

For begyndere og let øvede:

# Meditation & mindfulness

Syv onsdage fra kl. 18.00 til 21.00:  
11. januar, 1. februar, 22. februar,  
7. marts, 21. marts, 11. april samt 25. april 2012

- Træning i fuld opmærksomhed
- Nærvær gennem bevægelse
- Inspiration til egen praksis

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.

Du vil på kurset få øvelser, vejledning og inspiration til, hvordan du selv kan komme i gang med at meditere derhjemme. For at få det fulde udbytte anbefales det, at du i mellem kursusdagene selv arbejder med øvelserne.

Sted: Svejstrup Gl. Præstegård, Alkenvej 9, Svejstrup, 8660 Skanderborg. Mellem Skanderborg og Ry. Tog til Alken. Evt. opsamling ved stationen kan aftales før kurset.

Pris: 1400,- kr. inkl. moms.

Tilmelding senest mandag den 9 januar til [eva@movimento.dk](mailto:eva@movimento.dk) eller tlf. 86 57 78 00 / 27 14 21 65. Indsend navn, adresse og tlf. nr. og du vil få tilsendt en faktura. Du er tilmeldt, når kursusafgiften er betalt.



**Eva Michaelsen** har mere end 25 års praksis og erfaring med meditation. Under uddannelse i meditation og selvudvikling hos Erik Mikkelsen og Helen Gamborg siden 2005. Er underviser, pilgrim, foredragsholder og coach. Har de sidste 10 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.