

Stresshanteringsdagar

Från prestationskrav till ny syn på livet



med kristen tro som en tillgång

***Torsdag – Söndag
16 – 19 oktober 2025***

**Stresshanteringsdagarna arrangeras av
S:t Stefans stiftelse**

Kursansvariga:

Anders Duvlund präst

Göran Magell läkare, psykiater, präst

*Eva Tingdahl församlingssekreterare,
sjuksköterska*

För mer information om kursen kontakta:

Göran Magell, goranmagell@live.com

Anders Duvlund, anders.duvlund@telia.com

tel. 070-232 29 17

**Kursprogrammet finns också på
www.hjelmserydsstiftelsen.nu**

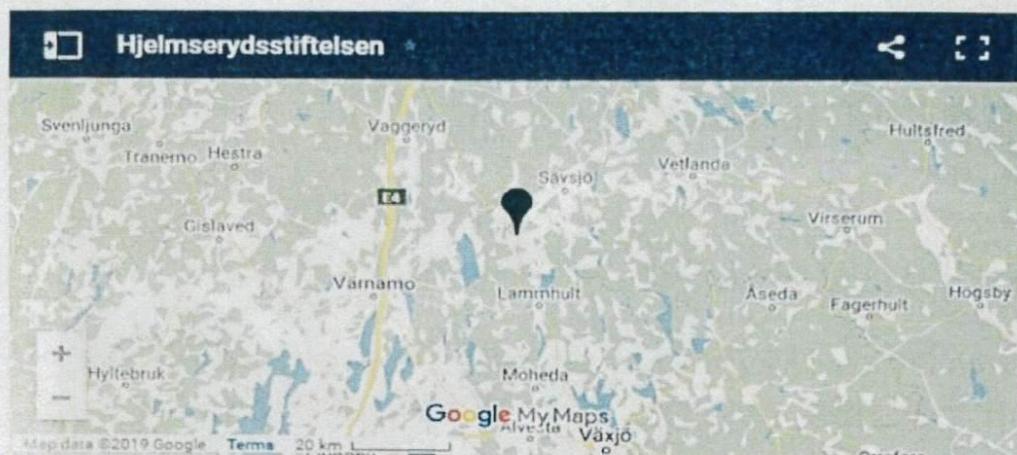
Välkommen till stresshanteringsdagar på Hjelmserysdstiftelsen

- en unik prästgårdsmiljö mitt emellan Jönköping och Växjö
- På torsdagen samlas vi på Hjelmserysdstiftelsen till kvällsmässa kl. 18.00.
- Kursen avslutas på söndagen ca. kl. 14.00.
- Man inkvarteras i enkelrum.
- Kostnad inklusive allt: 2.900 kronor.
- Dagarna varvas med undervisning, avspänningsövningar, god mat, vila, "tide"bön, mässa, promenad- och samtalsmöjligheter...
- Om man har allergier eller andra önskemål kring maten är det bra om man i god tid ringer eller mailar gården, telefon 0382 250 33, info@hjelmserysdstiftelsen.nu (anmälan via Sensus).

Hitta hit med tåg: Åk till Stockaryd, där kan man bli hämtad av husfolket på stiftelsen till självkostnadspris

Hitta hit

Hjelmserydsstiftelsen ligger i mitten av småland i Sävsjö kommun precis invid riksväg 30.



Visa [Hjelmserydsstiftelsen](#) på en större karta

Hitta hit med bil

Om man kör bil är det väldigt lätt att hitta hit. Riksväg 30, vägen mellan Jönköping och Växjö, 7 km söder om Vrigstad. När du kommit in i Gamla Hjelmseryd ska man svänga mot Söndra, där är det också skyltat kulturminne och vandrarhem. 50 meter in på den vägen svänger man igen, åt höger, även denna gång är det skyltat kulturminne och vandrarhem. Då kommer man fram till vår och kyrkans parkering.



Gamla Hjelmseryds kyrka och gästhem

