

5-8 november 2026

Retreat för personligt växande och självinsikt

Utforska ditt inre på djupet och befria dig från begränsningar.

Denna retreat är för dig som vill söka ditt inre landskap och få en djupare förståelse för dig själv och andra. Under en långhelg ger vi dig verktyg för att stärka din inre kärna och skapa hållbara förändringar i ditt liv. Retreaten leds av Kjell Gustafsson. Inga förkunskaper krävs.

Vi kommer tillsammans utöva tyst retreat och olika övningar:

- **Dyader** – I par undersöker vi frågeställningar om oss själva
- **Shaking** – Vi skakar loss låsningar i kroppen
- **Rörelse och dans**
- **Gong-bad** – helande ljudmeditation
- **Meditativ yoga**
- **Skogspromenader** – egen tid i naturen runt knuten

Anmäl dig
snart!

Begränsat antal
platser

Vi skapar en trygg och stöttande miljö där du får utforska dina känslor, tankar och beteendemönster. Därigenom kan du frigöra dig från sådant som håller dig tillbaka.

Varmt välkomna önskar Kjell och Janet!

Om Kjell Gustavsson

Kjell är en inspirerande vägledare som upplevde sitt eget uppvaknande 2001. Han har sen hållit i ett flertal retreats, workshops och kurser inom personlig utveckling. Kjell har omfattande kunskap inom olika terapiformer, meditation, psykologi och yoga.

Läs mer:

kjellgustafsson.com

Praktisk information

Datum: retreaten pågår från torsdag 26 mars klockan 17:00 till söndag 29 mars klockan 14:00

Pris: 3900 SEK inklusive retreat, mat och boende

Plats: privat villa i Stockholm, 10 minuter med buss från Gullmarsplan.

Mat: vi serverar vegetarisk, gluten- och laktosfri mat. Meddela oss om du har allergier eller behöver annan specialkost.

Boende: vi har 10– 12 sovplatser i villan som är en privatbostad. Det finns enkelrum och dubbelrum. Meddela om ni kommer som par eller med en vän du kan dela säng med.

Vedeldad bastu: vi badar bastu kvällstid (frivilligt)

Anmälan och frågor: janet.vahamaki@gmail.com