

Helgkurs

11 - 13 Mars 2022

Meditation

5 vägar mot fördjupning



På Meditationskursen 5 vägar mot fördjupning kommer vi att arbeta med olika sätt att systematiskt nyansera och undersöka meditation. Ge inspiration till fördjupning och inspiration till nya möjliga steg.

På ett nyfiskt och laborerande sätt testas vi 5 olika portar inåt: kroppen, andningen, hjärtat, medvetandet och kreativiten. Vi arbetar båda med varje väg/port separat och undersöker även hur de kan interagera i riktning av en mera hel och komplex meditation.

När man har mediterat ett tag finns det alltid risk för att fastna i vanor och kanske stagnera på en viss platta/nivå, denna kurs pekar i riktning av friskhet, förnyelse och fördjupning.

Undervisningen är enkelt, avskalat och erfarenhetsbaserat, förutsätter inte en vis tro eller religiös tillhörighet. Var och en som deltar, jobbar ut ifrån där hen är här och nu och man försöker att komma vidare därifrån.

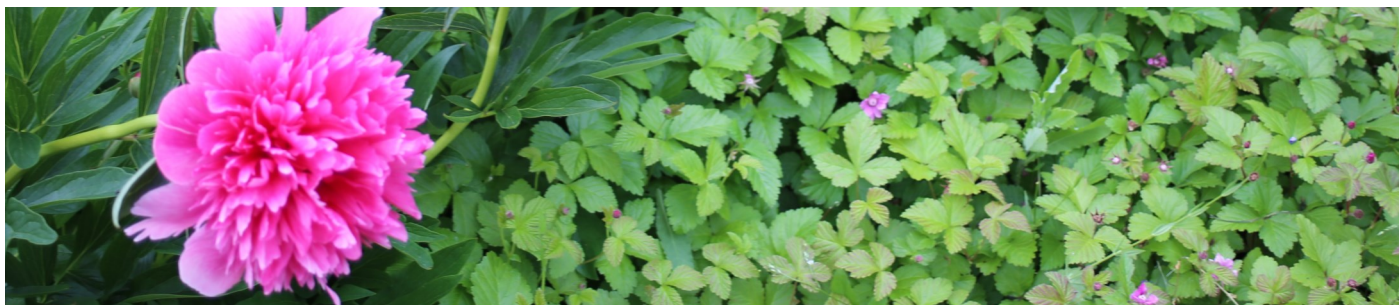
På kursen växlar vi mellan: stillhet och undervisning, reflektion och dialog, stillasittande och rörelse, ute och inne, göra och inte göra. Frågor och personlig återkoppling är en naturlig del av grunden i kursen.

Kursen riktar sig till:

Främst till människor som har mediterat förut och vill fördjupa sin praktik. Den metodik som lärs ut på kursen kan hjälpa att inkludera, integrera och fördjupa tidigare erfarenheter. Detta oavsett tradition eller skola.

Kursgården och retreatstället Resurgården utanför Strömsund ägs av Vivian och Anders Fabricius, de har sedan de flyttade in i 1994 arbetat på att kultivera de kvaliteter av lugn, estetik och omtanke som är utmärkande för stället. Den unika trädgården runt 1880-tals husen ger en skyddande hinna ut mot omvärlden, trädgården är en medaktör under sommarkurserna där den dras in i undervisningen. Köksträdgården ger ekologisk mat till kurserna båda sommar och vinter.





Kursledaren Anders Fabricius undervisar i en modern nordisk meditationsväg med rötter i bland annat djuppsykologi, tibetansk buddhism och vad vi ser som nordiska grundvärderingar, exempelvis demokrati, jämställdhet, vetenskapligt synsätt och hållbarhet. Det är en inkluderande, avskalad, djup och komplex metod.

Som kursledare erbjuder Anders inspiration, kunskap och personlig återkoppling. Anders har tränat meditation i mer än 40 år. De senaste 21 åren har han mottagit undervisning i Dzogchen från den danska meditationsläraren Jes Bertelsen som leder meditationscentret Vækstcenteret, Nørre Snede i Danmark.

Anders arbetar ständigt med att fördjupa och precisera den egna praktiken genom daglig träning, regelbundna retreats och deltagande i fördjupande kurser. Han har de senaste åren deltagit i 2 intensiva 3 månaders meditationsretreat vägled av Jes Bertelsen.

Datum: Intensiv helgkurs den 11 - 13 mars 2022.

Tid: Startar kl. 18 på fredagen med middag. Slutar kl. 16 på söndagen.

Plats: Resursgården, Ulriksfors 435, 833 93 Strömsund, Sverige.

Pris: Helgkurs: 2600 kr därav; Undervisning: 1500 kr
Mat: 600 kr
Logi: 500 kr

Logi: 2 bäddsrum med delat badrum. Sängkläder och handduk ingår. I och med Covid-19 får du enkelrum eller kan dela med en vän eller partner.

Maten: Vi strävar efter närodlad ekologisk mat, kursmaten är lakto-ovo-vegetarisk. Vid allergi mot enstaka produkter kan vi möjligen justera menyn, men vi har inte möjlighet att möta multiallergier eller önskan om mat utifrån en vis kostfilosofi. I sådana fall erbjuder vi istället tillgång till kyl/frys och uppvärmning av egen mat.

Covid-19: Vid avbokningar på grund av nya myndighetsrekommendationer eller symtom på smitta återbetalas hela beloppet.

Anmälan och frågor: info@fabriciusresurs.se

Vid anmälan till kursen skickar du även en kortfattad beskrivning av tidigare meditationserfarenhet om du har sådan, detta för att öka möjligheten att möta dig där du är och ha en känsla för deltagarna under förberedelserna inför kursen, alltså ingen tentamen, låt det vara lätt och enkelt.

Skicka till: info@fabriciusresurs.se Hemsida: www.fabriciusresurs.se

