare och skrivpedagog, hennes senaste bok är "Sköra varelser" (2022)

Kursavgift 1 800:-

plus helpension 4 110:-

## STIG IN I VÅR BÖNERYTM

7–10/12

Måndag kl. 17.30 till torsdag kl. 10

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

Du kommer på måndag och stannar en eller flera dagar.

Helpension 1 370:- per dygn.

## IGNATIANSK RETREAT

"Att urskilja andarna"

10–13/12

Torsdag kl. 17.30 till söndag kl. 14

Introduktion till Ignatius av Loyolas *Andliga övningar*.

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

Helpension 4 110:-

## BERGET HÅLLER STÄNGT

14–22/12



## 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:  
[ingrid@berget.se](mailto:ingrid@berget.se)

# Swisha OSS.

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



123 337 20 75

Swish-nummer

## JULFIRANDE PÅ HELA BERGET

23 – 27 december

Julfirandet börjar den 23/12 med ankomst kl. 17.30 och avslutas med frukost den 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 bibelmeditationer, öva djupmeditation och delta i julens gudstjänster. Tystnad en del av dagen.

Helpension 5 480:-



## NYÅR MED MEDITATION OCH REKREATION

30 december – 2 januari

Onsdag kl. 17.30 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 4 110:-

## TRETTONDEDAGSRETREAT - "DET ILLUMINERANDE LJUSET"

4-7/1

Måndag kl. 17.30 till torsdag kl. 14

En retreat om ljusets betydelse i naturen och i den kristna tron, förstådd genom den kristna mystikens visdom.

Retreatledare är **fader PEDER BERGQVIST**,

Helpension 4 110:-

### FÖRSAMLINGSRETREAT

Något för församlingar och grupper av olika slag. Ni kommer till en färdig retreatmiljö och har möjlighet att fira gudstjänst i er egen tradition, med era egna ledare.

Intresserad, eller har du frågor? Kontakta: [peder@berget.se](mailto:peder@berget.se)

### 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](mailto:peder@berget.se)

### ***Vi har plats för fyra nya kommunitetsmedlemmar!***

*- 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.*

*Om du är intresserad hör av dig till f. Peder Bergqvist  
([peder@berget.se](mailto:peder@berget.se)).*



**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.

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

BG: 574-3323

Swish: 123 337 20 75

Frid och allt gott önskar  
vännerna på Berget!



E-post:  
**info@berget.se**

Senaste nytt:  
**www.stiftelsenberget.com**

**STIFTELSEN BERGET**

Tempelvägen 10  
795 91 RÄTTVIK