

Helhet och balans

En djupare undersökning av en nordisk meditationsväg

Helgkurs 29 november - 1 december 2019

Meditation är en komplex inre navigationskonst. Ska resan bli djupare så ökar kravet på precision och balans i meditationspraktiken och i vardagen. Detta är en intensiv meditationskurs för dig som redan har en meditationspraktik och vill fördjupa och utveckla den.

Tanken med kursen är att integrera det du kan med nya steg mot ökad fördjupning, balans och känsla av helhet i praktiken. Att din inre karta har blivit mer detaljerad och att din kompass har kalibrerats.

Vi undersöker olika indikatorer på balans och obalans samt övningar som hjälper med att ge stabilitet och balans i meditationspraktiken. I stunder av balans arbetar vi med att släppa in mot stillhet och icke görande.

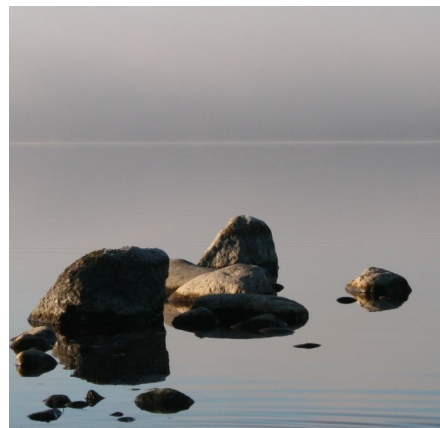
Vi utforskar frågor som: Hur hänger vardagen och meditationspraktiken ihop? Hur kan framsteg i meditationsträningen integreras med vardagen? Hur är balansen mellan det vi vet och det vi gör?

Kursledaren Anders Fabricius undervisar i en modern nordisk meditationsväg med rötter i bland annat djuppsykologi, tibetansk buddhism och nordiska grundvärderingar som exempelvis demokrati, jämställdhet och hållbarhet. Det är en inkluderande, avskalad, djup och komplex metod som bygger på den danska meditationsläraren Jes Bertelsens arbete. Som kursledare erbjuder Anders inspiration, kunskap och personlig feedback.

Vid anmälan till kursen, skicka även en kortfattad beskrivning av din meditationspraktik/erfarenhet till: anders@fabriciusresurs.se

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.

Anders arbetar ständigt med att fördjupa och precisera den egna praktiken genom daglig meditationspraktik, regelbundna retreats och deltagande i fördjupande kurser på Vækstcenteret i Danmark.



Dag och tid:

Kursstart fredag den 29 november kl. 10.

Kursen slutar söndag den 1 december 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 ingår:
Lunch, middag, fika

Lördag ingår:
Frukost, lunch, middag, fika

Söndag ingår:
Frukost, lunch, fika

Maten är vegetarisk och i mån av tillgång ekologisk.

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