

Gå foråret i møde med

Meditation & mindfulness

En "retræte" i hverdagen
Fire onsdage fra kl. 18.00 til 21.30:
9. marts, 6. april, 4. maj samt 8. juni 2011

- Træning i fuld opmærksomhed
- Nærvær gennem bevægelse
- Smukke naturomgivelser

Meditation er oasen, hvor du giver dit travle sind en pause. Kroppen afspændes, følelserne balanceres og tankerne får mere klarhed. Du lader op og kommer i bedre kontakt med dig selv.

Ro i krop og sind kræver træning, for tankerne står altid på spring. En regelmæssig praksis giver dig fornyet dybde og øger din livskvalitet.

Mindfulness er meditativt nærvær – ikke blot under meditationen, men som en holdning til alt, hvad du i øvrigt beskæftiger dig med i livet. Du lærer at møde dig selv og være med det, der er lige nu i en accepterende atmosfære.

Meditationskurserne indledes altid med enkle kropsøvelser, der får livsenergien til at flyde. Medbring en almindelig pude, så du kan justere din siddestilling på stolen.

Noget af kurset vil også foregå udendørs, hvor vi praktiserer bl.a. vandremeditation, så overtøj og udendørs fodtøj er nødvendig.

Sted: Svejstrup Gl. Præstegård, Alkenvej 9, Svejstrup, 8660 Skanderborg. Mellem Skanderborg og Ry.

Tog til Alken. Evt. opsamling ved stationen aftales før kurset.

Pris: 1000,- kr. inkl. moms.

Tilmelding senest søndag den 27. februar Til eva@movimento.dk eller tlf. 86 57 78 00 / 27 14 21 65. Indsend navn, adresse og tlf. nr. og du vil modtage et indbetalingskort. Du er tilmeldt, når kursusafgiften er betalt.



Eva Michaelsen er pilgrim, foredragsholder, coach og meget mere. Har de sidste 9 år beskæftiget sig især med Pilgrimsvandring og indre proces samt vandremeditation, og holdt flere hundrede foredrag samt lavet kurser både i Danmark og på Caminoen i Spanien. Mere end 25 års praksis og erfaring med meditation. Under uddannelse i meditation og selvudvikling hos Erik Mikkelsen og Helen Gamborg siden 2005.