

# Retreat med Anna Berg i Sorrento o Capri - Italien

27 september – 4 oktober 2019



## Fysisk aktivitet – Medicinsk Yoga – med Main Holm

I sydvästra Italien ligger den populära kuststaden Sorrento, som vetter mot Neapelbukten. Sorrento är den perfekta staden för den som vill utforska Amalfi-kusten med utflyktsmål som pittoreska Positano, ön Capri med Villa San Michele, Neapel, Pompeji och Vesuvius. Staden har en historisk stadskärna och den typiska italienska känslan med små smala gränder och kullersten. Den erbjuder bra restauranger och barer samt intressanta designerbutiker. Från Sorrento går det båtar flera gånger per dag över till Capri.

Vi bor på klostret/gästhemmet La Culla. Från husets terrass direkt ovanför havet har man en fantastisk utsikt över – Neapelgolven - och stora delar av denna vackra kustremsa.

Vi reser till Italien en underbar årstid med behaglig värme. På programmet står intressanta seminarier och meditationer på förmiddagarna som för dig vidare i din andliga utveckling. Temat för retreaten meddelas i programmet närmare avresan. Flera utfärder ordnas. En heldag på Capri, Neapel och en tur längs den härförande vackra Amalfi-kusten. Men allra härligast är att du kan strosa omkring i staden och kan njuta av utsikten från alla terrasser i Sorrento. Allt sammantaget ger bränsle till dig själv och din själ! På retreaten uppstår också ofta fina och bestående vänskapsband.

**Fysisk aktivitet** är något vi också behöver och som förstärker din andliga utveckling. De som vill kan passa på att utöva Medicinsk Yoga som alla kan klara – man siter på en stol! Malin Holm, Reiki-master, leder detta. Möjlighet också till Reiki-behandlingar.

## Boende

Vi bor i Klosterresors regi på gästhemmet La Culla beläget ca 10 minuters promenad från Sorrentos stadskärna. Rummen är enkla och trevliga och samtliga har wc/dusch på rummet. Vissa rum har havsutsikt. Här finns även ett litet kapell och ett konferensrum.

Se också länk <http://www.la-culla.com/en/>



San Michele, Capri

### **Anna Berg och retreatens innehåll**

Anna har under åren 2009 - 2017 lett många retreatar i Italien, på vinslott i Toscana, på kloster i Assisi och i Rom och dessutom i södra Frankrike samt i Glastonbury i England. Hon hade sitt andliga uppvaknande 1994 och har sedan dess förmedlat 15 böcker. Den senaste, Nåden, handlar om åren 2017 – 2020. Anna håller föredrag, leder seminarier och ger vägledning till de som önskar. De energier hon förmedlar är starka och transformerande.

Retreaten är politiskt och religiöst obundna men inspirerade av insikten att människan har stort behov av andlighet i sitt liv. Stommen i programmet kommer att vara samlingar och meditationer morgon och kväll och du deltar i de dagliga, spännande och dynamiska seminarier som Anna Berg leder och som är inspirerade av den vägledning som Anna Berg kontinuerligt förmedlar. Syftet 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.

### **Individuell vägledning**

Du kan få individuell vägledning av Anna Berg om du önskar det. Bokas på plats.

### **Utflykter**

Den del av Italien där Neapel och Sorrento ligger kallas Kampanien. Där finns storslagna turistmål som Capri, Amalfi och Pompeji och Neapel. Det här är en region i sydvästra Italien känd för sina antika ruiner och dramatiska kustremsa. Kampanien är en magisk upplevelse full av romantik, charm och storslagna monument. Regionen har även en rik natur med vackra kuststräckor, öar, berg och floder.

Kampanien är ett uttryck för skönhet, drama, historia, kultur samt sol och hav: Längst Amalfikusten finns klassiska städer som t.ex. Ravello, Amalfi, Sorrento och Positano. Här finns Sorrentohalvön med utsikten över Napolibukten och vulkanen Vesuvius.

Vi förlägger en heldag av kursen till Capri. Valbara utfärder till Neapel med gamla stan och fantastiska museer och Positano på Amalfikusten.

### **Måltider och eftermiddags- och kvällsaktiviteter**

Frukostpension och förmiddagskaffe serveras La Culla. Där kan man också få måltider till bra pris. Lunch och middag äter vi annars med fördel på någon av de trevliga små restauranger som finns inne i den charmiga staden. På eftermiddagar och kvällar finns möjlighet till bad och Sorrentos trevliga kaféer att tillgå. Man kan göra härliga promenader eller sätta sig och läsa och betrakta de hänförande utsikterna eller bara koppla av på gästhemmets terrass.

### **Resa och Transfer**

Du måste själv boka resan till Italien. Man kan flyga direkt till Neapel med Ryan Air till eller Rom. Om man vill kombinera med Rom finns det snabbtåg till Neapel från Stazione Termini. Sorrento ligger 30 km söder om Neapel. Flygbuss går regelbundet. Boka ditt flyg direkt så du får ett bra pris! Se **Flygresor Neapel Rom**. Om önskemål finns och försöker vi samordna transfer till hotellet.

### **Anmälan, Kostnad och Betalning**

**Anmäl dig snarast för att säkra rum! Se anmälningsblanketten!**

**För priser, betalningar och möjlighet att fördela dessa över året – Info på Anmälningsblanketten.**

### **Program**

Detaljerat program kommer i augusti.

### **Kontakt**

**Anna Berg:** [sannanda@telia.com](mailto:sannanda@telia.com) Tel: 08-87 27 96.

Se också förlagets hemsida: [www.sannanda.com](http://www.sannanda.com).

*Välkommen med din anmälan!*

*Hälsar Anna Berg*



Gästhemmet La Culla