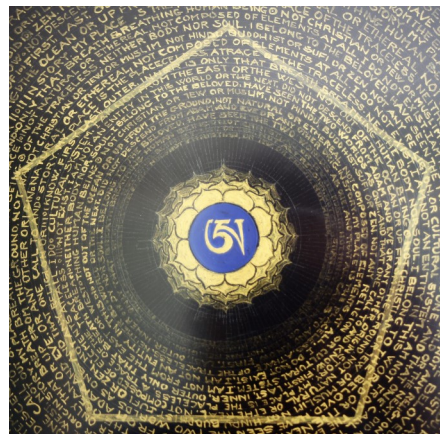


Grundkurs i Meditation

Helgkurs 2-4 februari 2018



En helg som syftar till att ge grunden till en daglig meditationsträning eller inspiration till hur man kan niansera och fördjupa den träning som man redan har.

Kursen ger en introduktion till ett antal övningar och förhållningssätt som sammanlagt ger en trygg bas för att hitta den inre oasen som meditationsträningen kan vara i vardagen.

Vi växlar mellan teori, dialog och övningar. Anders undervisning är konkret och jordnära och med fokus på hur man kan ta med sig närvaro och fördjupning in i vardagen. Undervisningen utgår ifrån att du har det som behövs, att meditation är något alla kan - en naturlig kompetens som kan återupptäckas, kultiveras och utvecklas.

Den teoretisk ramen kommer både att vara modern forskning om hjärnan och nervsystemet samt mera traditionella östliga modeller som t.ex. chakrasystemet.

Det är max 14 deltagare på kursen för att värna en kvalitet av lugn, fördjupning och möjlighet till personlig återkoppling för deltagarna.

"Glädje, inspiration"

"Inspirerande att prova på nya meditationstekniker"

"En hjälp att ta itu med saker i mitt liv"

citat från tidigare kursdeltagare

Deltagande i denna kurs är en förutsättning för att senare delta i Fabricius Resurs avancerade meditationskurser och retreats. Kursen kommer att hållas några gånger per år under de kommande åren.

Kursleder: Anders Fabricius har tränat meditation i närmare 40 år. De senaste 17 åren har han mottagit undervisning från den danska meditationsläraren Jes Bertelsen. Anders introducerades till thai chi och Qigong i 1979 och är lärare i SPT - Social Presencing Theater. Anders arbetar i familjeföretaget Fabricius Resurs AB



Dag och tid:

Kursstart fredag den 2 februari kl. 18.

Kursen slutar söndag den 4 februari kl. 16.

Plats:

Fabricius Resurs,
Ulriksfors 435, Strömsund.

Kurspris:

Om du bor i vårt internat:

2500 kr inkl. moms.

Kurspris om du inte bor här:

2000 kr inkl. moms.

Fredag kväll ingår:
Middag, kvällsfika

Lördag ingår:
Frukost, lunch, middag, fika

Söndag ingår:
Frukost, lunch, fika

Maten är vegetarisk och ekologisk.

Undervisningstider:

Fredag: 19-21.

Lördag: 9-13, 16-19 och 20:30-21.

Söndag 9-13 och 14-16.

Är du sjukskriven eller student kan det finnas möjlighet för reducerat pris, hör i så fall av dig.

Anmälan/frågor:

Info@fabriciusresurs.se

Ring 0730-786822

www.fabriciusresurs.se