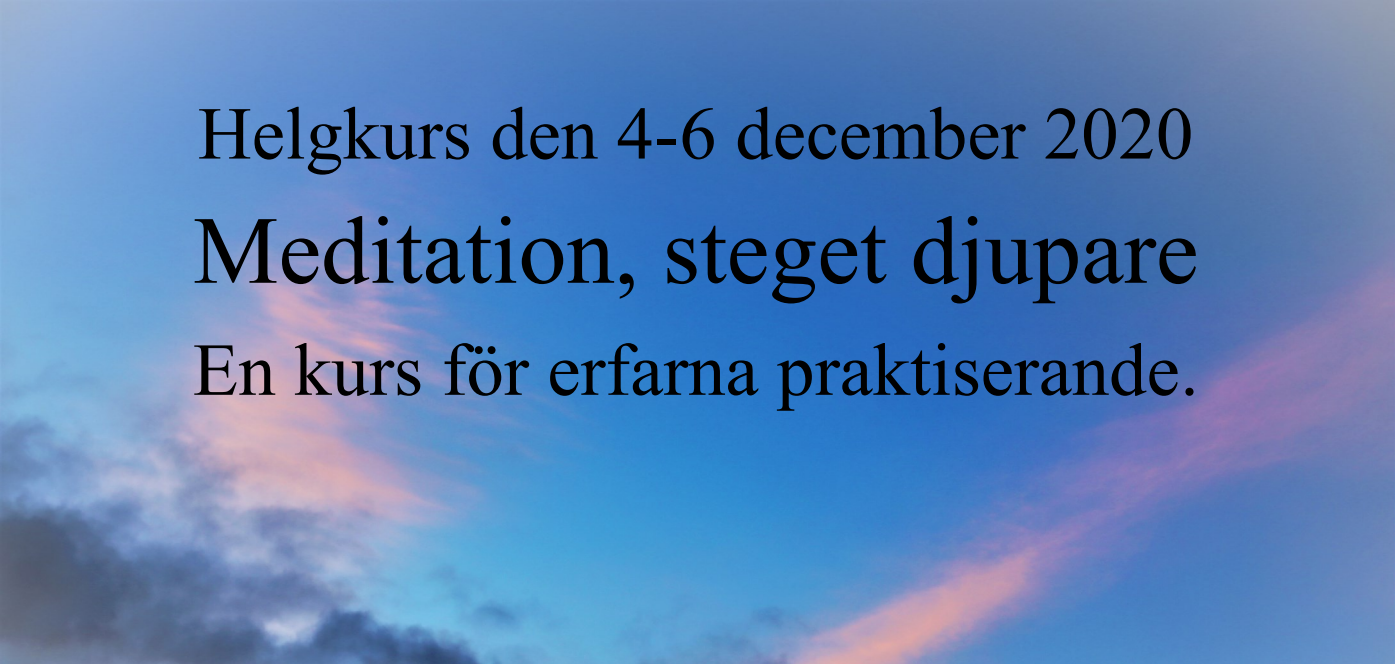




Helgkurs den 4-6 december 2020

Meditation, steget djupare

En kurs för erfarna praktiserande.

På denna meditationskurs möts erfarna praktiserande som vill fördjupa sin träning. Undervisningen är enkel, avskalad och erfarenhetsbaserad, med fokus på navigation i mera komplexa praktiklandskap.

Kursen är ämnad att sätta in din praktik och dina meditationsupplevelser i en helhet, ge dig en tydligare och mera nyanserad känsla för vart du är i din process och hur nästa steg kan se ut för dig.

Referensramarna för undervisningen kommer både att vara från östliga och västliga traditioner, samt bl.a. från psykologi och hjärnforskning. Undervisningen utgår ifrån att de djupare "målen" i alla de större visdomstraditionerna är de samma, men att man beskriver vägen dit på olika sätt och att man har olika begrepp för samma fenomen.

Kursen pekar i riktning mot större personlig balans, djupare inre förankring och fördjupning av meditationsprocessen. Vi kommer även att beröra hur de nattliga drömmarna kan dras in i en meditativprocess och ge återkoppling till den egna processen. Magin är lågmäld och vi arbetar med att flytta fokus från innehåll och upplevelser till struktur, rum och helhet. På kursen växlar vi mellan: stillhet och undervisning, reflektion och dialog, stillasittande och rörelse, 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:

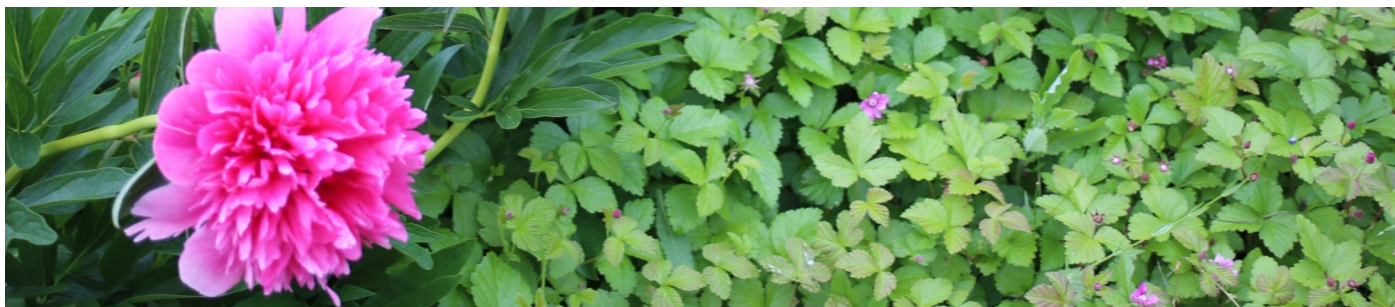
Rutinerade praktiserande, oavsett vilken tradition de har tränat i. Praktiserande som kanske känner de har hunnit till en platå i träningen och existensen, det kanske är ett resursfullt och bra ställe, men det finns i alla fall en lust eller längtan att komma vidare och fördjupa meditationen.

I kursen ingår även:

Möjlighet för att vid 2 tillfällen efter kursen få personlig återkoppling/handledning på den aktuella meditationspraktiken. Detta görs via videosamtal eller på Resursgården.

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 välskötta 1880-tals husen ger en skyddande hinna ut mot världen. 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. Han återvände i början av juni 2020 från sin senaste intensiva 3 månaders meditationsretreat vägledad av Jes Bertelsen.

Datum: Intensiv helgkurs den 4 - 6 december 2020.

Tid: Startar kl. 10 på fredagen. 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.

Maten: Vi strävar efter närodlad ekologisk mat, kursmaten är lakto-ovo-vegetarisk. Vid allergi mot enstaka produkter kan vi 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 din meditationserfarenhet 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

