

Kursuslederne:



Maria Rose Dybvad
Højskolelærer (ritualdans og fortælling,
Vestjyllands Højskole), psykomotorisk terapeut,
tango-danser.

Niels Viggo
Hansen

Filosof og fysiker,
ph.d., forsker ved Århus Universitet i bl.a.
gruppedynamik og meditation, meditations-
lærer gennem 35 år, mangeårig elev af
Michael Barnett, Chökyi Nyima Rinpoche mfl.



Forår med fordybelse og bevægelse

Moving Meditation
Helgencæs, 29. april – 1. maj 2016

Tilmelding: Send en email til info@moving-meditation.dk om at du gerne vil deltage. Skriv også gerne en sætning eller to om din hidtidige erfaring med meditation og lignende. Så sender vi dig en email med kontooplysninger osv. Reservation efter først-til-mølle princippet.

Start og slut: Vi starter fredag 29. april kl 15, med et velkomst-møde før aftensmaden. Vi slutter med frokost søndag 1. maj kl 13.

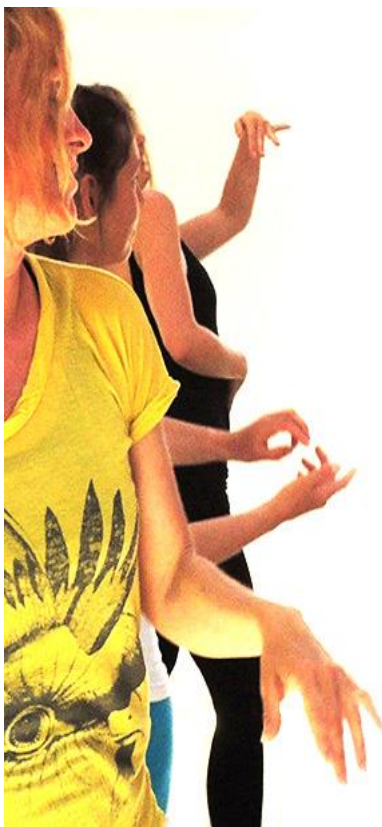
Deltagerpris: Ved tilmelding og betaling før 1 april:
2100 kr. inkl. overnatning i delt dobbeltværelse
og fuld forplejning, kaffe, te, frugt, mm.

Efter 1. april 2450 kr.
Tillæg for enkeltværelse 500 kr.

Kontakt/mere info:

Meditation i Bevægelse
www.moving-meditation.dk
tlf. 2895 0103





Forår med fordybelse og bevægelse:

*Det gamle kosmos
inviterer nyt liv.*

Højere til loftet, dybere i hjertet.

*Den invitation åbner vi
med to døgn i dyb meditation.
Stille, dynamisk, hele registret.*

*Det siges at alt hvad der spirer
er en dans. Og at alt hvad der
danser, i virkeligheden er himlen og
jorden.*

*Det kan man selvfølgelig ikke bare
tage til efterretning. Det må
undersøges.*

Det hele foregår i dejlige omgivelser omkring Strandgården på Helgenæs, som er del af det buddhistiske retreat-center Gomde, med gode muligheder for at nyde lys, luft og smukke omgivelser. Rammerne vil desuden give rig mulighed for at nyde både god lyd, god stilhed, god mad -- og samvær med nye og måske gamle venner.

En del af retreatet foregår i fuld stilhed. Lørdag aften bliver mere legende, måske med et glas hvidvin, og meditative udforskninger med live musik.

Programmet for de to døgn består af:

Stille meditationer i Gomdes smukke tempelhal.

Dynamiske meditationer med bevægelsesinspirerende musik. Her vil også være indledende guidninger, lange udforskninger, og plads til leg og kreativitet.

Fælles refleksioner ("kontemplative gruppeprocesser"), indledt med koncentrerede filosofiske oplæg. Temaer, blandt andet: meditationens væsen, og hjertets og kroppens plads i meditation.

Smukke vegetariske måltider.

Pauser med tid til gå- og måske svømmetur, individuelle meditationer, jamsessions, eller hvad der ellers dukker op.

Meditations-forløb guides let og åbent, så de ligger godt for begyndere og super-erfarne.



Invitation: Vil du være med til at gå i dybden med foråret? Her er en mulighed for at gøre det helhjertet, i to døgn retreat med bevægende meditation.

Retreat er en fin gammel tradition for at stoppe op, trække sig tilbage, og for alvor "danse med det der er". I Moving Meditation holder vi meditations-retreats som er særlige ved også at have kroppen aktivt med, men uden at give køb på dybden. Ligesom i vores åbne aftner arbejder vi i hele registret fra dyb stilhed til sved på panden, men med to døgn kan vi gå dybere -- og for alvor få spiren med hjem.