



ask@stillhet.no

Helgekurs i meditasjon

En stille helg 27-29 april - Meditasjon med Audhild & Bjarke

Helgekurset i meditasjon er et intensivt kurs hvor yogatradisjonens meditasjonsteknikker står i fokus. Du vil først og fremst jobbe med **Kjernemeditasjon**, men i tillegg introduseres du til **Indre stillhet meditasjon** (Antar Mauna) og **Energiens kilde meditasjon** (Vishuddhi Shuddhi). Dybdeavspenning (Yoga nidra) og et enkel yogaprogram komplementerer meditasjonsundervisningen. Alt dette understøttes av **1 døgn med Taushet** (Mauna), god vegetarisk mat og badstue. Hele kursets oppbygging gir en naturlig tilstand av mer indre ro og en opplevelse av å hvile mere i seg selv. *Alle er velkomne på kurset som ikke krever noen forkunnskaper.*

Meditasjonskurset inneholder:

Meditasjon

Vi skal først og fremst jobbe med Kjernemeditasjon som er en oppmerksomhetsbasert meditasjon. I tillegg blir du introdusert til Indre Stillhet og Energiens kilde meditasjon.

Kjernemeditasjon er en grunnleggende og enkel meditasjonsteknikk som gjennom oppmerksomhet på kroppen og det spontane åndedrett gir deg en hverdagsmeditasjon som gjør det lett **å vende tilbake til seg selv** - til tilstanden av å hvile i deg selv. Første kvelden på kurset blir det gitt grundig instruksjon i teknikken. Resten av helgen sitter vi i stillhet sammen når vi gjør denne meditasjonen.

Indre stillhet er en instruert meditasjon som begynner med en helt grunnleggende trening av oppmerksomheten. Du lærer å akseptere forstyrrelser og tanker slik at sinnet stilner og kan brukes mer kreativt. Kjernen i Indre stillhet er en transformerende opplevelse av stillheten, hvorfra vi opplever alt annet – det å være ett med seg selv.

Energiens kilde meditasjon er instruert og renser og rydder opp i kropp og sinn gjennom bruk av en egen pusteteknikk (Ujjaya pranayama) og kontakt med chakraene. Energi bundet i spenninger og uklare tilstander løsner og omformes til en tilstand av hvilende ro.

Dybdeavspenning

På kurset lærer du enkle avspenningsteknikker til bruk i hverdagen og Yoga Nidra dybdeavspenning.

Enkel fysisk yoga

Som en del av meditasjonskurset har vi et enkelt yogaprogram lørdag og søndag ettermiddag som gjør det lettere å sitte godt og riktig under meditasjon.



Bjarke Jorgensen

Dansk. Han har 35 års erfaring med meditasjon og er utdannet av Swami Janakananda.



Audhild Naustdal

fra Førde. Hun er utdannet yoga- og meditasjonslærer hos Bjarke og Swami Janakananda.

En kursdag kan se slik ut:

7:30-8:00	Stå opp, morgenstell
8:00-8:30	Energiens kilde meditasjon
8:30-9:00	Kjernemeditasjon
9:00-9:30	Frokost – frukt, havregrøt og te
9:30-10:30	Karma yoga - praktisk arbeid
10:30-11:15	Yoga nidra avspenning
11:15-12:00	Kjernemeditasjon
12:00-16:30	Lunsj og fritid, evt badstue, gåtur mm
16:30-17:30	Kort yogaprogram, vekselpusten mm
17:30-18:00	Indre stillhet meditasjon
18:00-18:30	Kjernemeditasjon
18:30	Kveldsmat
20:30-21:30	Foredrag, kirtan, sufi-dans mm
21:30-22:00	Kjernemeditasjon

Foredrag, samvær og taushet

Lørdag kveld vil det være Sufi-dans eller Kirtan. Søndag ettermiddag er det snakk om hvordan man fortsetter selv og spørsmål relatert til meditasjon. Det er også felles badstue med mulighet for bading i sjøen lørdag ettermiddag. I tillegg vil det være litt praktisk arbeid (Karma yoga) hver dag. Fra lørdag kl 10.30 til søndag kl 13 er det taushet (Mauna).

Tider: Helgekurset starter fredag kveld kl 18.30 og slutter søndag ettermiddag kl 15.00.

Helgekurset koster kr. 3.100. Meld deg på i god tid da kursene ofte blir fulle.

Ved påmelding, bruk nettbutikken eller send epost med angivelse av kurs, navn, adresse, telefon og fødselsdato. Etter påmelding sender vi bekreftelse med faktura og mer informasjon om fremkomst med bil eller buss fra Bergen.

Les også brosjyren om kursstedet betingelser for deltakelse: www.stillhet.no

Yogakurs i Norge siden 1983

Org.nr NO 955 246 179 MVA • Bank 9615.10.21945

SKANDINAVISK YOGA OG MEDITASJONSSKOLE

Ask kurssenter: Floridavegen 81 • N-5307 Ask • Telefon +47 56 15 15 00