

Helgkurs den 2-4 juli 2021

I hjärtats landskap och stillhetens rum.

Efterföljande retreat 4-8 juli.



Att arbeta med hjärtat är centralt i de flesta visdomstraditioner.

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 idag med 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.

Det är en fördel att ha erfarenhet av meditation eller mindfulness sen tidigare, men inget krav.

Intensiv helgkurs med möjlighet att stanna på efterföljande retreat.

Kursen är från fredag den 2 juli kl. 18 till söndag den 4 juli kl. 16.

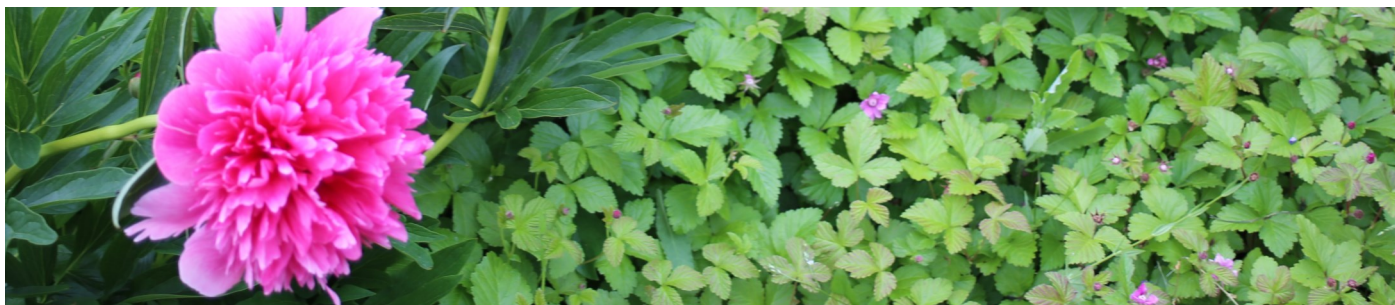
Retreat från söndag kväll den 4 juli kl. 18 till torsdag den 8 juli kl. 16.

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 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.





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, vetenskapligt synsätt 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 21 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 har de senaste åren deltagit i 2 intensiva 3 månaders meditationsretreat vägledd av Jes Bertelsen.

Datum: Intensiv helgkurs den 2 - 4 juli 2021.

Efterföljande retreat den 4– 8 juli 2021.

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 delat 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 närodlat ekologisk mat, kursmaten är lakto-ovo-vegetarisk. Vid allergi mot enstaka produkter kan vi justera menyn, men vi har inte möjlighet att möta multiallergiker 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 är det bra om du även skickar 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

