

Fleksible retretter og drop-in
sommeren 2014

Meditativ fornyelse

lørdag 05. juli - lørdag 12. juli	: Norsk sommerretrett
lørdag 05. juli - lørdag 12. juli	: Norsk drop-in
lørdag 26. juli - lørdag 02. august	: Drop-in sommerretrett

NORSK SOMMERRETRETT OG DROP-IN

LØRDAG 05. JULI – LØRDAG 12. JULI 2014

LEDERE: OLE GJEMS-ONSTAD OG GEIR WÆRNES

KURSNUMMER: V14302 (SOMMERRETRETT) OG V14303 (DROP-IN)

- ✓ 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 26. JULI – LØRDAG 2. AUGUST 2014

LEDER: EVA SKAAR OG ANDREAS TRYGGESET

KURSNUMMER: V14307

- ✓ 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, Jevnaker



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