

Forsbacka 21 maj 2026

Hej,

Jag vill hälsa dig välkommen till den nystartade gruppen ITP Norden. En grupp för dig som vill utforska och praktisera Integral Transformative Practice tillsammans med andra på svenska, norska eller danska.

Vi kommer att ses online via Zoom, så du kan delta oavsett var du bor, så länge tidszonen fungerar hyggligt med CET. Och det fina är: det spelar ingen roll om ITP är helt nytt för dig eller om du har praktiserat länge. Precis som i golf kan nybörjare och erfarna träna tillsammans – vi lär av varandra och utvecklas tillsammans.

Vem är jag och varför ITP Norden?

Jag heter Ann Horn och har varit ITP:are sedan 2011. Jag hittade ITP under en konferens i San Francisco när jag råkade ha en lucka i schemat. Workshopens titel var The Power of Integral Transformative Practice och jag tänkte ungefär: "Det kan ju aldrig vara fel." Det visade sig bli ett av de där ögonblicken som leder livet in på nya vägar.

Jag hade redan lång erfarenhet av yoga, meditation och integral teori, men det var något särskilt med ITP. Det fanns en enkelhet, värme och energi som verkligen berörde mig. Och kanske framför allt känslan av att utvecklas tillsammans med andra utan krav på prestation eller perfektion.

Efter workshopen hörde jag mig själv säga något som var helt okaraktäristiskt för mig: *"Jag skulle vilja ta det här till Sverige. Går det?"* Och tydligen gick det alldeles utmärkt.

Mellan 2011 och 2016 ledde en liten ITP-grupp i Gävle där jag bor. Sedan dess har jag saknat något som är svårt att beskriva men lätt att känna igen: känslan av att regelbundet mötas på sitt eget språk, dela erfarenheter, skratta, reflektera och utvecklas tillsammans över tid. Den där särskilda kombinationen av personlig utveckling, kamratskap och glädjen i att få vara del av en grupp där man får komma precis som man är. Det är just den känslan jag hoppas att ITP Norden ska bli – ett levande och långsiktigt sammanhang där vi tränar, lär och växer tillsammans.

Om du blir nyfiken är du varmt välkommen till en helt förutsättningslös prova-på-workshop där vi får möjlighet att träffas och öva lite tillsammans. Du får möjlighet att känna efter om detta är något för dig.

<https://forms.gle/1ta5WrwSbCCTQz mh8>

Och om tiderna inte passar just dig – [hör gärna av dig ändå](#). Vi hittar säkert en lösning.

*Det finns vissa möten i livet som känns lite mer som ett "Ja!" än som ett beslut.*

*Så var det för mig när jag hittade ITP."*

- Ann Horn

