

TEMAKURS 2011

INADVENDT INTENSIV

En stille helg - på Søndre Jeløy, med hele naturvernområdet for våre føtter. Høsten vil prege landskapet med gyldne farger når vi kommer, og roen vil omfavne oss. Vi utforsker hvordan møte bevegelsene i sinnet og synke inn forbi tanker, til vi finner dyp indre fred. Helgen er en mulighet til å erfare hvile og indre stilhet. En tid for fordykning.

Dagene vil bestå av:

- * Meditasjon (minimum 2- 3 ganger daglig)
- * Gange i stillhet i naturen
- * Loggskrivning
- * Undervisning
- * Delingsrunder og veiledning
- * Og, noen sakte bølger med stille dans

Datoer: 13.- 16.oktober

Sted: [Jeløy, Framnes fritidssenter](#)

Tid: tors. kl. 10 - søn. kl.17

Forutsetning: Kontakt med Christine på forhånd

Påmelding: bindende innen 5.sept.

Kurspris: 3.700 kr

Overnatting: [Telenors konferansesenter](#)

Mat: Enkel smakfull mat med mye ferske råvarer tilberedes i samarbeid. (Gluten-, kumelk- og sukkerfri mat, men ikke ren vegetar).

Påmelding / Mer informasjon:

www.christineschjetlein.no

christine@schjetlein.no

Tlf.: 922 60 216

Christine Schjetlein

