

Kurser för hela människan

- för både kropp, sinne, hjärta och kreativitet.

Vi arbetar i brytpunkten mellan individ och grupp.
Med fokus på självledarskap, personlig utveckling,
grupputveckling, samskapande och fördjupning.

Vår metod bygger på en ny Nordisk meditationsväg
och den kraftfulla metoden Social Presencing Theater.

Läs mer i denna programfolder för hösten 2019!

Social Presencing Theater (SPT)

- SPT är en form för medvetandeträning. SPT kan beskrivas som mindfulness i rörelse, där man undersöker och synliggör sociala system och förändringsprocesser. Metoden kan även användas för personlig utveckling och grupputveckling, då man exempelvis övar upp närvaro-, relations- och ledarskapscapaciteter.



3 kurser med SPT under hösten 2019:

[Samtal med kroppen](#) - Jämtland, 8-10/11.

[Embodied Leadership](#) - Malmö, 16-17/11.

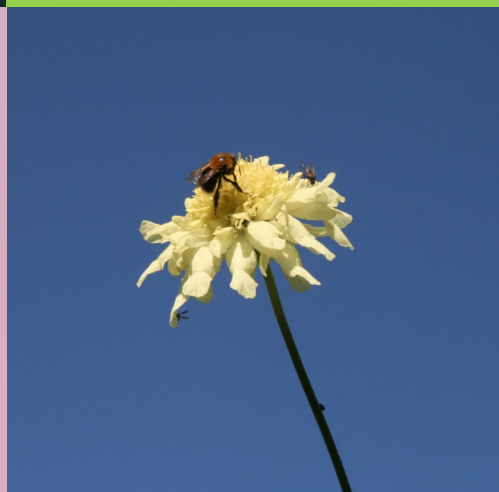
[Meditationens nästa steg](#) - Stockholm, 23-24/11.

Fabricius Resurs
Förlag och utbildning
info@fabriciusresurs.se

Anders, tel.: 0730 78 68 22

Liv, tel.: 0702 81 11 42

*Vi finns i Strömsund,
Jämtland, och i Malmö.*



Fabricius Resurs håller kurser
inom fyra fokusområden:

- Ledarskap & förändring
- Integration & socialt arbete
- Pedagogiskt arbete
- Personlig utveckling & meditation

 **Fabricius** RESURS

Samtal med kroppen

Utforskning av helhet och autenticitet

The Art of Making a True Move

Helgkurs den 8 - 10 november 2019

Ett gott samtal eller en dialog kräver att man lyssnar uppmärksamt och försöker att parkera sina fördomar en stund. Man säger att orden bara är 20% av det vi kommunicera, vi sätter på ett lekfullt sätt fokus på några av de resterade 80%.

På kursen ”Samtal med kroppen” lyssnar vi till kroppen, får en dialog med den och flyttar uppmärksamheten ner i kroppen, tar vara på att kroppen är här – nu. Vi lyssnar även in i den sociala kropp som vi som grupp bildar. Hur ser den helheten ut? Vad vill den? Hur känns den? Hur bidrar jag? Hur blir det när vi agerar från ett lyssnande in i helhetens behov?

Tillsammans gör vi en resa från huvud till kropp, en resa från avgränsning mot öppenhet och helhet. Tillsammans utforskar vi det att vara människa – våra mönster, våra vanor och möjligheterna att påverka våra liv.

Ett ”True Move” eller en autentisk rörelse är äkta, kreativ, nyttig och kraftfull. Rörelsen känns i hjärtat och har sitt ursprung i nuet. Metoden ”The Art of Making a True Move” har sina rötter i kreativa uttryck som dans och konst samt i meditation och systemteori.

Förutsättningen för att delta i kursen är en kropp, nyfikenhet, lust att utmana dina vanor och att undersöka den kreativitet som finns i kroppen och i gruppen.

Kursledare: Anders Fabricius och Vivian Fabricius. Båda kursledarna har närmare 40 års erfarenhet av kroppsbasead närvaroträning, så som Qigong, Thai chi och meditation. Anders och Vivian får fortlöpande undervisning av Arawana Hayashi, som är skaparen av ”the Art of Making a True Move” och de har båda gått en 3-årig utbildning ledd av Arawana kallad ”Social Presencing Theater Master Training Program.”



Dag och tid:

Kursstart fredag den 8 november kl. 18.

Kursen slutar söndag den 10 november 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 reducerat pris, hör i så fall av dig.

Anmälan/frågor:

Info@fabriciusresurs.se

www.fabriciusresurs.se

Embodied Leadership

MEDITATION & SOCIAL PRESENCING THEATER (SPT)

When we feel more connected to ourselves and to others it is easier to make the right choices and to navigate in life. Getting more embodied helps us discover new things about ourselves, our relationships and the systems that we are part of (family, organizations, society etc). On this course our focus will be to build inner capacities for leadership and change.

The course

Focusing on the body helps us to be present, the body is here and now. We will explore the capacity to really be present in the situation and lean into the needs and the potential that is always present in every situation.

We listen to the body, get in dialogue with it and move the awareness down in the body—a journey from head to body, from delimitation to openness and wholeness. We also listen to the “social body” that we as a group form—what does it want? How does it feel? How can we contribute? Together we explore what it means to be human—our patterns, our habits, and the possibilities that we have to influence our lives and systems.

“SPT is a unique way to explore the intelligence of the body. To practice my responsiveness to what arises between me and my fellow human beings and become aware of how I affect others just by my presence.”

- course participant

The practices

We will introduce you to a modern Nordic meditation path, with roots in depth psychology, Tibetan Buddhism and values such as democracy, gender equality and sustainability. It is an inclusive, stripped-down, deep and complex method based on the Danish meditation teacher Jes Bertelsen’s work.

The other method we will use is Social Presencing Theater (SPT). SPT is a form of mindfulness in motion, that helps to make visible and explore social systems and change processes. It is also a method for personal and group development, as it helps practitioners to see their own role and contribution in the system. The method cultivates important capacities for better relationships, self-leadership, change and understanding of social systems.



Teachers

Liv Fabricius, holds a master’s degree in quality and leadership development.

Anders Fabricius, has worked as a process manager, project leader and integration coordinator.

They are both acknowledged SPT teachers, taught by the SPT founder Arawana Hayashi from the US.

Liv has practiced meditation for almost 15 years and Anders for more than 40 years. They have specialized in change processes, through innovation projects and through the three year program “Sustainable Co-creation—practicing presencing”.

Practical information

Where? Malmö, Sweden

When? November 16-17, 2019

Saturday 9am - 5pm

Sunday 9am - 4pm

Price: €160 / 1 700 SEK

The price includes VAT for private individuals and NGO:s.

For organizations VAT (25%) will be added on the price.

Only snacks are included in the price. Meals and accommodation are not included in the prices.

Register for the course

In order to sign up, please write an email with name, address, phone number to info@fabriciusresurs.se
Sign up at latest October 18th 2019.

Questions? Use the email above or
WhatsApp/Phone: +46702811142

www.fabriciusresurs.se

Meditationens nästa steg

En kurs för dig som mediterar regelbundet

Sittande meditation är attraktivt eftersom det kan skapa en djupare kontakt med oss själva, en ro och en frihet. Många önskar att få med dessa kvaliteter ännu mer ut i det vanliga livet - i mötet med andra människor och i vardagens göromål. På kursen arbetar vi med en metod som kan underlätta detta, men som också kan berika den sittande meditationen med nya kapaciteter och perspektiv.

Kursens två huvudspår

Vi introducerar en modern Nordisk meditationsväg med rötter i bland annat djuppsykologi, tibetansk buddhism och grundvärderingar som demokrati, jämställdhet och hållbarhet. Det är en inkluderande, djup, avskalad och komplex metod som bygger på den danska meditationsläraren Jes Bertelsens arbete. Det är en sittande meditation som kan kombineras med den praktik du redan har.

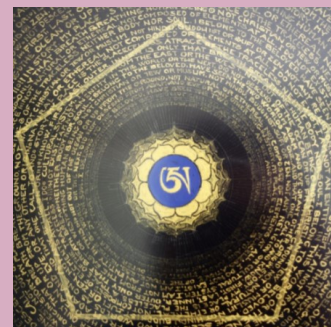
För att ta med de meditativa kvaliteterna ut i nya sammanhang använder vi metoden Social Presencing Theater (SPT). Metodens kärna är kroppsbaserad närvaroträning och SPT kan beskrivas som en form för mindfulness i rörelse, ett kroppsligt utforskande av medvetandets möjligheter och begränsningar, både själv och i interaktion.

Kombinationen skapar nya synergier

De två metoderna var för sig är kraftfulla, men genom att kombinera dem skapas nya synergier och möjligheter.

Kvaliteterna från din tidigare träning och den gemensamma sittande meditationen tar vi med oss in i SPT träningen, det hjälper oss att "ladda rummet" med vår närvaro. I det rummet kan vi sedan upptäcka och utforska impulser till rörelse och till stillhet i kroppen, i rummet eller i de större sammanhangen som vi ingår i.

Fokus för SPT träningen blir att få med kvaliteterna ut i rörelse och interaktion. Insikterna och kapaciteterna som vi bygger upp tar vi sedan med tillbaka till den sittande meditationen för att ytterligare öppna upp den, vidga den och göra den mer levande och inkluderande. Genom att växla mellan metoderna skapas en spännande spiral av fördjupning och kontakt.



Kursledare

Anders Fabricius och Liv Fabricius.

Anders har mediterat i mer än 40 år och Liv i snart 15 år. De har båda två fått undervisning av den danska meditationsläraren Jes Bertelsen, i 18 respektive 14 år.

De har båda gått ett treårigt "Social Presencing Theater Master Training Program" lett av grundaren Arawana Hayashi från USA. De är båda godkända SPT lärare.

Både Anders och Liv arbetar ständigt med att fördjupa och precisera den egna praktiken, genom kurser och retreats.

Praktisk information

Plats: Stockholm

Datum och tider:

23-24 november 2019.

Lördag kl. 09 - 17

Söndag kl. 09 - 16

Pris: 2 200 SEK, inklusive moms.

Fika ingår, mat och övernattning ingår inte i priset.

Anmälan

Anmälan görs via Fabricius Resurs hemsida: www.fabriciusresurs.se

OBS! Bifoga en kort beskrivning av din meditationspraktik / erfarenhet.

Den kan även skickas till:

info@fabriciusresurs.se

Har du frågor använd info mejlen ovan eller telefon: 070 28 11 142