



*Välkommen*

RETREAT ÅKERBY  
KULTUR & KURSGÅRD, UPPSALA  
31/5 - 2/6

*I have waited, I have listened, I hear you...  
now the time has come...*

*Women Wisdom Retreat is for us women. It is a place  
for those who long to explore the energy of the soul and  
the power of womanhood, where the feminine can freely  
blossom and our unique strength can shine.*





## OM VERONICA DELAND

Veronica Deland har gjort Spanien till sitt hem de senaste två åren, där hon bor med sin man Stefan. Med över 25 års erfarenhet inom hälsa och en mångfald av expertisområden inklusive Kinesisk Medicin, Reiki, Shamansk Womb healing, kvinnohälsa, hormonterapi, fasteterapi, hon är grundare av WCare - Your Wellness och Women Wisdom Medicine Retreats.

”Jag vill stärka och vårda det feminina genom ”Bring back the native medicin” kvinnors urkraft är fantastisk och jag vill främja den genom att vara i gemenskap i systercirkeln.

Jag hade privilegiet att studera för Donna TalkingLeaf inom Women's Shamanic Work. Hon är en andlig feminist som modigt delar shaman medicin från ett kvinnoperspektiv och är en pionjär inom detta område.

Nu är tiden inne för att återuppväcka 'Woman wisdom medicin' och hedra vårt feminina väsen och främja vår urkraft kvinnan besitter. Vi kommer utforska invanda rollmodeller, släpper det gamla och välkomnar det nya. I the Sacred space blir det sång, ceremonier och vi kommer att fördjupa oss i kvinnans tre viktiga övergångar i livet: The young maiden, Changing woman & The wise woman”. *Veronica Deland*



## OM JULIE BOAJÉ

Julie Boajé, bor tillsammans med familj på vackra Ekerö utanför Stockholm. Som grundare av KBT-Fabriken är hon djupt engagerad i att främja hälsa och välbefinnande. Julie Boajé bakgrund inkluderar utbildningar inom kognitiv beteendeterapi, familjeterapi, mindfulness, mediyoga och shamansk energimedicin. Julie Boajé erbjuder en mångfald av helande tjänster och holistiska workshops på Ekerö och i centrala Stockholm. Hennes fokus ligger på att främja själslig, psykologisk och kroppslig läkning med omsorg och trygghet.

“Under vårt retreat har du möjlighet att fördjupa dig i en helande resa, där du tillåts landa i en atmosfär av kärleksfull omsorg och uppmuntras att öppna ditt hjärta till nya upplevelser. En av höjdpunkterna är vår Cacao-ceremoni, där vi fördjupar oss i ritualen om den magiska Cacaon.

Dessutom erbjuder vi en eldceremoni, en kraftfull ritual där vi samlas runt en flammande eld för att hedra naturen, vår egen inre kraft och våra gemensamma intentioner. Elden symboliserar förnyelse, transformation och rening, och genom att närvara i ceremonin kan du släppa taget om det som inte längre tjänar dig och öppna dig för nya möjligheter och vägar framåt.” *Julie Boajé*

# 31 Maj

## FREDAG

Kl 16.00 Ankomst och incheckning

Kl 17.00 Gemensam måltid

Kl 18.30 Workshop i vår Sacred Space, Cacao ceremoni, the Young Maiden..

Kl 21.00 Samkväm, Te

Alla tider är ca tider - det ges utrymme för det som sker i Sacred space



# 1 Juni

## LÖRDAG

Kl 9.00 Frukost

Kl 10.00 - 12.30 Workshop - Changing woman, våra arketyper, sång

Kl 13.00 Lunch

Kl 14.30 till 17.00 Egen tid

17.00 till 18.00 Lätt middag, pga ceremoni

18.30 Workshop: Genomgång av arketyper. Fin klädd, blommor i håret, smycka dig, Womb healing, sång.

20.30 Eld ceremonie

21.30 Samkväm, kvällsmat





# 2 Juni

## SÖNDAG

Kl 8.30 Frukost

Kl 10.00 - 13.00 Workshop - Sharings. Changing Woman och The Wise Woman. Våra hormoner

Kl 13.00 Lunch

Kl 13.30 till 15.00 Workshop - Din väg framåt. Avslut med Sång

Kl 15.00 Avgång



## THE YOUNG MAIDEN

Som ung kvinna, när jag för första gången mötte mitt månblod och inträdde i kvinnlighetens mysterium, öppnades portarna till min förmåga att föda och skapa familj, så var det en storslagen händelse. Jag vet att jag inte blev hedrad eller firad för att jag kommit i min kvinnoroll. Det var istället tystnad och nästan skam och tabu.

I vår gemenskap delar vi våra historier och reflekterar över vår egen erfarenhet av den första månblödningen och vi gör Womb Ceremonie för att hedra det som var och kunskapen att lära vidare till de unga kvinnor som står på tur.



## THE CHANGING WOMAN

Hon som känner sig själv, sin kropp, är bekväm i sin sexualitet. Hon vet vad hon behöver och vill ha i sitt liv.

För att vara i balans och harmoni behöver vi lyssna till vår inre röst som känner till vårt sanna Jag och låter vår Changing Women växa och blomstra. Vi utmanar samhällsnormerna och utforskar de arketyper som präglat oss.

Genom att navigera genom de röster som kritiserar, förminskar och begränsar oss, upptäcker vi styrkan i att våga vara den kvinna vi är ämnade att vara.



## THE WISE WOMAN

Hur bibehåller vi styrka och harmoni i våra kroppar? Vi hedrar våra förfäder, de som banade vägen före oss, och du kommer att få råd om hur du kan leva länge och väl upp i ålderdomen.

Tillsammans delar vi vår glädje över att återfå en djupare kontakt med oss själva, att ha mer tid och lugn. Vi diskuterar också de utmaningar som kan uppstå under klimakteriet. Vi bryter tabun genom att öppet prata om kvinnans välmående, inre kval, kroppsliga symtom och förändringar i sexualiteten. Detta är en ny tid och en ny väg framför oss. Cirkeln är slutet, men vår kraft och visdom lever vidare till kommande generationer.

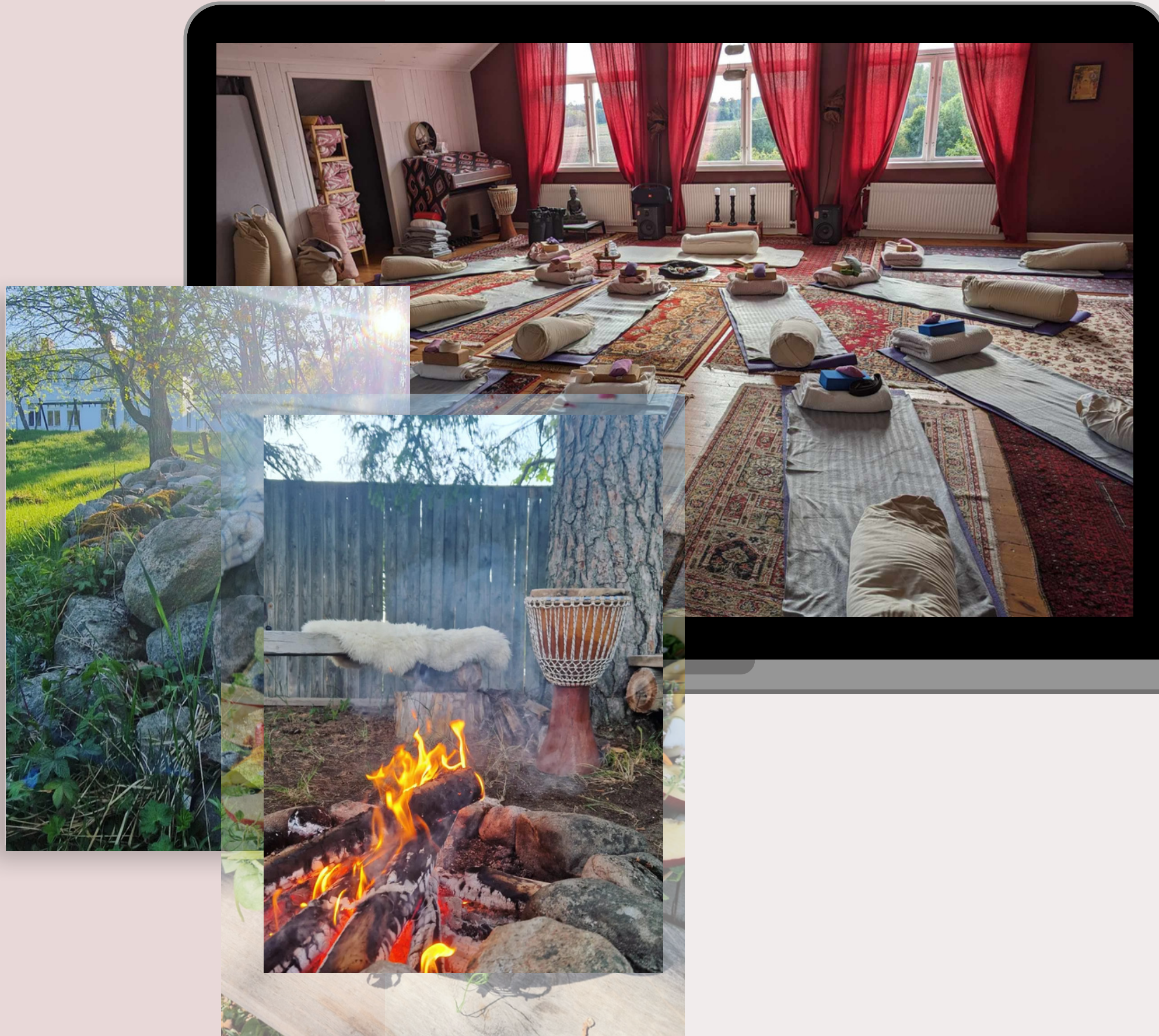


## ÅKERBY KULTUR & KURSGÅRD

Välkomna till Åkerby Kultur & Kursgård, en magisk plats i norra Uppland nära Lövestabruk, vid den pittoreska byn Åkerby.

Här, omgiven av naturens skönhet, finner vi en plats som är mer än bara en plats för föredrag, kurser, retreats och festivaler. En plats där människor kan mötas, lära, och växa tillsammans. Vår vision är att ge tid och utrymme för kurser och kultur i alla dess former, där varje upplevelse blir en del av en större gemenskap.

Tomten som omger huvudbyggnaden har både äppelträd, eldplatser och café område. Här finns även en stor gräsplan nedanför en liten sluttning likt en amfiteater, perfekt för uppträdanden och festivaler.



# LOGI

Vår gård erbjuder sju gästrum i färgerna på regnbågen, där varje rum är unikt och inbjudande. För de som söker en mer privat vistelse finns en liten lägenhet med fyra bäddar. Totalt 13-14 bäddplatser, var och en förberedd för att välkomna dig till en omsorgsfull och inspirerande vistelse på Åkerby Kultur & Kursgård.



Maria Arén är kock med passion för hälsa och som örterapeut plockar hon gärna in vilda växter i köket.

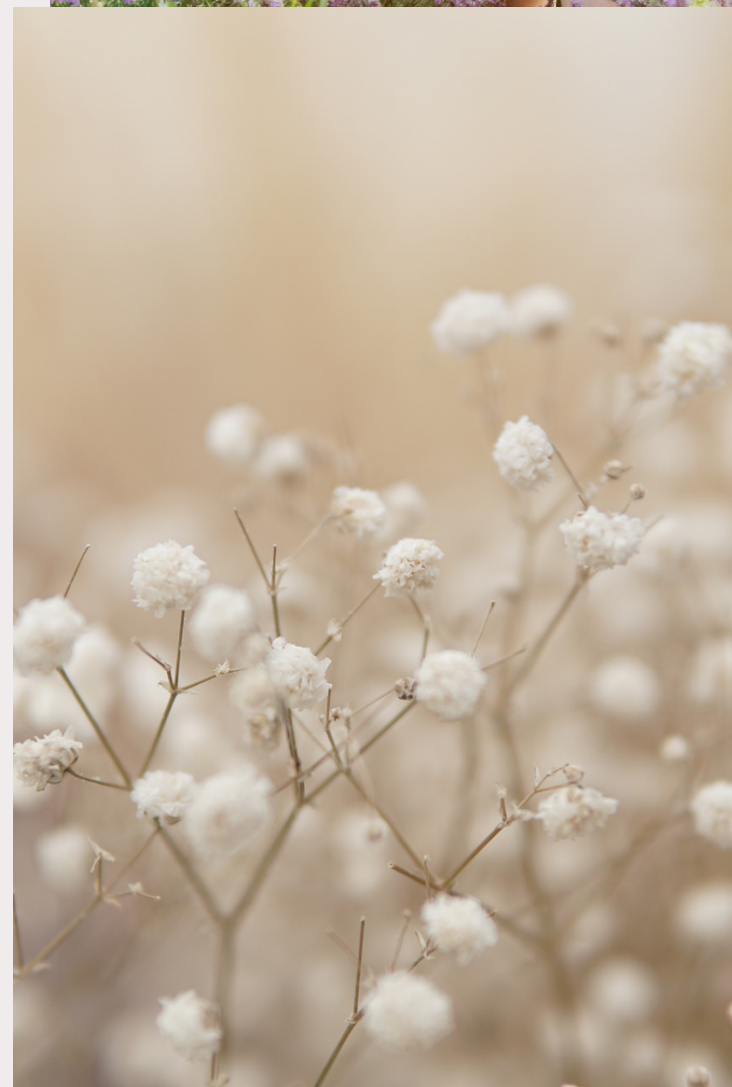


Hon har gått kurser i rawfood och levande föda, är mån om kroppens samspel och vill inspirera till det växtbaserade köket. Hon har sin bas i Stockholm och erbjuder catering, workshops.

Drycker finns tillgängliga och är näringsrika. Vi har en non alcoholic policy denna helg. Meddela Åkerby om allergisk mot något.



Samkväm, härliga samtal- gemenskap och livskvalité.



# UNDER RETREAT

## Tystnad

Det är inget tyst retreat, men passa på att lugna ner tankar och stress i den mån det går. Det är en tid för att fylla sig med njutning och förnimma skönheten i det enkla. Vi väver väven i det vackra för oss själva, men också för kommande generationer. Retreaten skapar en fristad där du kan omfamna och värdesätta dig själv som den fantastiska kvinna du är.

## Kvinnocirkel

I vårt Sacred space hedrar vi oss men också de som vävt väven innan oss. Våra ancestors. Vi har inte skor på oss inne i kvinnocirkeln utan lämnas utanför, vi är i cirkeln med respekt för varandra.

I cirkeln delar vi tiden jämnt mellan oss. Det är en plats där du från hjärtat kan dela vad du vill, i vetskapen om att det som sägs inom cirkeln förblir där. Ingenting kommenteras eller refereras utanför. Genom att vara en aktiv lyssnare stödjer du med hela ditt hjärta de andra kvinnornas process.

Om någon delar något svårt, så kan det väcka saker inom dig också. Det är normalt. Vi tar hand om det som kommer upp, du ska känna dig trygg med att vi delar från hjärtat, visar omsorg om varandra i systerskapet, så läkning kan uppstå om behov finns.

# PRAKTISKT



Nån mjuk sjal eller en varm kofta ifall du blir frusen under våra workshops och att ha på kvällen. Inneskor, sköna sovkläder Bra skor ifall du vill ta en promenad. Passa på hela helgen att använda dina finaste kläder, tunikor/klänningar, smycken, blommor i håret. Vi omger oss med det vackra.

Till lördagens ceremoni: En vit/beige klänning eller tunika för womb healingen. Du ska ha med dig ett foto på dig, nära i ålder då du fick din första menstruation och (om du har) ett foto på en kvinna, mormor osv någon du beundrar och som påverkat dig positivt.

Ha med dig en skrivbok och eventuellt målerimaterial om du önskar utforska din kreativitet.

Under retreaten lämnas mobiltelefoner och datorer på rummet. Om anhöriga behöver nå dig, kommer du att vara tillgänglig under pauserna. Vi ber dig vänligen att respektera detta.

Under retreaten kommer vi att skärpa våra sinnen. För att underlätta detta ber vi dig att använda oparfymerad hygienprodukter och undvika starka dofter från tvätt- och sköljmedel samt parfymer.

# VILLKOR

## Ångerrätt

Intresseanmälan är inte bindande, betalning är.

Enligt svensk lag har du 14 dagars ångerätt när du handlar online. Detta gäller dock inte online kurser eller retreat där näringsidkaren har tagit in externa tjänster, vilket vi gör på våra retreat. När du fått din plats bekräftad har du 14 dagar ångerrätt, sedan är anmälan bindande. Ångerrätten gäller alltså inte från det datum du fått faktura eller betalat, utan från bekräftad antagning.

## Avanmälan

Avanmälan skall göras skriftligt via mejl. Vid avanmälan tidigare än 30 dagar före retreatet startar får du hela beloppet tillbaka. Sker avbokning mellan 30 och 14 dagar före retreatet betalas 50 % av avgiften tillbaka, vid senare avanmälan sker ingen återbetalning.



Minimiålder för deltagande: 18 år.

## Sjukdom

Vid sjukdom gäller läkarintyg för att hela avgiften ska betalas tillbaka (samt vid förekommande fall om familjemedlem drabbats allvarligt – krävs läkarintyg el. liknande). Om vi tvingas ställa in retreaten så betalas avgiften tillbaka till fullo till ditt konto. Arrangören förbehåller sig rätten att avboka/flytta kursen om allt för få deltagare är anmälda.

## Betalning

Betalning görs via hemsidans knapp ”Boka här”. Du betalar med kort hela summan eller om du vill dela upp betalningen på 2-3 gånger så gör du det via PayPal knapp. Är det ett längre retreat med större kostnad, fakturerar Wcare dig upp till 4 gånger om du har behov för det.

# VILLKOR

Vi förbehåller oss rätten att ställa in evenemanget vid för få anmälningar eller vid sjukdom hos retreatledare eller organisatör. Du får då tillbaka dina pengar eller ges möjlighet att omboka till annat datum om du önskar det.

Om du avbokar din plats och har mottagit Wcare's Hälso- och Hormonplan, kommer kostnaden för den att dras av från den totala inbetalda summan. Är du inte intresserad av att få din egna Hormon- hälsoplan så låt Wcare veta det snarast.

Vill gärna ta emot din hälsoplan och betalat in kostnaden för retreat, så skrickas hälsofrågor till dig. Svara på dem och maila dem tillbaka. Har du tagit några översiktliga blodprover får du gärna maila dem också så jag kan analysera dem,

Vid avbokning meddelas detta via mail till: [info@wcare.nu](mailto:info@wcare.nu)



Kostnad för retreat 5 400 kr, i priset ingår:

- Helpension och logi för 2 nätter
- Wcare's Stora Hormon- Hälsoplan. Om du lider av hormonella obalanser och önskar en förändring, är detta planen för dig. Hälsoplanen ger dig en helhetsöversikt över ditt välmående och hjälper dig att hantera eventuella besvär. För att effektivisera tiden och förbereda oss väl, rekommenderar jag att vi går igenom planen innan retreaten börjar (det tar ca 85 min). Om det inte är möjligt kan vi genomföra detta efter din vistelse på retreaten. Hormonfrågor skickas till dig direkt efter att betalningen för retreaten är genomförd. Eftergenomgång av din plan, skickas den till dig i PDF-format. (Värde 4 600 kr.)







## Varmt Välkommen på Women Wisdom Retreat med oss på Åkerby!

Vi är så glada över att kunna erbjuda dig denna möjlighet till personlig tillväxt och välbefinnande. Vi är övertygade om att du kommer att få en meningsfull och berikande upplevelse under retreatet. Genom att delta i våra aktiviteter och reflektioner kommer du att få möjlighet att utforska ditt inre själv, lära dig nya sätt att skala av det du inte behöver och välkomna din feminina kraft.

Kom ihåg att detta är en tid för dig att unna dig själv lugn, reflektion och självkärlek. Ge dig själv tillstånd att släppa taget om vardagens bekymmer och helt fokusera på din personliga tillväxt och välmående.

Vi ser fram emot att dela denna resa med dig. Om du har några frågor eller funderingar innan evenemanget, tveka inte att kontakta oss. Vi finns här och vi ser så fram emot att träffa dig på retreatet!

Julie Boajé & Veronica Deland

Shaman Work & Women Wisdom Medicin Retreat



Julie Boajé

Om du söker terapi eller  
shamansk healing,  
är du välkommen att  
kontakta mig via  
e-post på

[julie@kbtfabriken.se](mailto:julie@kbtfabriken.se)



Veronica Deland

Om du behöver hjälp för  
din hälsa, fasta eller är  
nyfiken på andra  
kurser/retreat är du  
välkommen att kontakta  
mig via e-post på

[info@wcare.nu](mailto:info@wcare.nu)

[WCARE.NU](http://WCARE.NU)