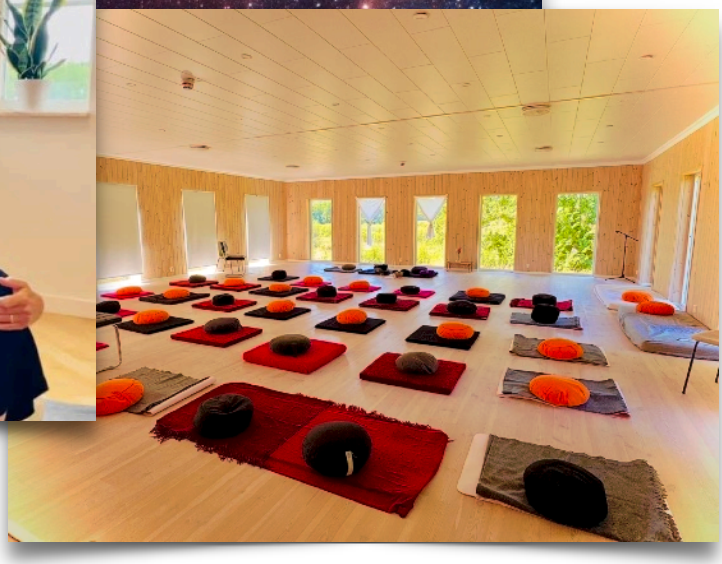
Stilla närvaro

Vinterretreat 21 - 24 jan 2027

Vi bjuder in det nya året med
Vipassana-meditation * Mindful yoga * gående meditation
under stjärnhimlen * vedeldad bastu * inquiry
*

Med Franciska "Kali" von Koch & Lotta Ekelund



Läs mer om lärarna Kali & Lotta
https://3juveler.nu/larare/

Under stjärnhimlen

odlar vi närvaro genom gående meditation, vi laddar hjärtat med ljus, kärlek & medkänsla genom den uråldriga buddistiska meditationstraditionen **Vipassana.**

Vi gör sittande, stående och liggande meditation i den vackra hallen med utsikt över naturen.

Dessutom ingår stunder med Mindful yoga & Inquiry, egen tid för promenader och mot slutet av dagen finns det en vedeldad bastu för den som vill.

Vi inbjuder dig att lägga ifrån dig mobilen och komma riktigt nära dig själv och det som är autentiskt inom dig. Dessa dagar får djup vila, tystnad och omsorg om det egna hjärtat hålla om dig.

Du går icke ensam
Om bland tusen stjärnor någon enda ser på dig,
tro på den stjärnans mening,
tro hennes ögas glans.
Du går icke ensam.
Stjärnan har tusen vänner,
alla på dig de skåda,
skåda för hennes skull.
Lycklig du är och säll.
Himlen dig har i kväll.
Carl Jonas Love Almqvist

Helgen leds av Franciska ”Kali” von Koch & Lotta Ekelund som assisterande lärare. Varmt välkommen att ge dig själv denna nyårspresent!

Plats: Rasbo kursgård utanför Uppsala

Kostnad: 2800 kr i dubbelrum, 3300 kr i enkelrum. Kostnaden täcker enbart kost, logi och andra utgifter föreningen har för retreaten. Alla medverkar med en timmes ”yogi-jobb/meditation” om dagen

Dana översättas med generositet**.** För att uttrycka uppskattning och praktisera generositet ber vi om dana för undervisningen.
Läraren får ingenting betalt för förberedelser och undervisning, utan tar emot donation enligt sedvanlig tradition. Dana för undervisningen ges i slutet av retreaten genom kontanter eller Swish.

Anmälan: Reservera din plats snarast, dock senast 15 november genom att Swisha eller betala in 500 kr till föreningen 3juveler, plusgironr 40 49 28-4, skriv ”Vinter”
Dessutom ber vi dig skicka mejl till **3juveler@gmail.com** med namn, adress och telefon.

Tala gärna om ifall du har allergier eller särskilda behov i din anmälan. Du får senare ett svarsbrev med praktisk
information, tåg/buss-tider och möjligheten att dela bilresa.
Läs mer om 3juveler här

www.3juveler.nu