



Fleksible retretter og drop-in  
**den fornyelsen**  
**du trenger**  
sommeren 2013

lørdag 29. juni - lørdag 6. juli : Norsk sommerretrett  
lørdag 29. juni - lørdag 6. juli : Drop-in

lørdag 27. juli - lørdag 3. august : Drop-in sommerretrett

## NORSK SOMMERRETRETT OG DROP-IN

LØRDAG 29. JUNI – LØRDAG 6. JULI 2013

**LEDERE:** OLE GJEMS-ONSTAD OG GEIR WÆRNES

KURSNUMMER: V13300

- ✓ 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

## DROP-IN SOMMERRETRETT

LØRDAG 27. JULI – LØRDAG 3. AUGUST 2013

**LEDER:** EVA SKAAR OG ANDREAS TRYGGESSET

KURSNUMMER: V13307

- ✓ Den fleksible retretten. Velg selv: De dagene som passer for deg eller hele uken
- ✓ Mediter så lenge det er naturlig for deg en time eller opp til fire timer
- ✓ Sommerens siste retrett på Halvorsbøle. Avslutt ferien med mer energi og start høsten med fulladede batterier

### I TILLEGG:

- ✓ Spennende, sosialt, lærerikt
- ✓ Tilbud om veiledning underveis i stillheten
- ✓ Interaktive, perspektivrike seminarer
- ✓ Utvid verktøykassen - undervisning i enkle yogaøvelser
- ✓ Daglig veiledningsgrupper, tur og kveldsseminarer
- ✓ Ta med partner/venner - eget opplegg for ledsagere som vil lære meditasjon (søndag til tirsdag)
- ✓ Besøk på det spennende Kistefos-museet - Norges mest meditative museum, med omvisning i skulpturpark og utstilling for de som ønsker

Passer for:



nye på sommerretrett



erfarne



personer som ønsker å lære Acem-meditasjon

### **LANGMEDITASJONER**

Langmeditasjon er hovedaktiviteten. Bedrer meditasjon - gir resultater for uker og måneder.

### **SEMINARER**

Felles drøftelser - avklarer meditasjonsutførelse og setter erfaringen inn i psykologiske og kulturelle rammer

### **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.



Halvorsbøle kurscenter ved Randsfjorden

**PRISER OG PÅMELDING: [ACEM.NO](http://ACEM.NO) ELLER TLF. 23 11 87 00**