

Meditation och stresshantering

Närvaroträning med kroppen och nervsystemet
som förståelseram

Helgkurs 23-25 mars 2018

Välkommen till en kurs om personligutveckling och stresshantering. En helg där du får verktyg till att bli mera medveten och bättre förstå hur du kan hålla balansen under press och hur du kan arbeta i riktning mot större personlig hållbarhet.

Det komplexa livet vi lever med många ingredienser och ofta högt tempo, ger många gånger utslag i olika stressrelaterade problematiker och kanske även en känsla av att inte vara ikapp med sig själv.

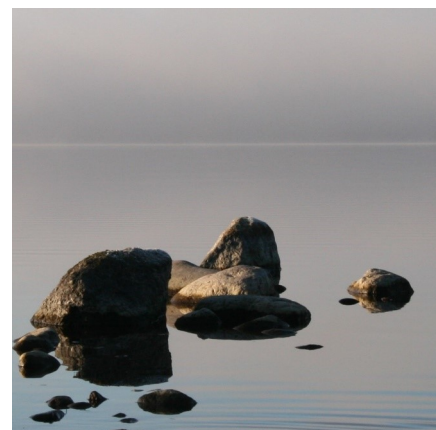
Kroppen och nervsystemet är en av de grundförutsättningar vi alla delar som människor. Under denna kurs tittar vi på hur modern vetenskap om hjärna och nervsystem kan integreras med meditation, närvaroträning och stresshantering.

Hur kan vi förstå och påverka det som händer i oss när vi är under press? Och hur kan vi träna för att bättre hålla balansen i livet. Hur kan man bättre förstå och samarbeta med kroppen och nervsystemet?

Vi växlar mellan teori, dialog och övningar (sittande eller i rörelse). Anders undervisning är konkret och jordnära, med många exempel som kopplar teori till den konkreta vardagen.

Kursen vänder sig till alla som är intresserade av att genom träning få bättre kontakt inåt, få bättre förståelse av hur man kan få ett mera hållbart privat- och arbetsliv, där stress och återhämtning är i bättre balans. Om man redan håller på med meditation eller mindfulness kan kursen hjälpa till att knyta ihop den träningen med vardagen.

Det är max 14 deltagare på kursen för att värna en kvalitet av lugn, fördjupning och möjlighet till personlig återkoppling för deltagarna.



Dag och tid:

Kursstart fredag den 23 mars kl. 18. Kursen slutar söndag den 25 mars kl. 16.

Plats:

Fabricius Resurs,
Ulriksfors 435, Strömsund.

Kurspris:

Om du bor på vårt internat:
2500 kr inkl. moms.

Kurspris om du inte bor här:
2000 kr inkl. moms

Fredag kväll ingår:
Middag, kvällsfika

Lördag ingår:
Frukost, lunch, middag, fika

Söndag ingår:
Frukost, lunch, fika

Maten är vegetarisk och ekologisk.

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

Ring 0730-78 68 22

www.fabriciusresurs.se

Meditation, närvaroträning och stresshantering

**Undervisning med Anders Fabricius
Vintern 2018**

Kursledaren Anders Fabricius har tränat meditation i närmare 40 år. De senaste 17 åren har han mottagit undervisning från den danska meditationsläraren Jes Bertelsen. Anders introducerades till Thai chi och Qigong i 1979 och utbildade sig till massör och Bodyworker 1984. Dessutom har han en 3 årig utbildning till lärare i SPT - Social Presencing Theater och en 3 årig utbildning i Sustainable Co-creation. Relationen mellan kropp och tanke han varit ett av Anders stora intressen sedan tonårstiden. På de kurser Anders håller, erbjuder han både inspiration, kunskap och lång erfarenhet. Anders arbetar heltid på familjeföretaget Fabricius Resurs AB





Resursgården i Ulriksfors

**Återhämtning, inspiration och fördjupning
i en skön och lugn miljö.**

**Ibland måste man trycka på pausknappen för att få
tid att hinna ikapp sig själva.**

**Vi erbjuder dig sådana pauser på
Resursgården i Ulriksfors.**

**Erfarna kursledare, nyrenoverade mysiga
lokaler och god ekologisk mat.**

**Vår intention för Resursgården är att skapa en oas,
där man kan få påfyllning, paus, inspiration och kun-
skap. Ett ställe man träffas för att utvecklas och växa.**

