

Fleksible

# retretter og drop-in

ved

# start og slutt på sommeren 2011



## Halvorsbøle kurssenter

lørdag 25. juni – lørdag 2. juli 2011

lørdag 30. juli – lørdag 6. august 2011

## Passer for:

- ✓ nye på sommerkurs
- ✓ erfarne
- ✓ personer som ønsker å lære Acem-meditasjon

## Fleksibelt kursopplegg:

- ✓ Drop-in mulighet for de som ikke kan delta hele uken
- ✓ Lengden av meditasjonene tilpasses den enkeltes ambisjoner - opp til seks timer er mulig
- ✓ Veksling mellom meditasjon, veiledning, drøftelser, enkle yogaøvelser og tur
- ✓ Eget opplegg for partnere eller venner som vil lære å meditere på retreaten
- ✓ Sosialt og uformelt
- ✓ Besøk på Kistefoss



## Halvorsbøle kurscenter - Jevnaker, en times kjøring fra Oslo og Gardermoen

### LANGMEDITASJONER

Langmeditasjoner er hovedaktivitet på retretter. De forsterker utbytte for kropp og helse. Sammen med veiledning etter meditasjonene skaper dette økt innsikt i egne begrensninger og muligheter. Kan fornye livsperspektiv og utvide meningsdybden i hverdagen. Bedrer meditasjonene når du kommer hjem og gir resultater som sitter i uker og måneder etter endt retrett.

### SEMINARER

Drøftelser av meditasjonspsykologi, meditative perspektiver på kultur, metoder for personlig vekst og Acem gir øket forståelse av egen meditasjon i et videre perspektiv.

### ENEROM

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

### UFORMELT

Retretter er et godt sted å bli kjent med andre mediterende som er ute på den samme reisen. Atmosfæren er uformell og sosial.

### YTRE RAMME

Den ytre rammen er preget av ro og stillhet. Gode turmuligheter i vakre omgivelser ved Halvorsbøle kurssted ved Randsfjorden drøyt en times kjøring fra Oslo og Gardermoen.

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

AVGIFT: NOK 5200 STUDENTER: 3640

AVGIFT: PR DØGN: NOK 850 STUDENTER: 595

## NORSK SOMMERRETRETT MED DROP-IN

LØRDAG 25. JUNI – LØRDAG 2. JULI 2011

### LEDERE:

OLE GJEMS-ONSTAD OG GEIR WÆRNES

KURSNUMMER: V11300

## DROP-IN RETRETT

LØRDAG 30. JULI – LØRDAG 6. AUGUST 2011

LEDER: EVA SKAAR

KURSNUMMER: V11304



 **ACEM**

[acem.no](http://acem.no)

tf 23 11 87 00