

Grundkurs i Meditation

Helgkurs 29 - 31 mars 2019



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

Kursen ger en introduktion till ett antal övningar och förhållningssätt som sammanlagt ger en trygg bas för att hitta den inre oas som meditationsträning 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 teoretiska 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.

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.



Dag och tid:

Kursstart fredag den 29 mars kl. 18.

Kursen slutar söndag den 31 mars 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