



En sommardag på Resursgården

Tid för både samtal och tystnad

10.00 - 12.00 Självutveckling, meditationspraktik och livspraktik

Vad är det egentligt vi håller på med?

På detta pass försöker vi ha lite överordnad perspektiv på den inre resan, från personligutveckling till djupare andlig träning, vad är vad, hur passar de olika pusselbitarna av träningsmetoder ihop? Hur blir träningen till en helhet? Vi varvar övningar och meditation med föreläsning och dialog.

12.00 - 14.00 Lunch, samtal och trädgård

Lunch med soppa, sallad, nybakat bröd.

Tid för samtal och kanske en promenad i den stora, vackra trädgården eller om du vill ha en rundvisning på gården.

14.00 - 16.00 Om meditationsretreat

Hur kan man använda det att vara i retreat för att fördjupa sin meditationspraktik.

Exempel på hur man kan lägga upp ett retreat?

Vanliga utmaningar och saker att tänka på.

Lite om hur det kan se ut att sitta i retreat här på Resusgården.

Vi varvar övningar och meditation med föreläsning och dialog.

Från kl. 09.00 är det fika

Kursledare: Anders Fabricius, han har tränat meditation i närmare 40 år. De senaste 19 åren har han mottagit undervisning från den danska meditationsläraren Jes Bertelsen som leder meditationscentret Vækstcenteret.

Bed & meditation

Vill du komma dagarna innan eller stanna efter finns det möjlighet att vara på "Bed & meditation"

Är du intresserad hör av dig på mejl anders@fabriciusresurs.se



Dag och tid:

Söndag den 14 juli
kl. 10 - 16

Plats:

Fabricius Resurs,
Ulriksfors 435, Strömsund.

Kurspris:

Undervisning:

Förmiddag: 150 kr

Lunch: 100 kr

Eftermiddag: 150 kr

Undervisningspassen är oberoende av varandra.

Maten är vegetarisk och i mån av tillgång ekologisk.

Undervisningstider:

Förmiddag 10-12

Eftermiddag 14-16

Anmälan/frågor:

För planering av mat m.m. behöver vi veta 3 dagar innan om du kommer.

Info@fabriciusresurs.se
www.fabriciusresurs.se