

Helgkurs den 3-5 december 2021

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 överröstas 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 ihopflätade, 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 börjar 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 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 feedback. 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 3 - 5 december 2021.

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: Nyrenoverade 2 bäddrum 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

