

Att vara hemma i kroppen

YOGA, MEDITATION OCH
NÄRVAROTRÄNING

Helgkurs 16 - 18 november 2018



Under tiden vi planerar och drömmer om det som kommer att hända i framtiden eller när vi tänker på det som var förut, är kroppen här, kroppen har inte förmågan att vara någon annanstans än just här och nu.

Det tar vi fasta på under denna kurs, där vi utifrån olika vinklar och metoder inviterar dig hem till kroppen med yoga, qi gong, meditation, och massage.

Förutsättning för att delta i kursen är att man har en kropp och är nyfiken!

Intentionen är att du efter denna helg ska känna dig lite mera levande, närvarande och hemma i kroppen, något som vi tror kan berika ditt liv och din vardag.

Vi varvar övningar med dialog och teori. Det vi tränar sätts i ett teoretisk sammanhang. Vi tittar på hur avslappning fungerar utifrån nervsystemet, hjärnans funktion, samt hur man tänker i östliga traditioner.

"Lugn, tacksamhet, en känsla av att fylla på min energi"

"Kursen gav mig ett inre lugn, inspiration båda till själslig och kroppslig träning, men också till mer grön matlagning"

"Inspiration och konkreta verktyg att använda direkt"

- Citat från tidigare kursdeltagare

Kursledare: Anders Fabricius och Erika Redelöv

Dag och tid:

Kursstart fredag den 16 november kl. 18.

Kursen slutar söndag den 18 november 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