



Christina Liedbergs verksamhet riktar sig bland annat till stressade människor som behöver koppla av. Foto: Elina Bratt Lejring

"Vill nå ut till människor här i omgivningen"

Årdala

Christina Liedberg har öppnat retreatcenter i Årdala. I vår kommer verksamheten att dra igång på allvar med kurser i allt ifrån yoga till frigörande dans.

Bara ett stenkast ifrån Årdala kyrka ligger ett stort trähus. På bottenvåningen i huset finns ett vitmålat rum avsett för dans och yoga. Vårsolen strilar in genom de tunna gardinerna och ur högtalarna hörs svag musik. På en hylla står kristaller och stearinljus och i ett hörn av rummet ligger prydligt ihoprullade yogamattor.

I somras flyttade Christina Liedberg in här tillsammans med sin man och nu har de öppnat retreatcentret Vavivagården. De första kurserna hölls i höstas och i vår kommer verksamheten att dra igång på allvar. Bland annat kommer hon ha kurser i avslappning och fri dans.

Redan på lördag bjuder Christina in till en prova på-dag. Flera sådana dagar kommer att hållas under våren och sommaren. Då kommer möjlighet ges att titta på gården och få mer information om verksamheten. Det kommer även att ges möjlighet att prova på avspänning och dans.

– Min kundkrets finns mest i Stockholm men nu vill jag nå ut till människor här i omgivningen. Verksamheten vänder sig till människor som behöver återhämtning och ny kraft och är nyfikna på personlig utveckling.

Tidigare bodde Christina i Stockholm och arbetade som civil handläggare inom polisen. Men för några år sedan bestämde hon sig för att säga upp sig och i stället utbilda sig till samtalscoach och avspänningspedagog. Dansledare var hon sedan innan.

– Jag kände att det var det jag ville göra. Jag ville jobba med min egen och andra människors utveckling. Nu är det verkligen en ynnest att få göra det. Det är spännande att våga drömma. För tio år sedan hade jag aldrig trott att jag skulle göra detta men det gäller att våga lita på sig själv och ta steget.

Husets förra ägare brukade ha skrivarkurser och tidigare har det ägts av kommunen.

– Det har varit ett vårdhem för gamla. Vissa som kommer på besök har haft sina släktingar boende här.

Förutom att gå kurser kan man även få komma och bara bo på Vavivagården. Huset har flera gästrum och plats finns för omkring åtta övernattande gäster.

– Det här är både en kursgård och vårt hem. Det kan tyckas annorlunda att bjuda in folk till sitt hem, men det är intressant att bjuda in människor och se vad som händer. Alla som delar våra värderingar är välkomna.

Artikelbilder



Vavidagården ligger alldeles i närheten av Årdala kyrka. Här bor Christina Liedberg tillsammans med sin man Johan.

Foto: Elina Bratt Lejring