

# *“Spiritual Purification and Recreation”*

## *Estland 16 – 23 Juli 2023*

*"En djupgående inre process i extraordinär yttre miljö"*

Att söka sinnesfrid genom att endast fokusera på vårt tänkande, är en begränsning av våra möjligheter till utveckling. Varje människa är en helhet bestående av kropp, känslor, psyke och livsenergi i ständig interaktion samtidigt som vi interagerar med andra människor. Ytterst är vi all beroende av de fem elementen. Jord, eld, luft, vatten och rymd utgör förutsättningarna för vår fysiska existens. Dessa grundelement i vår tillvaro kan också på ett medvetet sätt användas till rening för kropp och själ och för att uppnå fysiskt välbefinnande, klarhet i sinnet och en fördjupad kontakt med sitt Själv.



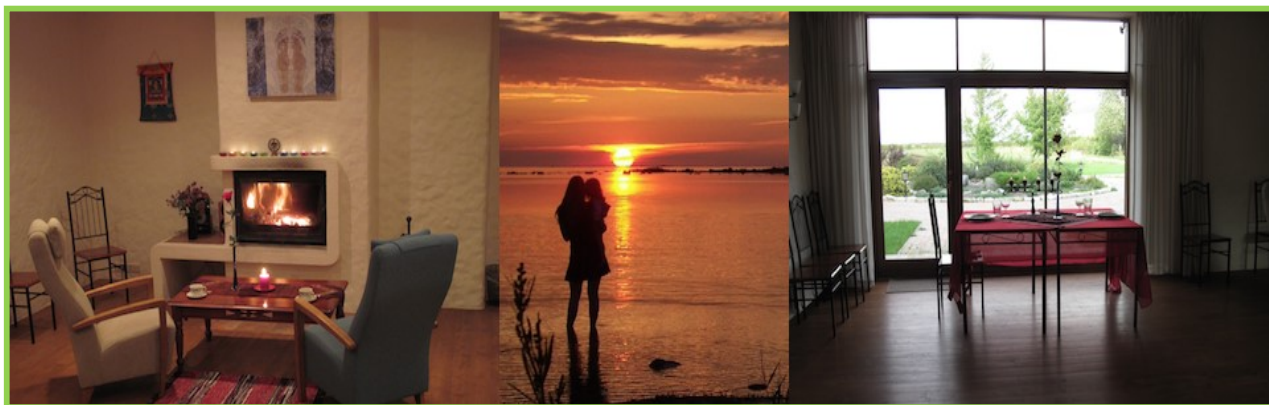
Denna andningsretreat skapades i början av 90-talet på ett unikt kursställe i Saltsjöbaden utanför Stockholm, och genomfördes varje år med deltagare från hela Europa. Efter ett ägarbyte upphörde kursen under några år till dess att jag hittade en annan plats med samma möjligheter. Sen 2011 har jag återigen fått tillfälle att erbjuda denna veckolånga retreat då jag hittade ett nytt ställe på estniska västkusten. Pandemin gjorde att det blev ett uppehåll. Nu kan jag återigen erbjuda detta.



**“Algallika Guesthouse”** [www.algallika.ee](http://www.algallika.ee) , ligger vid havet i sydvästra Estland invid Matsalu National Park. Rummen ligger mindre än 100 meter från vattnet. Detta ställe har en dryg kilometer av egen strand med orörd natur för bad och fridfulla promenader längs strandängar med vackra enbuskar.

Algallika är ett idealiskt ställe för den här kursen, beläget i ren natur med vackert renoverade rum och kurssal, inomhuspool för varmvattenandning, bastu och eldtempel. Alla förutsättningar finns för att skapa en djupgående inre och yttre rening.

Deltagare kommer från flera olika länder. Språket är engelska. Maxantal deltagare är 12 stycken för en hög kvalitet. Under dessa sex kursdagar ingår fem andningssessioner, varav tre i varmt vatten. I en lugn och vacker miljö med speciellt anpassad kost och i medveten, kvalitativ närvaro kan du fördjupa accepterandet av dig själv och din livssituation, förlösa fysiska och känslomässiga lager av spänningar och därifrån ta avstamp mot varaktiga och realistiska förändringar framöver.



Kursavgiften är 12,000 SEK vilket inkluderar mat, boende och tillgång till alla faciliteter. Anländ söndag eftermiddag 16e juli och lämna kursgården söndag den 23e efter frukost. (Transport till eller från flygplats, hamn eller busstation kan enkelt ordnas för en rimlig kostnad. Arrangemang för de som vill komma innan kursen eller stanna lite längre tid i vackra Estland kan också ordnas). Om du kommer med bil kan du åka färja från Stockholm eller Kapellskär.

Deltagarantalet är begränsat till 12 personer. För att **reservera en plats** sätter du in 2500 SEK i anmälningsavgift på plusgirokonto 530126-0039, Bo Wahlström i Nordea. Clearingnummer 3300. Anmälningsavgiften kan endast betalas tillbaka om du inte får plats eller kursen inte blir av. Resterande 9500 SEK betalas till samma konto senast 1a juni. Jag svarar gärna på alla de frågor du kan tänkas ha.

*Sanning och Kärlek i all Enkelhet*

[info@intuition-bw.com](mailto:info@intuition-bw.com)

*Bo Wahlström*

**070-2184838**