

# Kvalitetshelg for kropp og sjel



Hytte på Sjursjøen 20-22 august.

## Tidspunkt:

*fredag 20/8 kl. 19.00 - 21.30*

*lørdag 21/8 kl.10.00 - 18.00*

*søndag 22/8 kl.10.00 - 17.00*

## ***INNHold:***

*Mindfulness*

*Kroppøvinger relatert till mindfulness*

*Drømmer som veiledning*

*Refleksjon*

*Rekreasjon*

*Tur på fjellet*

*Qigong*

*Rom for hvile og stillhet*

*Noen av temaene som taes opp er:*

*Introduksjon innen mindfulness*

*Redskap til å bli bedre kjent med seg selv.*

*Redskap til å godta sig selv.*

*Kroppsbewissthet.*

## **OM KURSET:**

*Bak ordene finnes stillheten som en aktiv kraft. Stillhet er forståelse. Noe av det vi finner i stillheten kan vi uttrykke i ord - i ensomhet eller sammen med andre. Men vi skal også trene oss i å være nærværende i det stille ordløse, hver for seg og med hverandre.*

*Vi kommer også til å øve oss i meditative mindfulnessøvinger, drømmeforståelse og enkle kroppsøvinger.*

**PRIS: Kr. 2.500,- som betales ved ankomst.**

*Prisen inkluderer kost og logi. Økologiske vegetar måltider – kaffe – te – kaker - frukt.*

## **PÅMELDING SENEST 18 august TIL:**

**Tove Altenborn – mail adr.: [talten@broadpark.no](mailto:talten@broadpark.no) – Tlf.: 916 37 066**

**Ulla Margareta Mahrs – mail adr.: [ulla.margareta@gmail.com](mailto:ulla.margareta@gmail.com) – Tlf.: 466 98 899 eller 66 91 11 29.**

**Ankomst med tog: Tog Oslo kl. 15.37 eller 16.07 – Lillehammer kl. 17.58 eller 18.10. Retur: Lillehammer kl. 18.11 – Oslo kl. 20.34. Henter og kjører ved/til stasjonen.**

**Ankomst med bil: Følge E6 mot Hamar og mot Lillehammer. Ta av ved Rudshøgda og følg skilt mot Sjursjøen. Et lite stykke etter at du har passert Mesnali, ta av til høyre ved skilt mot alpinanegg Natrudstilen. Følg denne veien , og ta 2ndre vei til venstre – fortsett oppover nesten til enden av veien – etter brå sving - hytte på venstre side nr. 1122.**

**Max 4 personer.**

**Mulighet for clairvoyance veiledning.**

**Alle hjertelig velkomne etter kl. 17.00**

**Det vil bli servert et enkel velkomstmåltid kl. 19.00.**

**Helgen gir mulighet til refleksjon, rom for hver og en, og rekreasjon.**

**VELKOMMEN!**

**Jon Kabat-Zinn**

**Det er øyeblikket som teller**

Alt du bør forholde deg til, er hva du gjør akkurat nå

I stedet tenker vi gjerne manisk på morgendagen og grubler over gårdsdagen; vi lever med andre ord knapt eller aldri her og nå, til tross for at øyeblikket er hva livet handler om. Å være til stede med all din oppmerksomhet her og nå, bevisst forholde deg til det som skjer i livet ditt i øyeblikket, er veien til dyp glede og sinnsro.

Med meditasjonsøvelser som hjelper deg til å oppnå oppmerksom tilstedeværelse – mindfulness.