

Helgkurs den 4-6 september 2020

Meditation

Enkelt och naturligt.



På denna meditationskurs introduceras du till en enkel och avskalad, men även djup och komplex meditationspraktik, som inte förutsätter en vis tro eller religiös tillhörighet. Vi ska inte göra om oss själva, men upptäcka det som redan finns där... hela tiden, naturligt... men som lätt överröstras av vardagens brus och jagets blues.

Kursen pekar i riktning mot större personlig balans och etablering av eller utveckling av en djupare inre förankring. Vi kommer att arbeta med både kropp och sinne, och hur de är ihop flätade, vi kommer även att beröra hur de nattliga drömmarna kan dras in i en meditativprocess.

Det som erbjuds är en slowfix-process som kräver engagemang och träning, men som vi vet fungera om den får tid.

På kursen växlar vi mellan: stillhet och undervisning, reflektion och dialog, stillasittande och rörelse, ute och inne, göra och inte göra.

I en tid av press på både individen, samhället och planeten är inre förankring i hjärtat en del av lösningen, förändringen kommer inifrån.

Kursen riktar sig till:

Både nybörjare och till rutinerade praktiserande som vill introduceras till eller repetera den metod vi undervisar i. Kursen ger en bra grund till träning på egen hand och kan vara en dörr in till den avancerade träning, vi kan erbjuda.

Kursgården och retreatstället Resursgården 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 de välsköta 1880-tals husen ger en skyddande hinna ut mot världen, trädgården är en medaktör under sommarkurserna där den dras in i undervisningen. Köksträdgården ger ekologisk mat till kurserna.





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 och hållbarhet. Det är en inkluderande, avskalad, djup och komplex metod. Som kursledare erbjuder Anders inspiration, kunskap och personlig feedback.

Anders har tränat meditation i mer än 40 år. De senaste 20 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 på Vækstcenteret i Danmark. Han återvände i början av juni 2020 från en intensiv 3 månaders meditationsretreat vägledad av Jes Bertelsen.

Datum: Intensiv helgkurs den 4 - 6 september 2020.

Tid: Start kl. 18 på fredagen med gemensam 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: Nyrenoverade 2 bäddrum med delade badrum. Sängkläder och handduk ingår. I och med Covid-19 får du enkelrum eller kan dela med en vän eller partner.

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 är det bra om du även skickar en kortfattad beskrivning av din meditations erfarenhet till: info@fabriciusresurs.se, 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. **Hemsida:** www.fabriciusresurs.se

