

## Kursuslederne:

Maria Rose Dybvad  
Danser (bl.a. tango, ritualdans), psykomotorisk  
terapeut, yogalærer, højskolelærer.



Niels Viggo Hansen,  
filosof, ph.d., forsker, meditationslærer gennem  
35 år, mangeårig elev af Michael Barnett, Chökyi  
Nyima Rinpoche mfl.

# Nytår med fordybelse og bevægelse



**Tilmelding:** Send en email til [info@moving-meditation.dk](mailto: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 onsdag 30. december kl 16, med et velkomstmøde før aftensmaden. Vi slutter med frokost fredag 1. januar kl 13.

**Deltagerpris:** 2450 kr inkl. overnatning i delt dobbeltværelse og fuld forplejning, kaffe, te, frugt, mm. Dette omfatter også en vegetarisk nytårsmiddag med drikkevarer.

Alternativt kan man vælge overnatning i enkeltværelse (2950 kr) eller sovesal (2100 kr).

## Kontakt/mere info:

Meditation i Bevægelse

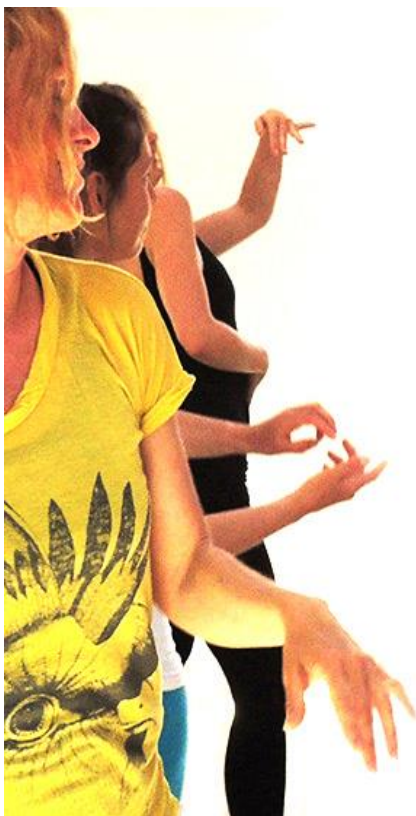
[www.moving-meditation.dk](http://www.moving-meditation.dk)

tlf. 2895 0103



30. december 2015 – 1. januar 2016

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.*

### **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.

**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.