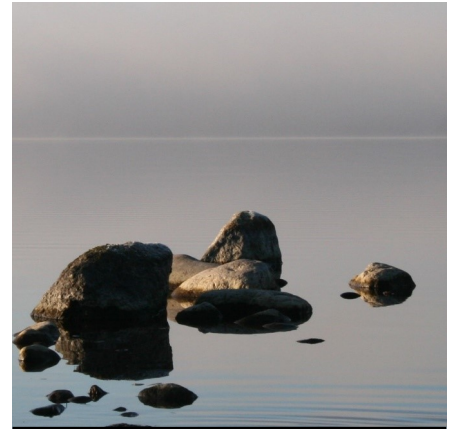


Fördjupning och balans

Helgkurs 31 maj - 2 juni 2019



Meditationskurs för dig som redan har en meditationspraktik och vill fördjupa och utveckla den.

Meditation är en komplex inre navigationskonst. Ska resan bli djupare, ökar kravet på precision och balans i meditationspraktiken och i vardagen.

Du presenteras för olika modeller som synliggör den praktik du redan har och hjälper dig att se vad den gör och hur den kan fördjupas.

Vi undersöker olika indikatorer på balans och obalans och övningar som hjälper med att ge stabilitet och balans i meditationspraktiken. I stunder av balans försöker vi att arbeta med släpp in mot stillhet och icke göran.

Erfarenheten visar att vardag och meditationspraktik måste hänga ihop, att framsteg i praktiken på kudden måste integreras med vardagen, få konsekvenser på hur vi lever, att det är balans mellan det vi vet och det vi gör.

Tanken med kursen är att integrera det du kan, med nya steg mot ökad fördjupning och balans. Att din inre karta blivit mera detaljerat och kompassen har kalibrerats.

Det är max 14 deltagare på kursen för att värna om 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 personlig feedback. Anders arbetar ständigt med att försöka fördjupa och precisera den egna praktiken genom daglig meditation praktik, regelbundna retreats och fördjupande kurser.

Dag och tid:

Kursstart fredag den 31 maj kl. 10.

Kursen slutar söndag den 2 juni 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: 10-13, 16-19 och 20:30-21.

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