

## MEDITASJONS-RETRETT OG DROP-IN

2.juli - 9.juli 2016

Passer for nye på retrett, erfarne og for de som ønsker å lære Acem-meditasjon (søndag - tirsdag).

Alle muligheter - velg selv: En hel ukes retrett med meditasjon - eller de dager som passer deg (drop-in; minimum 2 døgn). Separate program med fellesmøter. Mediter så lenge det er naturlig for deg - fra en time og opp til seks timer for den nysgjerrige. Den beste start på ferien, med overskudd og fornyet energi i etterfølgende dager og uker.

Kursledere: Ole Gjems-Onstad og Geir Wærnes

Les mer om opplegget og påmelding på [acem.no](http://acem.no)

Ukesretrett: Kursavgift: NOK 6600. Heltidsstuderende: NOK 4300. Kursnummer: V16301

Drop-in. Kursavgift pr døgn: NOK 990. Heltidsstuderende: NOK 690. Kursnummer: V16302

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

## YOGARETRET

25.juni - 2. juli 2016

På dette yogasommerkurset har vi samlet all vår erfaring og kunnskap om klassisk meditatativ yoga.

I tillegg til yogaundervisningen holdes kortkurs i krydder for de kresne, urter for de urbane, enkel vegetarmat for de sultne og impulsdans for de ivrige.

Vi har yogaklasser på alle nivåer og vil fordype oss i pust, impuls, bakoverøvelser og kroppsfilosofi.

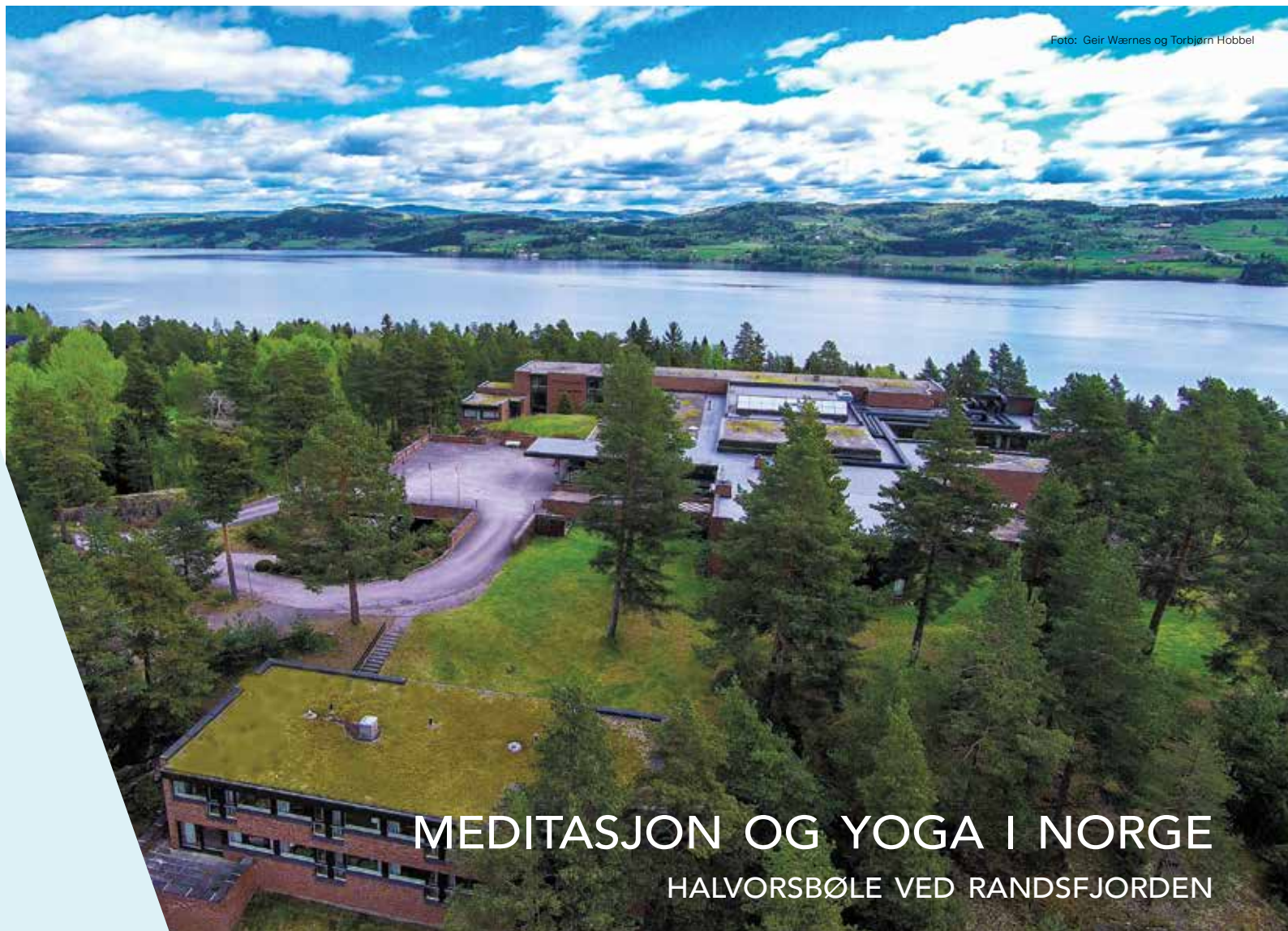
Dette kurset er for deg som vil gi kroppen ferie som varer året ut.

Les mer om opplegget på [yoga.no](http://yoga.no)

Kursledere: Torbjørn Hobbøl og Anne Thomte.

Kursavgift: NOK 7000. Heltidsstuderende: NOK 4900. Kursnummer: V16300

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



## MEDITASJON OG YOGA I NORGE

### HALVORSBØLE VED RANDSFJORDEN

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

Etter overtagelsen i 2003 er stedet blitt populært og ettertraktet for kursdeltagere i Acem. Høy standard, rimelige priser, rolige og vakre omgivelser på Jevnaker. Stedet har 73 komfortable rom med sengekapasitet til 110 personer. Velsmakende laktovegetarisk mat.