

# Öppet sinne, öppet hjärta

Upptäck en nordisk meditationsväg

Helgkurs 27 - 29 september 2019



**En helg som syftar till att ge grunden till en daglig meditationsträning eller inspiration till hur man kan nansera, fördjupa och balansera den träning man redan har.**

Kursledare Anders Fabricius introducerar dig till en modern nordisk meditationsväg med rötter i bland annat djuppsykologi, tibetansk buddhism och nordiska grundvärderingar som exempelvis demokrati, jämställdhet och hållbarhet. Det är en inkluderande, avskalad, djup och komplex metod som bygger på den danska meditationsläraren Jes Bertelsens arbete.

Undervisningen är konkret, inspirerande och jordnära. Utgångspunkten är att du redan har det som behövs och att meditation är något som alla kan, det handlar inte om att lära något helt nytt utan om att återupptäcka, kultivera och utveckla naturliga kompetenser som du redan har.

Kursen introducerar ett antal övningar och förhållningssätt som ger en trygg bas för en daglig meditationsträning både på nybörjar- och avancerad nivå. Tidigare meditationserfarenheter kan integreras och ses i ett nytt ljus. Fokus ligger på hur man kan ta med sig närvaro och fördjupning in i vardagen. Anders ger personlig feedback till deltagarna för att hjälpa alla vidare, oavsett nivå.

*"Glädje, inspiration"*

*"Inspirerande att prova på nya meditationstekniker"*

*"En hjälp att ta itu med saker i mitt liv"*

- Citat från tidigare kursdeltagare

**Kursledare:** Anders Fabricius, han har tränat meditation i närmare 40 år. De senaste 19 åren har han mottagit undervisning från den danska meditationsläraren Jes Bertelsen som leder meditationscentret Vækstcenteret.

Anders arbetar ständigt med att fördjupa och precisera den egna praktiken genom daglig meditationspraktik, regelbundna retreats och deltagande i fördjupande kurser på Vækstcenteret i Danmark.



## Dag och tid:

Kursstart fredag den 27  
September kl. 18.

Kursen slutar söndag den  
29 September kl. 16.

## Plats:

Fabricius Resurs,  
Ulriksfors 435, Strömsund.

## Kurspris:

Om du bor på vårt internat:  
2600 kr inkl. moms.

Kurspris om du inte bor här:  
2100 kr inkl. moms.

Fredag kväll ingår:  
Middag, kvällsfika

Lördag ingår:  
Frukost, lunch, middag, fika

Söndag ingår:  
Frukost, lunch, fika

Maten är vegetarisk och i  
mån av tillgång 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 redu-  
cerat pris, hör i så fall av dig.

## Anmälan/frågor:

[Info@fabriciusresurs.se](mailto:Info@fabriciusresurs.se)

[www.fabriciusresurs.se](http://www.fabriciusresurs.se)