

Sommerretter 2010

fra midten av juni til midten av august



fotos: Torbjørn Hobbøl

mer enn ferie

Dyp avspenning . Lange meditasjoner. Sosialt samvær.
Sommerdager med Acem-meditasjon
for selvforståelse, empati og innsikt

Unn deg noe som gjør godt langt utover høsten

Kommunikasjonskurs på Halvorsbøle

lørdag 22. mai - søndag 30. mai 2010

KOMMUNIKASJONSKURS

KURSLEDER: ARE HOLEN KURSAVGIFT: NOK 7900 STUDENTER: NOK 5530
KURSNUMMER: V10400 MER INFO OG PÅMELDING: ACEM.NO

FORUTSETTER IKKE AT DELTAKERNE HAR LÆRT ACEM-MEDITASJON

En gylden anledning til å jobbe med selvinnsett, mellommenneskelige relasjoner og evnen til konflikthåndtering. Kurset gir god trening som kan komme til nytte i parforhold, på jobb, i medarbeidersamtaler, konfliktløsning, ledelse, og personalbehandling. Kurset begynner kl 13.00 lørdag 22. mai.

Retretter på Halvorsbøle

lørdag 26. juni - lørdag 3. juli 2010

MEDITASJON OG YOGA

PÅ DETTE KURSET KAN MAN OGSÅ LÆRE ACEM-MEDITASJON
KURSLEDER: ARE HOLEN, TORBJØRN HOBEL OG ANNE THOMTE
KURSAVGIFT: NOK 6300
STUDENTER: NOK 4410 KURSNUMMER: V10300

MEDITASJON OVER EN TIME, OPP TIL TO TIMER ER MULIG

Her kan du utfolde deg gjennom rolige, meditative bevegelser, fornyende pust og ulike meditative øvelser - alt innrettet på at du skal styrke kropp og sinn. Programmet veksler mellom yoga-timer og puste-øvelser, gode langmeditasjoner i Acem-meditasjon og andre meditasjonsøvelser. Det var venteliste på denne retretten i fjor. Her bør man være ute i god tid med påmelding.



lørdag 3. juli - lørdag 10. juli 2010

NORDISK SOMMERRETRETT

PÅ DETTE KURSET KAN MAN OGSÅ LÆRE ACEM-MEDITASJON
ARRANGØR: ACEM DANMARK. KURSLEDERE: MERETE LUND HETLAND OG ARE HOLEN
KURSAVGIFT: NOK 5700 DKK 4900
STUDENTER: NOK 3990 DKK 3350

MEDITASJON OVER TRE TIMER, OPP TIL SEKS TIMER ER MULIG

Dette er kurset for alle, der synes det er deilig å være norsk i Danmark. Og her bliver det også deilig å være dansk i Norge! Kurset tilbyr veiledningsgrupper på dansk og på norsk. Special-brochure kan bestilles på acem@acem.dk eller downloades fra www.acem.dk

Påmelding til acem.no eller acem.dk

lørdag 10. juli - lørdag 17. juli 2010

INTERNASJONAL SOMMERRETRETT

PÅ DETTE KURSET KAN MAN OGSÅ LÆRE ACEM-MEDITASJON (UNDERVISNING PÅ ENGLSK)
KURSLEDERE: ARE HOLEN, HALVOR EIFRING, TOR HERSOUG,
MARIA GJEMS-ONSTAD, EVA SKAAR, TURID BERG-NIELSEN
KURSAVGIFT: NOK 5700 STUDENTER: 3990 KURSNUMMER: V10302

MEDITASJON OVER TRE TIMER, OPP TIL SEKS TIMER ER MULIG

Kombiner langmeditasjon med spennende sosiale møter på tvers av kulturer. Kursspråk er engelsk med oversettelse til tysk, spansk og mandarin. Retretten egner seg også godt for nordiske deltagere.

lørdag 17. juli - lørdag 24. juli 2010

NORSK SOMMERRETRETT M DROP IN

PÅ DETTE KURSET KAN MAN OGSÅ LÆRE ACEM-MEDITASJON
KURSET HAR DROP IN-MULIGHET FOR DEM SOM IKKE KAN DELTA HELE UKEN.
KURSLEDERE: OLE GJEMS-ONSTAD
KURSAVGIFT: NOK 5200 STUDENTER: 3640
KURSAVGIFT: PR DØGN: NOK 820 STUDENTER: 575 KURSNUMMER: V10304

MEDITASJON OVER TRE TIMER, OPP TIL SEKS TIMER ER MULIG

Godt egnet for nye på sommerretrett - og for dem som vil videre med lengre meditasjoner. Lengden av meditasjonene tilpasses den enkeltes ambisjoner. Eget opplegg for partnere eller venner som vil lære å meditere på retretten. God veksling mellom meditasjon, veiledning, diskusjoner og sosialt. Instruksjon i enkle yoga-øvelser.

lørdag 31. juli - lørdag 7. august 2010

DROP-IN-RETRETT

KURSLEDERE: EVA SKAAR
KURSAVGIFT: PR DØGN: NOK 820 STUDENTER: 575
HELE KURSET: NOK 5200 STUDENTER: NOK 3640
KURSNUMMER: V10306

MEDITASJON OVER TRE TIMER, OPP TIL SEKS TIMER ER MULIG

Den fleksible retretten. Du kan være kort eller lenge. Du kan meditere en time eller fire timer. Sommerens siste retrett på Halvorsbøle. Daglig veiledningsgrupper og innlegg. Dessuten en time yoga for den som vil.

Retretter på Lundsholm



lørdag 10. juli - lørdag 17. juli 2010

YOGA-RETRETT

KURSLEDER: ANNE THOMTE

KURSAVGIFT: NOK 5900 STUDENTER: NOK 4130

FIRE DØGN: NOK 3400 STUDENTER: NOK 2380

KURSNUMMER: V10308

FORUTSETTER IKKE AT DELTAKERNE HAR LÆRT ACEM-MEDITASJON

Ferietid er fornyelse. Yoga gir avspenning i øyeblikket, og som varer. Du lærer noe du tar med hjem, for å skape miniferier i hverdagen. Yoga mykner kropp og sjel. Du lærer noe du tar med hjem for å skape miniferier i hverdagen. Kurset krever ingen forkunnskaper i yoga, men passer også for øvede yogautøvere. Mulighet for å delta fra lørdag til onsdag.



lørdag 17. juli - lørdag 24. juli 2010

NORDISK SOMMERRETRETT

arrangert av Acem Sverige med svenske og norske kurslærere

KURSLEDER: MONIKA WIRKKALA

KURSAVGIFT: SEK 5800 NOK 5300 STUDENTER: SEK 4100 NOK 3700

MER INFO OG PÅMELDING: ACEM.SE ELLER ACEM.NO

MEDITASJON OVER TRE TIMER, OPP TIL SEKS TIMER ER MULIG

Meditation, morgon- og nattyoga, bad, foredrag og vägledningsgrupper. Besök till Västanå teater som i sommar spelar Shakespeares *En Midsommarnattsdröm*. Västanå teater har ett särpräglad formspråk med rörelse och musik.

lørdag 31. juli - lørdag 7. aug 2010

NORDISK STUDENTRETRETT

KURSLEDERE: ROLF BRANDRUD, ELLEN GRAVKLEV OG PETTER HALVORSEN

KURSAVGIFT: STUDENTER: NOK 3450 FRA ONSDAG: NOK 1700

ANDRE: NOK 5200 FRA ONSDAG: NOK 2700

KURSNUMMER: V10313

MEDITASJON OVER TRE TIMER, OPP TIL SEKS TIMER ER MULIG

For dem som er unge til sinns og ønsker et mer variert program. God tid til fordypelse og vekst gjennom lange meditasjoner, veiledninger og kveldsforelesninger. I tillegg blir det leken konkurranse, dans og musikk, turer, dag- og nattbading og uformell sosial hygge, sol og sommer.

Retrett på høyfjellet

søndag 25. juli - torsdag 29. juli 2010

MEDITASJON I PEER GYNTS RIKE

KURSLEDER: CARL HENRIK GRØNDAHL

KURSAVGIFT: NOK 3600 STUDENTER: NOK 2520 INKL TEATERBILLETT

KURSNUMMER: V10314

MEDITASJON OVER EN TIME, OPP TIL TRE TIMER ER MULIG

Fjell, stillhet, teateropplevelse. Veidarvon seterstue ligger på 1000 m ved Gåå i Gudbrandsdalen. Meditasjon, veiledning, seminarer, yoga. God tid til turer på sykkel eller til fots. Siste kvelden: Premieren på den berømte Peer Gynt-forestillingen ved Gålåvatnet. Begrenset antatt deltagere.



MEDITASJON OVER SEKS TIMER

Fordypelse på Lundsholm



lørdag 19. juni - lørdag 26. juni 2010

EN UKE FORDYPELSE

KURSLERE: ANNE GRETE HERSOUG OG GEIR WÆRNES
KURSAVGIFT: NOK 5700 STUDENTER: NOK 3990
KURSNUMMER: V10316

lørdag 19. juni - lørdag 3. juli 2010

TO UKER FORDYPELSE

KURSLERE: CARL HENRIK GRØNDAHL, ROY HALVORSEN OG ANDREAS TRYGGESET
KURSAVGIFT: NOK 9900 STUDENTER: NOK 6930
KURSNUMMER: V10317

lørdag 26. juni - lørdag 3. juli 2010

EN UKE FORDYPELSE

KURSLERE: MARIA GJEMS-ØNSTAD OG MORTEN HELSING
KURSAVGIFT: NOK 5700 STUDENTER: NOK 3990
KURSNUMMER: V10307

lørdag 24. juli - lørdag 31. juli 2010

EN UKE FORDYPELSE

KURSLERE: ØVIND ELLINGSEN OG THOR UDENÆS
KURSAVGIFT: SEK 5800 STUDENTER SEK 4100
NOK 5300 STUDENTER: NOK 3700
ARR: ACEM SVERIGE PÅMELDING TIL ACEM.SE ELLER ACEM.NO

MEDITASJON OVER SEKS TIMER

Fordypelse på Halvorsbøle



lørdag 17. juli - lørdag 24. juli

INTERNASJONAL FORDYPELSE

LEDERE: HALVOR EIFRING OG TOR HERSOUG
KURSAVGIFT: NOK 5700 STUD: NOK 3990
KURSNUMMER: V10303
SPRÅK: ENGELSK. GRUPPER PÅ SKANDINAVISK

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