

Fördjupning och balans

OM ATT SITTA I RETREAT

Helgkurs 28 - 30 september 2018

Meditationskurs för dig som redan har en meditationspraktik och vill fördjupa och utveckla den och kanske få inspiration och kunskap om/till att sitta i kortare eller längre retreats.

Kursens kommer att vara upplagd som ett litet meditationsretreat, så vi går igenom hur man kan lägga upp ett retreat, vad som är viktigt att tänka på och tittar lite på vanliga utmaningar och fallgropar i samband med att sitta i retreat.

Den definition vi arbetar utifrån är att ett meditationsretreat är minst 5 dagar, att man praktiserar meditation i minst 4 timmar under ett dygn, att man är på ett begränsat geografiskt område och avstår eller kraftigt begränsar kommunikationen med omvärlden; man stänger alltså av sin telefon, dator och tv/radio.

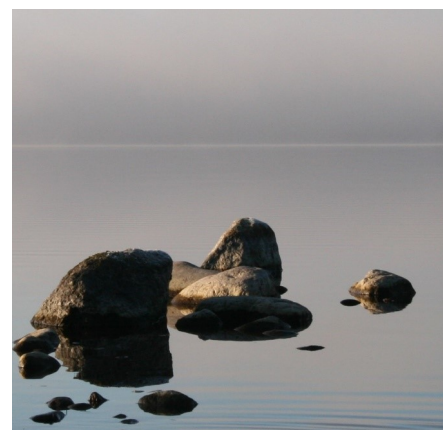
Sen kan ett retreat vara något som man gör tillsammans eller på egenhand - även det berör vi.

På kursen introduceras även övningar för att hålla balansen under meditation och retreat, samt hur man kan upptäcka obalanser. Desto längre på resan man kommer desto större blir behovet av balans om man inte ska fastna eller gå vilse.

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

Kursledaren Anders Fabricius har tränat meditation i närmare 40 år. De senaste 18 åren har han mottagit undervisning från den danska meditationsläraren Jes Bertelsen.

Som kursledare erbjuder Anders både inspiration, kunskap och lång erfarenhet av meditation. Anders återvänder från ett tre månader långt meditationsretreat i början på september.



Dag och tid:

Kursstart fredag den 28 september kl. 18.

Kursen slutar söndag den 30 september kl. 16.

Plats:

Fabricius Resurs,
Ulriksfors 435, Strömsund.

Kurspris:

Om du bor på vårt internat:
2600 kr inkl. moms.

Kurspris om du inte bor här:
2100 kr inkl. moms

Fredag kväll ingår:
Middag, kvällsfika

Lördag ingår:
Frukost, lunch, middag, fika

Söndag ingår:
Frukost, lunch, fika

Maten är vegetarisk och ekologisk i mån av tillgång.

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

www.fabriciusresurs.se