

# Att vårda sin inre och yttre trädgård Konsten att vila i sig själv



Foto: Marianna Agetorp

Inspirationshelg på Vårsta diakonigård  
och trädgård 5-6 september 2009

# Välkommen till en skön och inspirerande helg i en lugn och avslappnad miljö

Kvinnor i Svenska kyrkan i Härnösands stift i samverkan med Vårsta diakonigård inbjuder till en inspirationshelg 5-6 september.

## Lördag

11.00 – 12.30 Incheckning – Lunch.

12.30 – 15.00 **Odla din trädgård för glädje och hälsa**, *Marianna Agetorp*

\* Föreläsning och bildvisning

\* Vårsta trädgård som inspirationskälla

15.00 – 15.30 **Qigong rörelseövningar**, *Monica Hansson*

15.40 – 18.00 **Konsten att vila i sig själv**, *Monica*

• Stresshantering – copingstrategier

• Medveten närvaro

• Avspänning

• Andning för avspänning

• Kroppskännedom

• Tankens kraft och målbilder

18.30 – 19.30 Middag

19.30 – 21.00 **Vad behöver jag för att växa och bli ”den jag är”?** *Marianna*

• Vad behöver jag för att få näring?

• Vad behöver jag lägga på komposten?

• Hur kan ogräset bli en tillgång?

• Hur finner jag vägen till källan?

21.00 – 21.45 **Livets källa** – Gående kvällsmeditation i Vårsta trädgård – ritual med ljus och vatten. Vi avslutar i bönsalen med meditation och kontemplation utifrån tankekornet Livets källa, *Ninni Smedberg och Gunnel Oldenmark*

## Söndag

7.30 – 9.00 Frukost

9.00 – 9.30 **Morgonmeditation** i Vårsta trädgård, *Marianna*

9.30 – 10.30 **Naturen som viloplats**, *Marianna*

\* Föreläsning och bildvisning.

10.30 – 11.15 **Gudstjänst** i bönsalen, *Gudrun Arnström och Marianna*

11.30 – 12.30 Lunch

12.30 **Avslutning och sändning** i Vårsta trädgård

Kurskostnad: För medlem 500 kronor  
Icke medlem 750 kronor

*Kurskostnaden betalas vid incheckningen.*

För den som vill bli medlem i Kvinnor i Svenska kyrkan dras medlemsavgiften på 100 kronor bort från kurskostnaden.

*Begränsat antal platser. Först till kvarn gäller.*

Medtag lediga innekläder samt varma kläder och sittunderlag för utomhusbruk.

Upplysningar lämnas av Margareta Hector, 0611-254 53  
e-post: [margareta.hector@svenskakyrkan.se](mailto:margareta.hector@svenskakyrkan.se)



---

## ANMÄLAN till inspirationshelg på Vårsta Diakonigård och trädgård 5-6 september

Namn.....

Adress.....

Tel.....

Ev. e-post.....

Jag är medlem i Kvinnor i Svenska kyrkan

Jag vill bli medlem i Kvinnor i Svenska kyrkan

Logi i dubbelrum (hotellstandard).

För den som önskar enkelrum blir det ett tillägg på 150 kronor,

Önskemål om vegetarisk kost, specialkost eller eventuella allergier

.....

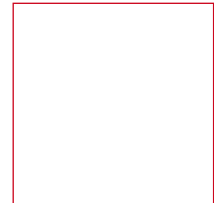
**Anmälan skickas till Vårsta Diakonigård, Box 134, 871 23 Härnösand  
senast måndag 17 augusti 2009**

Läs mer på: <http://www.kvinnorisvenskakyrkan.se/harnosand.html>  
eller <http://www.varsta.se/>

**Monica Hansson** är leg sjukgymnast och ergonom. Hon arbetar som rehabiliteringssamordnare inom projektet Grön helhet på Vårsta diakonigård. Monica driver ett eget företag där hon arbetar med stresshantering och mental träning på skolor, företag och offentliga institutioner.



**Marianna Agetorp** är författare, föreläsare, poet och trädgårdsskapare. Hon driver företag och arbetar med att få våra inre och yttre trädgårdar att grönska, blomma och växa sig starka bland annat genom föreläsningar, artiklar och besöksverksamhet.



Vårsta Diakonigård  
Box 134

871 23 HÄRNÖSAND