

Inbjudan till retreat med Anna Berg i på Sicilien i Cefalu 13 – 20 maj 2023

I samarbete med Klosterresor



Katedral och torg i Cefalu

Välkommen till Sicilien!

För första gången reser vi på retreat till Sicilien. Cefalu är en stad med anor från 300-talet med en pittoresk och charmig stadskärna där man kan strosa omkring, gå på caféer och restauranger och betrakta folklivet. Samtidigt finns det fina möjligheter till bad vid den långa strand som kantar staden. Vid stranden ligger också vårt boende, Convent Cefalu, ett kloster som drivs av nunnor och tillhör orden ”Systrarna av den heliga familjen”. Rummen är enkla men håller god standard, samtliga har wc/dusch på rummet. Klostret har två takterrasser där man kan dra sig undan och beskåda den vackra stjärnhimlen eller bara njuta av stillheten och havets brus. Nunnorna som driver detta gästhem är mycket vänliga och tillmötesgående.

Förutom att besöka stadens sevärdheter, främst katedralen som började byggas på 1100-talet i normandisk stil, ordnar vi också en heldagsutflykt till närbelägna Palermo, öns huvudstad. Vi besöker också den spektakulära lilla staden Monreale, strax intill. Vi förlägger denna retreat till maj då värmen är behaglig.

Anna Berg och retreatens innehåll

Anna har under åren 2008 - 2022 lett många retreatare i Italien – på vinslott i Toscana, i kloster i Assisi, i Provence i södra Frankrike och i Glastonbury och Wells i England samt miniretreat i en prästgård i Uppland.

Anna Berg hade sitt andliga uppvaknande 1994 och har sedan dess förmedlat 16 böcker. Den senaste är *Vem hittar hem?* som kom 2020. Anna håller föredrag, leder seminarier och ger vägledning till de som önskar. De energier hon förmedlar är starka och transformerande.

Hennes retreatare är politiskt och religiöst obundna men inspirerade av insikten att människan har stort behov av andlighet i sitt liv. Här kan du återhämta dig från stress, få överblick över ditt liv och hjälp att finna dig själv och din inre kärna. För att åstadkomma detta erbjuds du guidade meditationer och dessutom vägledande samtal. Du deltar också i de dagliga, spännande och dynamiska seminarier som Anna Berg leder.

Stommen i programmet är samlingar och meditationer morgon och kväll och de seminarier som pågår hela veckan. Fokus ligger på din andliga utveckling. Du får också arbeta med de förändringar och egna projekt du vill komma igång med.

Temat för retreaten i Cefalu 2023 är att du ska *hitta rätt i livet och hålla fokus på dina mål i en orolig tid*.

Seminarier, meditationer och samtal hålls på Convent Cefalu – Systrarna av den heliga familjen. De kommer att vara inspirerade av den vägledning som Anna Berg kontinuerligt förmedlar. Syftet med seminarierna, meditationen och de efterföljande samtalen är att man skall få kunskap om sådant det är svårt att få vetskap om på annat sätt. Annas energier och det andliga arbete vi gör tillsammans kommer att innebära att du tar stora steg i din andliga utveckling. Vi arbetar i storgrupp, mindre grupper och individuellt.

Måltiderna och övrig samvaro samt utfärder blir andra tillfällen då vi får möjlighet att nå insikter. Här får man en naturlig möjlighet till samtal med andra. Samtalen tror vi är en viktig del i att människor växer och kommer vidare i sina liv.

På eftermiddagarna kan du välja att i grupp eller på egen hand se på någon av Cefalus sevärdheter, promenera runt i staden, gå på café eller njuta av bad och sol på stranden. Klostrets terrasser erbjuder också en fin miljö för avkoppling.

Måltiderna

Frukost ingår i vårt boende. Eftersom vi befinner oss i Cefalu med dess trevliga restauranger äter vi gärna måltiderna ute. På kvällarna går vi ut tillsammans i större eller mindre grupper till olika ställen i staden.



Monreale katedral med guldmosaiker

Utfärder och Fritid

- Heldagsutfärd till Palermo där vi bland annat får en panoramarundtur, gör en stadsvandring, besöker katedralen och en marknad samt katakomber. Vi besöker också den bedårande staden Monreale med sin imponerande katedral i arab-normandisk stil från 1100-talet med sina mosaiker i äkta guld och vackra marmorarbeten. Den har kallats *världens åttonde underverk*. Monrealekatedralen räknas som en av Siciliens mest betydelsefulla sevärdheter och är den enda av sitt slag. Det är populärt att promenera runt i Monreale. Antingen kan man undersöka de vindlande gatorna i centrum med affärer och fina butiker, eller ta sig uppför en kulle till en utsiktsplats varifrån man har fantastiska vyer över dalen Conca d'Oro och de Eoliska öarna.
- En dag besöker vi Cefalus katedral tillsammans där vi också har en meditation tillsammans.
- Promenera runt i staden, ät lunch eller titta in i någon affär.
- Bad och sol vid hotellet eller vid någon annan del av stranden, eller koppla av på en av terrasserna.



Convent Cefalu med en av terrasserna

Individuell vägledning

Det kommer att finnas möjlighet till individuell vägledning med Anna Berg om du önskar det.

Resa – Avresedag lördag

Du måste själv boka resan till Palermo som är den flygplats som ligger närmast Cefalu. Boka snarast för billigare flyg. **Kontakta gärna förlaget** innan du bokar.

Boka t ex genom www.momondo.se, www.mytrip.se, www.travellink.se, www.flygresor.se

Klosterresor kan hjälpa dig med biljettbokning. Tel 0140-37 50 85. Kontakt Julia Afzelius.

Från Stockholm Arlanda:

ToR med Norwegian eller SAS direkt kostar ca 3 800 kr med bagage. Med byte är det billigare. Med Swiss Air och byte i Zürich 3 300 kr, t ex.

Malmö/Kph: Man kan också flyga från Köpenhamn.

Transfer från Palermo går ca 20.00 - 20.30 den 13 maj och ingår. Andra färdssätt är krångliga och tidskrävande.

Anmälan, kostnad och betalning

Se Anmälningsblanketten för:

- **Definitiv anmälan snarast!**
- **Priser** för kurskostnad och boende.
- **Betalningar - datum** och möjlighet att **göra delbetalningar** över året. Kontakta förlaget.

Kontakt

Sann Andä Förlag, Mejl: sannanda@telia.com. Tel: 08-87 27 96. www.sannanda.com.

Program

Detaljerat program kommer i mars 2023.



Cefalu

Väl mött på Sicilien hälsar Anna Berg!



Sann Anda Förlag