



En oas för själen.



Sov i vackra rum.



Stilla sinnet.

## VAVIVA RETREATCENTER Närvaro, stillhet, energi, kraft och glädje

Vavivagården som drivs av *Christina Liedberg* och *Johan Sundberg* ligger i Årdala mellan Sparreholm och Nyköping, mitt i hjärtat av Sörmland. Här möter du vacker kuperad landsbygd med guldgula sädesfält precis utanför dörren, frisk luft och hjortar som betar på fälten.

**EN LITEN ANNONS MED** foto på en vacker gård i Sörmland. Det var uppstarten till det som numera är Vaviva Retreatcenter, även kallad Vavivagården - ett livsprojekt med positiv förändring och hållbarhet som mål.

- Namnet kommer från företaget VAVIVA, som står för Väga Vilja Välja. Ett företag som sedan 2011 har som mål att inspirera och vägleda människor. Annonser ledde vidare till en visning som varade i tre timmar. Därifrån startade en process på nio månader. Många hinder och utmaningar mötte vi på vägen, både i det inre och i det yttre. Tvivel och tillit avlöste varandra men innerst inne också en visshet om att så som det blir, så blir det rätt. Vi satsar allt men om det inte går så finns det en mening även med det. Ett

förhållningssätt som även präglar vårt liv och vår verksamhet idag, berättar Christina.

- Till slut föll alla pusselbitar på plats, sommaren 2013 var Vavivagården vår, fortsätter Christina. Men inte bara en gård för oss som bor här, utan visionen var större än så - att skapa en vacker och harmonisk plats som även är öppen för andra. Hit skall du kunna komma för att avsätta tid att bara vara. Detta skall vara en plats där själen får rum. Här skall det finnas möjlighet att vårda den viktigaste personen i ditt liv - dig själv.

**PÅ VAVIVAGÅRDEN LIGGER** fokus på stresshantering, välmående och personlig utveckling - frågor som handlar om den fysiska kroppen, om själens uttryck och

om den andliga aspekten av livet. Hur man vill och kan leva sitt liv i samklang med sitt inre. Att våga vilja och välja den väg som är rätt för en. En strävan efter, och en medvetenhet om att när man väljer utifrån sin sanna identitet så är det inte egot som styr utan den universella kärleken, som inte bara gynnar en själv utan hela vår jord. Detta är Christina och Johans fasta övertygelse som de vill leva efter och inspirera till.

- Mycket händer i omvärlden och det är lätt att påverkas. Vavivagården är en liten oas, en plats där man kan stanna upp, vända blicken inåt och vänta in själen, vad den vill säga en, säger Christina.

- Här strävar vi tillsammans i kärleksfull ömsidig respekt för ett förhållningssätt som präglas ▶

### LEVAGÅRDEN

Sjurby, Älvdalen  
070-467 82 77  
www.minanda.se  
Yogautbildning, medveten närvaro, access coaching.

### LEVANDE FÖDA SKEPPSGÅRDEN



Valdemarsvik, 0493-414 25  
www.livingfood.nu  
Levande föda enligt Ann Wigmore.

### LINDSBERGS KURSGÅRD



Lindsberg 10, Bergsgården,  
Falun  
023-430 30  
www.lindsberg.org  
Kursgård och vandrarhem.

### LIVING FOOD INSTITUTE SWEDEN

Broviksvägen, Värmskog  
0570-46 10 22  
www.living-food.se  
Kursgård med raw- och living food.

### LIVSUNIVERSITETET

Mälbyvägen 26, Vaddö  
070-303 45 91  
www.lenakristina.se  
Kurser i frigörande andning, yoga, hawaiiansk tarmrening.

av närvaro, stillhet, rörelse, energi, kraft och glädje.

**IDAG ERBJUDS ALLT** från "bara-vara-boende" till friskvårdsdagar för företag, individuell vägledning till coaching i grupp, retreatar och skraddarsydda koncept både för enskilda gäster och grupper. Även andra kursledare i wellness-branschen är välkomna att hyra in sig och bjuda in till olika typer av samarbeten.

- De redskap vi använder har en holistisk värdegrund som tar hänsyn till att det finns olika ingångar till utveckling och läkning, säger Christina.

- Olika vägar in till ditt väsens kärna och olika delar som behöver tas om hand eller helas, kanske under olika perioder i ens liv, men delar som alla hänger samman. Olika vägar med samma mål - att hitta hem till sig själv och att bli helare som människa.

- I vår tid har vi stort behov av

att hitta en balans mellan stillhet och rörelse, vila och aktivitet, tystnad och samtal, ensamhet och gemenskap. På våra kurser kombinerar vi därför olika aktiviteter i en väl avstämd mix så att alla delar får utrymme. Avslappnings- och andningsövningar, guidade meditationer, frigörande dans, yoga, kreativa övningar, skapande, coaching, sharing, tid för tystnad och egentid.

**FÖR ATT MÅ BRA** både kroppsligt och själsligt läggs fokus på matens kvalitet, miljön som man vistas i samt kontakten med den vackra naturen. Rummen är personligt inredda enkel-, dubbel- eller trebäddsrum och förutom kurslokalen har man tillgång till ett härligt lantkök, bibliotek, trädgård och en eldplats.

- På Vavivagården får man alltid kärleksfullt tillagad ekologisk och vegetarisk mat och vi strävar efter att göra den laktos-, gluten- och sockerfri.



Christina och Johan.

**CHRISTINA HAR EN** bakgrund som beteendevetare och arbetade som handläggare på Rikspolisstyrelsen under många år tills hon sa upp sig och sadlade om till coach, avspänningspedagog, dansinspiratör och snart även andningspedagog. Johan är mångsidig yogalärare, vid sidan om sin anställning som biståndshandläggare på Sida.

Han anpassar yogan på kurserna så att alla deltagare kan vara med på den.

- Det är intressant och en otrolig erfarenhet att gå från en hierarkisk struktur med en verksamhet som fokuserar på människors bristfälliga handlingar till en platt och rörlig verksamhet, där varje dag handlar om att vara öppen

COACHANDE DANS: NÄSTA KURSSTART SEPTEMBER -17

## DANSA DEN DU ÄR *Från längtan till verklighet*

Välkommen att följa med på en utforskande, uttryckande och utvecklande förändringsresa som tar dig närmare den du är och dit du vill.

VAVIVA RETREATCENTER

WWW.VAVIVA.NU

073 - 71 36 491

EN OAS FÖR HELA DIG - VÄCK DIN LIVSENERGI - BLI INSPIRERAD

## BARA-VARA-BOENDE *Att stanna upp och lyssna in själen*

Unna dig en paus och avsätt några dagar till att bara vara. Njut av lugnet på landet, den friska luften och egentid. Enskild vägledning om du önskar.

VAVIVA RETREATCENTER

WWW.VAVIVA.NU

073 - 71 36 491

# ”Att drömma, släppa taget och våga hoppa”

för nytänkande och fokus ligger på det goda i människan, säger Christina.

**PÅ VAVIVAGÅRDEN ERBJUDS** workshoppar och kurser med olika fokus och teman – såsom kvinnokursen ”Dansa din gudomliga natur”, nyårsretreaten ”Nytt år – nya möjligheter” eller sommarretreaten ”Närvarande semester med innehåll”. Att avsätta en hel dag för ”Dansa den du är” frigör en mängd energi och glädje, en följd av att du kommer närmare dig själv.

**FÖR DEN SOM LÅNGTAR** efter en varaktig förändring och är beredd att ta steg i riktning mot sitt mål vägleder Christina i ”Coachande dans – från längtan till verklighet”. En utforskande, uttryckande, utmanande och utvecklande resa med fem kurshelger under nio månader.

– Här får du stöd, vägledning och verktyg på resan mot det du längtar efter ska bli verkligt i ditt liv. I liten grupp tillåts du att ta plats med både styrka och skörhet och tidigare deltagare har vittnat om den innerliga, trygga och stärkande atmosfären som råder, säger Christina.

– Kursgårdens storlek är perfekt för att upprätthålla en sådan känsla, då våra grupper inte är större än 10 personer, så att vi

kan mötas i det lilla och nära vid vårt köksbord. Nästa kursomgång startar i september 2017. – Att få positiv feedback är alltid roligt men speciellt var det att höra att en av våra kursdeltagare på ”Coachande dans” för första gången på många år inte varit sjukskriven en enda dag under det halvår som gått sedan kursen. Sådant skänker glädje!

**DET FINNS MÅNGA** utvecklingsmöjligheter och framtida projekt på Vavivagården. Johan brinner för att utveckla sitt odlingsintresse med mål att vara självförsörjande och kunna erbjuda gästerna hemodlade grönsaker.

– Bakning av glutenfritt surdegsbröd, biodling och egna höns står också på agendan, berättar Christina.

– På logen i vårt magasin kommer vi att inreda en ateljé för att erbjuda plats för fler former av skapande verksamhet. I vårt kyrkstall vill vi inreda ett hängmattehotell för enkel övernattnings eller för dem som under sommarmånaderna önskar komma hit och ingå i en arbetsgemenskap med boende och mat som ersättning.

På kursfronten är vi igång med att utveckla retreatar för par som har behov av kvalitetstid tillsammans och som vill utveckla och fördjupa sin relation. 😊



Samtal och egentid.



Vy över öppna landskap.



Din personliga dans.

## LUGNETS KURSGÅRD

Torsgatan 9, Kumla  
070-554 74 85  
www.gbmhelhetsterapi.se  
Healingutbildningar och  
behandlingar.

## MASESGÅRDEN

Siljansnäsavägen 211,  
Grytnäs, Leksand  
0247-645 60  
www.masesgarden.se  
Hälsohem med yoga, meditation och kost.

## MELAMY KURSGÅRD

Stationsgatan 5, Frinnaryd  
070-725 49 45  
www.melamy.se  
Healingutbildningar, intuitivt  
måleri, ånglamedvetande.

## MULLINGSTORP KURSGÅRD

Vikbolandet  
0125-132 20  
www.mullingstorp.com  
Kurser i personlig utveckling,  
enligt dr Bengt Stern.

## MUNDEKULLA KURSGÅRD

Långasjö  
0471-504 50  
www.mundekulla.se  
Musikfestivaler och kurser i  
personlig utveckling.