

Livsstrøm og meditation

26.-29. oktober 2023

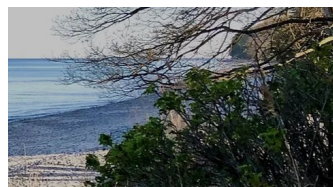
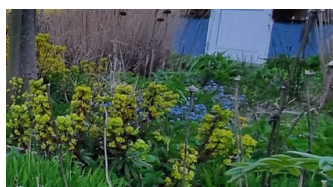
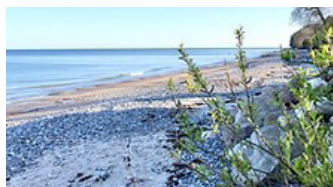
Kurset afholdes som internat på Anahata Yoga Center, Møn, med natur omkring og med udsigt til havet. 16-24 deltagere.

I vores kulturer har vi længe arbejdet os længere og længere ind i huse, ind i teknik og ind i at være adskilte fra vores egen krop og fra verdens åndedræt. På dette kursus tager vi skridt

til at bevæge os tilbage til verden igen – tilbage til at være en del af den verden, vi er født ud af. Vi vil arbejde med basale meditative metoder og med meditative guidinger.

Kurset indbefatter:

- ♥ En række energijøvelser, der samler organismens energibevægelser med vores åndedræt.
- ♥ Meditationer og guiding, der fordyber kropssansning og tilhørsfølelse til verden.
- ♥ Meditationer og guiding, der fordyber og nuancerer hjertekontakten til mennesker, dyr og natur.
- ♥ Meditationer og guiding, der arbejder med bevidsthedens vidde i efterårsrummet.
- ♥ Og måske en stjernemeditation. Møn er Nordens første 'Dark Sky' område, så der ikke er lysforurening, der forstyrrer udsigten til stjernehimlen om natten. Vores kursus ligger på dagene omkring nymåne, og dermed er natten kulsort. Hvis der er en stjerneklar aften og det ikke blæser for meget, holder vi en stjernemeditation på stranden ved 19.30 tiden.



Kurset holdes på

Anahata Yoga Center
Rytsebækvej 17, Hjelm
4780 Stege, Møn

Der er enkeltværelser, men der er flere dobbeltværelser. Enkeltværelser tildeles efter 'først til mølle' princippet. Maden er økologisk og vegetarisk, uden hvede.

Der er mulighed for at leje en sauna, som vi kan køre til stranden (kr 400).

Tilmelding til kursus og bestilling af værelse

Tilmelding til kursus og bestilling af værelse sker til sekretær Tina Duelund: info@mariannebentzen.com

Kursuspris med moms.....kr 7.500.-

Overnatning og forplejning med moms:

Dobbeltværelsekr. 2.850,-

Enkeltværelsekr. 3.600,-

Hvis du gerne vil komme aftenen før, skal du aftale det med Anahata Yoga Center: info@camillanetterstroem.dk

Depositum kr 3.000,- hvoraf kr. 500,- er administrationsgebyr, som ikke tilbagebetales. Ved afmelding senest 2 måneder inden kursus tilbagebetales restbeløbet på 2500 kr. Derefter tilbagebetales depositum ikke.