

Helgkurs den 3-5 juli 2020

I hjärtats landskap och stillhetens rum.

Efterföljande retreat 5-9 juli.



På denna intensiva meditationskurs är det fokus på att vi tillsammans undersöker djupare nyanser av hjärtats möjligheter. Hur kan just du komma vidare därifrån du är nu i fördjupning av kontakten in mot öppenhet och stillhet. Hur kan du hitta sätt att vattna och ge näring till frön och plantor av vänlighet, tacksamhet och medkänsla.

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.

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, men ska ut i handling. Detta är en kurs för fredliga krigare.

Intensiv helgkurs med möjlighet att stanna på efterföljande retreat.

Kursen är från fredag den 3 juli kl. 18 till söndag den 5 juli kl. 16.

Retreat från söndag kväll den 5 juli kl. 18 till torsdag den 9 juli kl. 16.

Du kan välja att bara gå kursen eller både kurs och retreat.

I retreaten arbetar vi vidare med materialet från kursen, vi låter det landa, slå lite djupare rötter, 4 x 50 minuters gemensamma meditationer per dag, 1 timmes undervisning, möjlighet för personlig respons efter behov och avtal. Deltagarna tar semester från kommunikation med omvärlden, stannar på ett begränsat område och det ges tid för dig som deltagare att lyssna in ditt hjärta.

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. Sen ger köksträdgården 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 bygger på den danska meditationsläraren Jes Bertelsens arbete. 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 återvänder i början av juni 2020 från ett 3 månaders intensivt meditationsretreat väglett av Jes Bertelsen.

Datum: Intensiv helgkurs den 3 - 5 juli 2020.

Efterföljande retreat den 5 - 9 juli 2020.

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

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

Retreat: 1600 kr, undervisning, mat och logi ingår.

Logi: Nyrenoverade 2 bäddrum med delade badrum. Sängkläder och handduk ingår.

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 naturligt.

Hemsida: www.fabriciusresurs.se

