

與會學員心得分享



Frank Otto (柏林)

在哈爾弗斯堡的一個星期，真是一趟靜坐的深度旅程。有趣的是，挪威美呆了的豐富景緻，竟成了我潛進內心深處，與幽暗的自我相遇的場景，不僅對自己的心靈架構有了許多的體悟，同時也終於感受到真正的放鬆，而這也正是我此行的目的。



彭秀惠 (台北)

雅肯的靜坐中心太棒了，面對著寧靜的湖面，真不敢相信眼前的景色。靜坐後的團體輔導中，大家紛紛說出內心深處的感覺，有哭有笑，讓我有觸摸自己重要部份的機會。當我試著用英文說出我靜坐的感受，外國學員也友善地、耐心地聽我慢慢地表達，讓我有勇氣去面對自己。



Bert Fonk (阿姆斯特丹)

這是我第一次參加為期一週的靜坐營。以前我曾經很好奇：連續靜坐好幾個小時會是什麼樣的景況？而此次靜坐營的經驗讓我明白：這是一項非常好的體驗，而且一週的時間其實很快就過去了，不僅對每天的靜坐獲益匪淺，更可以啟發新的見解並觸動許多想法。而與來自許多不同國家的學員互相交流，更是愉快的經驗，真是不虛此行！

國際雅肯夏令營

2012.07.14 – 21

與賀倫博士有約



長時間靜坐
靜坐輔導與研討
雅肯瑜珈與社交活動

國際雅肯夏令營

由雅肯靜坐創辦人賀倫博士親自主持

時間：2012年7月14－21日

地點：挪威 奧斯陸 哈爾弗斯堡 國際雅肯靜坐中心



靜坐營為期一週，每天靜坐三個小時以上，是一個可以練習長時間靜坐的絕佳機會。不僅可以藉此增進靜坐的技巧，並且可以將壓力釋放、獲得深層的鬆弛，同時還可以提昇活力和自我覺察的能力。

新清甘甜的空氣和森林的恬靜，提供深度靜坐的理想環境。學員所入住的每一個房間，都可將Randsfjord湖的美景盡收眼底。

國際雅肯靜坐中心座落於哈爾弗斯堡的小山丘上，距離挪威首都奧斯陸約一小時的車程，可環顧Randsfjord湖及附近的村落，景緻絕美，令人驚豔，同時更具有北歐獨有的沈靜與祥和。

靜坐輔導與研討

每天晚上的研討課程，主要是以靜坐的實務、自我的發展，以及雅肯靜坐心理學的內容為範疇。課程的進行以英文為主，並提供多國語言的同步翻譯。團體靜坐輔導則分為英語、西班牙語及華語等多個小組。賀倫博士於1966年設立雅肯靜坐，是一位著名的精神科醫師，也是挪威科技大學醫學院神經科學系的教授。

心動不如行動

不論是有經驗的靜坐學員或是初學者，靜坐營都將提供合宜的課程及活動，歡迎所有有興趣的學員一同參與。

非北歐學員的專屬優惠

2012年6月1日之前報名並完成繳費者，每人540歐元；6月1日之後完成繳費者，每人640歐元。費用包含單人套房住宿，並全程提供奶素膳食。

報名

請上網：www.acem.tw

或是Email：acem.taiwan@msa.hinet.net

電話：(02) 2362 3447

國際深度靜坐營

7月21－28日於哈爾弗斯堡舉辦，由賀倫博士主持。提供給具有規律靜坐習慣，且參加過為期一週以上靜坐營經驗的學員參與。靜坐營中每天練習6個小時以上的靜坐。課程進行以英語為主，視實際需要提供西班牙語、華語及北歐語系的同步翻譯及團體輔導小組。

北歐學生靜坐營

2012年8月4－11日於瑞典隆斯荷姆雅肯北歐靜坐中心舉辦，提供給對靜坐有興趣的年輕學子參與。全程以北歐語系進行為主，輔以英語小組及同步翻譯。

詳情請參閱網站：www.acem.tw 或與雅肯聯繫。