

Helgkurs den 3-5 juli 2020
I hjärtats landskap och stillhetens rum.
Efterföljande retreat 5-9 juli.



Längtar du efter fördjupning, inre ro och en större kontakt till hjärtat?

Efter en 3 månader lång intensiv meditationsretreat är Anders Fabricius tillbaka och börjar undervisa i meditation igen. Varmt välkommen till sommarens meditationskurs med möjlighet till efterföljande retreat.

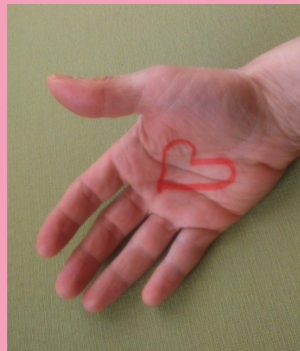
Läs mer här: [I hjärtats landskap och stillhetens rum](#)

Massagebehandlingar på Resursgården

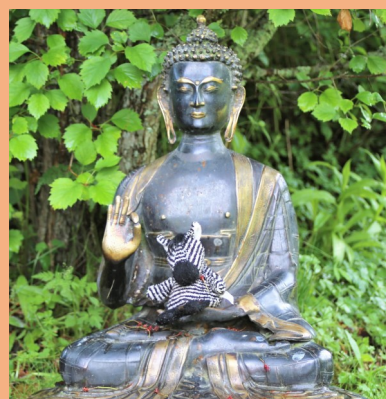
Anders Fabricius kombinerar massage och intuitivt helande.

Efter ett uppehåll går det åter att få behandlingar från och med den 18 juni (i Ulriksfors).

Läs mer om massagemetoden och boka tid här: [Massage](#)



Att meditera är inget självändamål



Meditation har inget värde i sig själva, det är frukterna av inre träning som är intressanta! Det att vi genom relativt enkel träning kan invitera in mer empati och helhetstänk i livet, bjuda in lite mera värme och

vänlig omsorg för varandra och planeten.

Läs hela Anders Fabricius blogginlägg här: [Blogg](#)



Boken Nuets himmel ger förnyat hopp.

Var detta allt? Gymnasie-läraren och mindfulness-instruktören Hans Kernell har ägnat de senaste 23 åren åt meditation och mindfulness, men kände att han inte riktigt kom vidare. Efter att ha läst Nuets himmel av den danska

meditationsläraren Jes Bertelsen har mysteriet öppnat sig igen.

Läs hela Hans recension av boken här: [Nuets himmel](#)

Hur fan tänker folk egentligen?

Har du någon gång ställt dig den frågan eller kanske undrat varför inte folk kan agera mer vuxet?

Forskaren och författaren Kristian Stålne berättar i

detta videoklipp varför man i så fall ska läsa hans bok *Vuxen men inte färdig* och lite om vad forskningen om personlig utveckling - vuxenutveckling - handlar om.

Se videoklipppet här: [Varför ska man läsa boken?](#)



"Andningskompisen" - en övning för små barn

Psykologen och författaren Daniel Goleman delar här med sig av ett underbart exempel på hur man kan arbeta med små barn och deras förmåga till "inre fokus". Inre fokus handlar om att förstå sig själva och att bli mer närvarande och förankrad i sig själv.

Både text och video kring övningen hittar du här:

[Andningskompisen](#)



Global intention

Covid-19 innebär mycket lidande och problem runt om i världen. Vi vill gärna lyfta ett av många fina initiativ som har tagits. I "Global Intention" ger ett antal andliga lärare och guider inspiration till dagliga övningar som hjälper oss att bidra till världen med kärlek och empati.

Läs mer här: [Global Intention, meditations inspiration](#)

Teori U - förändringsprocesser med djup



Under vintern och våren har vi upplevt stora, omvälvande förändringar i vardagen, samhället och världen.

Vi ser ett ökat intresse för Teori U. Allt fler hör av sig och berättar att boken

Teori U - introduktion och perspektiv

inspirerar dem. Krisen kallar på djupa förändringar för att skapa ett mer hållbart och meningsfullt liv, arbete och samhälle.

Det kan vara lite klurigt att veta hur man ska gå från teori till handling och vi hjälper därför gärna till!

Läs mer här: [Coaching, föreläsningar och workshops](#)

Hemester på Resurgården: Meditation, trädgårdshäng, kajak paddling och massage

Njut av sommaren på Resurgården i Ulriksfors, Jämtland i sommar.

Kom hit och håll en liten meditationsretreat med tillgång till vår vackra meditationssal, trädgård och möjlighet till vägledning.

Eller njut av några lugna dagar i vår blomstrande trädgård, ta en kajaktur i sjön här intill eller passa på att få en djupgående massagebehandling.

Läs mer här: [Boende på Resurgården i sommar](#)



Barn och ungas förmåga till empati

Har man barn eller arbetar med barn och unga så är det inte ovanligt att fundera över hur man kan utveckla barnens inneboende förmåga till empati.



I Danmark har bland annat profiler som Jesper Juul, Helle Jensen och Peter Høeg engagerat sig i detta arbete något som har mynnat ut i böckerna *Empati, det som håller samman världen* och *Närvaro och empati i pedagogiskt arbete*.

I denna video berättar författaren, idéhistorikern och meditationsläraren Jes Bertelsen om några av de tankar som ligger bakom böckerna (engelsk text): [Empati](#)



The Inner Capacities for Change

I juli 2019 höll vi vår första Social Presencing Theater (SPT) Summer Retreat, med deltagare från fem olika länder. SPT kombinerar meditation och kroppsfrankering med sociala processer och förändringsarbete. På vår retreat kombinerades SPT träning med meditation och upplevelser ute i naturen.

Läs Liv Fabricius blogginlägg om retreaten här, blogginlägget är på engelska: [The Inner Capacities for Change](#)

Pga. Covid-19 håller vi i år en anpassad variant av retreaten den 24-28 juli, med större fokus på den egna processen. Läs mer här: [SPT Summer Retreat 2020](#)

GLAD SOMMAR!

Önskar Anders, Vivian och Liv på Fabricius Resurs

