

Meditativ fornyelse - din beste sommerferie

FLEKSIBLE RETRETTER OG DROP-IN 2017

- lørdag 1. juli - lørdag 8. juli
eller
- lørdag 29. juli - lørdag 5. august



PASSER FOR DEG SOM:

- nylig har lært å meditere
- er erfaren
- ønsker å lære Acem-meditasjon

ACEM Halvorsbøle kurscenter

MER INFORMASJON OG PÅMELDING: ACEM.NO ELLER TLF 23 11 87 00

Alternativer:

Velg selv:

En hel ukes retrett eller de dagene
som passer deg

Starten på sommeren:

Ukesretrett og drop-in

LØRDAG 01. JULI – LØRDAG 08. JULI 2017

LEDERE: OLE GJEMS-ONSTAD OG GEIR WÆRNES

KURSNUMMER: V17315 (UKESRETRETT) OG V17301 (DROP-IN)

LÆRE ACEM-MEDITASJON: SØNDAG 02. JULI – TIRSDAG 04. JULI

Slutten på sommeren:

Ukesretrett og drop-in

LØRDAG 29. JULI – LØRDAG 5. AUGUST 2017

LEDERE: EVA SKAAR OG DAG JENSEN

KURSNUMMER: V17316 (UKESRETRETT) OG V17305 (DROP-IN)

LÆRE ACEM-MEDITASJON: SØNDAG 30. JULI – TIRSDAG 01. AUGUST

Innhold:

Langmeditasjoner

Langmeditasjon er hovedaktiviteten. Bedrer meditasjon - og gir resultater for uker og måneder. Fire timer er satt av til meditasjon hver formiddag, men du kan meditere så lenge det er naturlig for deg - fra en time og opp til seks timer om du ønsker.

Veiledningsgrupper og seminarer

Daglige veiledningsgrupper og drøftelser hjelper å avklare meditasjonsutførelsen. Interaktive kvelds-seminarer setter erfaringene inn i en psykologisk og kulturell ramme. Dessuten tilbud om veiledning underveis i stillheten og daglig undervisning i enkle yoga-øvelser.

Enerom

Lange meditasjoner utføres på enerom. Man kan legge seg ned underveis og slippe til aktualisert søvn.

Uformelt og sosialt

Retretter er et godt sted å bli kjent med andre som mediterer. Atmosfæren er uformell og sosial. I løpet av uken hører det også med et besøk på Kistefoss-museet. Ta gjerne med partner/venner som vil lære Acem-meditasjon (søn-tirs).

Ytre ramme

Den ytre rammen er preget av ro og stillhet. Gode tur-muligheter i vakre omgivelser ved Halvorsbøle kurscenter ved Randsfjorden drøyt en times kjøring fra Oslo og Gardemoen.

HALVORSBØLE KURSSENTER

Ved Randsfjorden, Jevnaker



Og besøk på det spennende Kistefos-museet - Norges mest meditative museum, med omvisning i skulpturpark og utstilling for de som ønsker



PRISER OG PÅMELDING: ACEM.NO ELLER TLF. 23 11 87 00