

Nytår med fordybelse og bevægelse

Kursusledere

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

Charlotte Juul, skuespiller, psykoterapeut, master i transpersonel psykologi, coach, meditationslærer.

Desuden bidrager Maria Rose Dybvad, Max Bering og andre medlemmer af Moving Meditation gruppen

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 lørdag 30. december kl 16, med et velkomstmøde før aftensmaden. Vi slutter med frokost mandag 1. januar kl 13.

Deltagerpris: 2750 kr inkl. overnatning i delt dobbeltværelse og fuld forplejning, kaffe, te, frugt, mm. Dette omfatter også en vegetarisk nytårsmiddag med drikkevarer. Alternativt kan du vælge enkeltværelse så længe vi har dem (3250 kr) eller sovesal (2150 kr), eller hvis du bor i nærheden kan du overnatte hjemme (1850 kr)

Afbud: 100% refusion indtil 20 dage forud, 50% refusion 5 dage forud.

Kontakt/mere info:

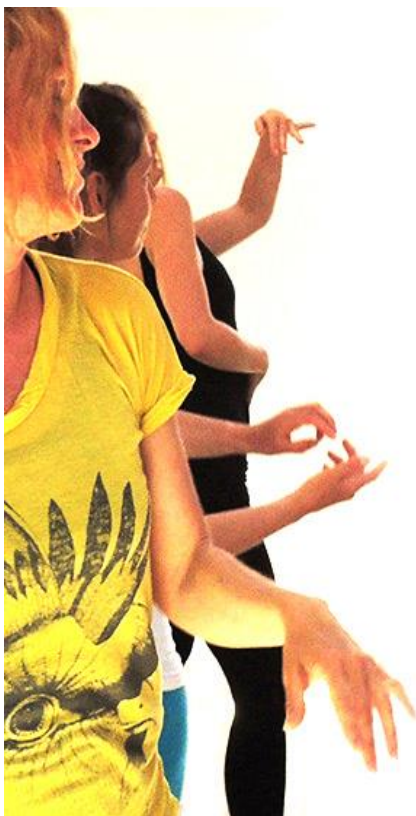
Meditation i Bevægelse

www.moving-meditation.dk
tlf. 2895 0103



30. december 2017 – 1. januar 2018

Strandgården, Gomde, Helgenæs



Nytår med fordybelse og bevægelse:

*To døgn med dyb meditation
- stille og dynamisk.*

*Der bliver også filosofisk
refleksion, og en smuk fest.*

*Dans kærligt farvel
til gamle cirkler,*

*og skab rum i dit sind og dit liv,
til nye bevægelser.*

Invitation: Vil du være med til at holde en anden slags nytår, med både intensiv fordybelse og farverig fejring? Det foregår på Strandgården, som er del af det buddhistiske retreat-center Gomde på Helgenæs, og det bliver en kombination af meditations-retreat, danse-workshop, og nysgerrig filosofisk udforskning. Rammerne vil desuden give dig mulighed for at nyde både storslået natur, god lyd, god stilhed, god mad -- og samvær med nye og måske gamle venner.

Nytårsaften holder vi en smuk fest – en god middag, lidt god vin, legende udforskning af at sætte ord på dybeste ønsker for os selv og andre, og et par lange danse-sessions som bygges grundigt op med klangbund i hele vores vågne væsen.

Programmet for de to døgn består af:

- Stille meditationer (i Gomdes smukke tempelhal – med lidt introduktion og indledende guidning så det fungerer fint uanset om man har stor eller lille erfaring med meditation).
- Dynamiske meditationer med bevægelses-inspirerende musik. Her vil også være lidt guidning og udforskninger, og meget plads til leg og kreativitet. (Vi arbejder med god lyd, både optaget og levende musik, i et stort register fra dvælende til dynamisk og hovedfokus på det rytmiske og intensive.)
- Filosofiske fælles refleksioner, som bliver indledt med små skarpe oplæg fra gruppelederne. Temaerne vil blandt andet være kropserfaringer, selvforståelser, meditationsprocesser, kreativitet og Det gode liv. Filosofien skal ikke belære om færdige svar – det gør rigtig filosofi aldrig – men åbne rum for større forståelser vi kan udforske.
- Måltider (tilberedt af en dygtig vegetar-kok)
- Pauser med tid til gåture i Helgenæs' overdådige natur, individuelle meditationer, jam-sessions, eller hvad der ellers dukker op.

Seminarets rammer: Kursusprisen er inklusive overnatning og fuld forplejning – farverig vegetarisk mad, og kaffe, te, frugt undervejs.



Kursuslokale og indkvartering er på Strandgården, som er en del af det buddhistiske retreat-center Gomde.

Lige udenfor døren er der bakker, æbleplantager, markstier, skove og strande.