

Fällöknastiftelsen arrangerar retreatar, möten och samtal med fokus på människors existentiella hälsa. Verksamheten i hjärtat av Sörmland bedrivs i en andlig miljö byggd på kristna värderingar.

Fällöknastiftelsen
Fällökna Vängård
64296 Malmköping

info@falloknastiftelsen.se

sensus

FÄLLÖKNASTIFTELSEN
En bro från tro till ro 



Fällökna
Retreatprogram 2026

sensus



Program

Retreater

5-7 Februari - *En resa mot existentiell hälsa*

12-14 Mars - *Tystnadens gåva*

23-25 April - *Vägen till livet*

10-12 September - *Älskad och sedd*

8-10 Oktober - *Tacksamhet (mer info kommer)*

19-21 November - *Adam var är du?*

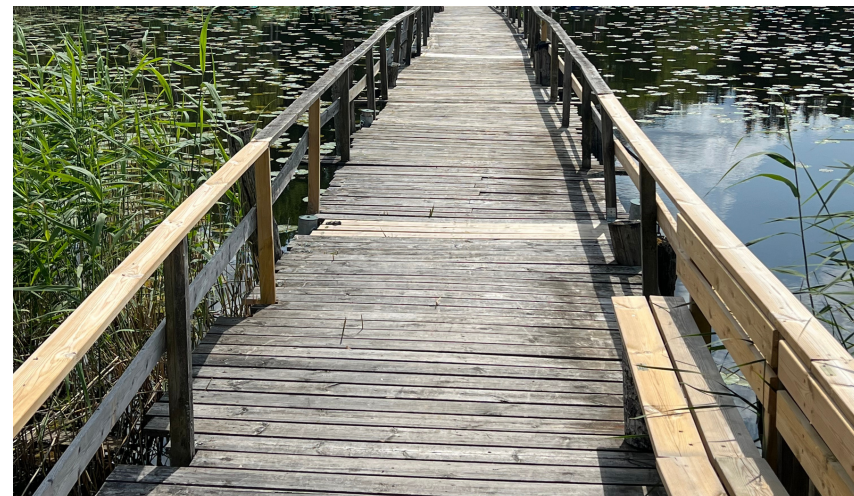
Stilla dagar

21 Februari

2 Maj

19 September

17 Oktober



Generell information

Fällökna ligger 5 km utanför Malmköping. Dit tar man sig enklast med bil, om du tar tåg till Flen eller buss till Malmköping blir du hämtad där.

- Kostnad 3000 kr inkl helpension
- Boende på hotell Malmköping
- Startar 17.00 torsdag och avslutas 10:30 lördag
- Morgonbön, middagsbön och aftonbön
- Frukost, lunch, middag och kvällsthe

Välkommen till stillhet och tystnad på Vängården Fällökna

För mer information eller frågor kontakt:

info@falloknastiftelsen.se



5-7 Februari

En resa mot existentiell hälsa

Att vandra den kontemplativa vägen - Ted Harris

”Idag känner många sig pressade av tempot i vår teknologiska värld och speciellt ungdomar har också en press från sociala medier om hur man ska vara. Även om vi idag har ett högre tempo och utsätts för många fler intryck än tidigare i historien så är problemet inte nytt och många tänkare har sedan många tusen år funderat på hur man ska hantera det. Den lösning många kommit fram till är att ha ett kontemplativt medvetande, som gör att man kan vara mitt i stressen och pressen men ändå kunna behålla en sinnesro och känna att livet är större än det senaste modet eller den senaste artisten. Inte heller att bli rik eller framgångsrik är ett måste – man har en trygghet och kontakt med sig själv och tillvaron i stort som gör dessa yttre statusmarkeringar jämförelsevis oväsentliga. Under denna retreat får du lära dig mer om att ha ett kontemplativt medvetande.”



12 - 14 Mars

Tystnadens gåva

Lisbeth Gustafsson

Andlig inspirationshelg för inre fördjupning med journalisten och författaren Lisbeth Gustafsson. Vi möts i stillhet, tyst meditation och lågmälda samtal om vishet och värde i våra liv. Vi begrundar egna vägval och möjligheter i ljuset av klassisk mystik tradition.

Lisbeth Gustafsson har trettio års erfarenhet som kurs- och retreatledare för chefer och ledare i arbetsliv och kyrka. Hon har bl a skrivit Ledarskapets inre och yttre resa, Tystnadens gåva och Sluta bråka – dags för dialog i politiken.



23 - 25 April

Vägen till livet

En retreat i vårens tid - Birgitta Ed

När ljuset återvänder och naturen vaknar bjuds du in till retreat på Vängården Fållökna. Vi möts i tystnad, stillhet och reflektion och låter skogen, åkrarna och vattnet inspirera oss till samtal och nya insikter.

Birgitta Ed är entreprenören som efter nära 30 år som företagare blev präst i svenska kyrkan. Idag arbetar Birgitta i Strängnäs domkyrka och är en uppskattad retreatledare. Birgitta är en av initiativtagarna till Fållöknastiftelsen



10 - 12 September

Älskad och sedd

Daniel Viklund

Daniel Viklund är kårledare på Frälsningsarmén i Strängnäs. Vansbrosonen är utöver frälsningsofficer och predikant även en mycket uppskattad musiker. Han har tidigare skrivit artiklar och andakter i olika publikationer. 2025 debuterade Daniel som författare till andaktsboken, Ett år för den älskade.

FÅLLÖKNASTIFTELSEN

En bro från tro till ro





19 - 21 November

Adam var är du? - Samtalsretreat för män

Thorbjörn Larsson, präst och Ulf Bley, VD

En retreat med och av män. Vår erfarenhet är att samtal med bara män inblandade blir annorlunda. De blir inte nödvändigtvis bättre men annorlunda i en positiv bemärkelse. För dig som vill pröva att vara i en miljö där meningen, makten, pengarna, andligheten och mycket mer kommer vara i focus med mannen som huvudsubjekt är detta en möjlighet.

Thorbjörn Larsson är präst sedan 42 år tillbaka och ordförande för Fållöknastiftelsen. En livfull yrkesbakgrund som bl a direktör för Ersta diakoni, VD för en statlig forskningsstiftelse, generalsekreterare för Barncancerfonden men också församlingspräst i tre stift. Intresset för andlig utveckling och kyrkans kommunikation blir bara större för vart år

Ulf Bley ville bli fjälljägare och läsa teknisk fysik men hoppade av och blev sjuksköterska. Idag är Ulf VD för en rehabiliteringsanläggning på Teneriffa och arbetar av och till som organisationskonsult. Ulf är också starkt intresserad av andlig utveckling både utanför och innanför kyrkan



Prova på - Stilla dagar

Välkommen att dela tystnad och stillhet på Vängården Fållökna. Vi samtalar om tystnadens betydelse. Under dagen finns litteratur tillgänglig för läsning och naturen runt Fållökna inbjuder till promenader.

Vi börjar med förmiddagskaffe klockan 09.30, äter lunch i tystnad och avslutar senast klockan 16:00.

VT

21 Februari

2 Maj

HT

19 September

17 Oktober

