



Få en dybere forbindelse til dig selv og andre gennem meditation v/ Eileen Shaw

Weekendworkshop den 21. - 22. september 2019 fra kl. 10 – 17

Mennesker har altid forsøgt at forstå sig selv, deres verden og universet.

Meditation er en måde at træne vores opmærksomhed så vi kan blive mere nærværende – ikke kun i vores eget indre, men også hvad der sker omkring os i nuet.

Meditation fører os ikke kun til nye indre erfaringer, men hjælper os med at ændre vores daglige liv til en mere meningsfyldt og fuldendt eksistens.

Hovedoverskrifter:

- Få udviklet fundamentale færdigheder i meditation
- Udforsk forskellige meditations teknikker
- Lær om hjerneforskning omkring meditation

Undervisningen er på let forståeligt engelsk med mulighed for oversættelse til dansk.

Kurset ledes af Eileen Shaw

Eileen Shaw, BA, MA har været en pioner og nyskabende i meditationspraksis siden 1970'erne.

Hun har studeret under Sharon Salzberg, Thich Nhat Hanh, Jon Kabat-Zinns MSBR kursus og mange andre lærere. Hun nærer sine kursisters begejstring for kraftfulde forskel som meditation kan få på deres liv. Hun skaber en dyb forbindelse med sine kursister. Hun anvender den nyeste hjerneforskning i sin undervisning og spreder glæden ved mindfulness praksis i kommunale sammenhænge der spænder fra skoler til professionelle sundhedscentre og virksomheder. Hun tilbyder to 8-ugers kurser; Meditation niveau I og II, Retreat Workshops samt individuel coaching om meditation for travle professionelle.

Erfaringer fra workshop med Eileen Shaw fra workshop i oktober 2018

Jeg har fået ny næring til mine andre spirituelle aktiviteter via meget enkle meditationsmetoder, som jeg kan bruge alle vegne.

Jeg har oplevet at blive i stand til at mindske indre pres og stres på en enkel og fredfyldt måde, som virker næsten med det samme. Jeg oplever at jeg er blevet mere tålmodig og kærlig overfor mig selv og andre i mit daglige liv, mindre ængstelig i stort og småt.

Eileen er et levende eksempel på det hun brænder for at lære fra sig. Hun er fuld af liv, kærlighed og tålmodig venlighed overfor den enkelte og stærkt optaget af hvordan man forholder sig til jorden og menneskeheden

Praktiske oplysninger:

Sted og tid:

"Udsigten" Lokalcenter Dalgas, Dalgas Avenue 54, 8000 Aarhus C
Weekenden fra den 21. - 22. september 2019 fra kl. 10 – 17
Sidste tilmeldingsfrist er fredag den **16. august 2019**

Pris:

Kursusafgiften for workshoppen er 900 kr., som indbetales på:
Konto nr. 9860 - 0000408409 i FOLKESPAREKASSEN,
når vi har bekræftet din deltagelse.
I meddelelseslinjen skriver du:

W23 samt dit **navn**

Tilmelding:

Du kan tilmelde dig kursusforløbet ved at sende en mail til:
inspirationsforeningen@gmail.com
med oplysninger om: navn, tlf.nr. og e-mail samt koden W23.

PS

Medbringer vegetarisk frokost, evt. et tæppe, og udendørs fodtøj.

Yderligere information:

Inge Lipschitz
Tlf. 29 78 60 50