

Helgekurs på Hardangerakademiet 20.-22.april: «OPPMERKSOMT NATURNÆRVÆR»

Program:

FREDAG 20. april:

18.00: Kveldsmat

19.30: Åpningsamling. Presentasjon av kursholderne og hverandre: se tema i forlengelse av inspirasjonskilder som Thich Naht Hahn, Arne Næss, Tom Brown Jr., urfolk

LØRDAG 21. april:

08:00 Frokost

09:30 OPPMERKSOMT NÆRVÆR - ØVELSER

4 teknikker etter Thich Nath Hahn: gåmeditasjon, sittemeditasjon, liggemeditasjon, konsentrasjonsmeditasjon og kontemplasjonsmeditasjon.

11:30 EDENS HAGE/SANSEHAGE

Jobbing i stillhet. Soner ut fra hus til hage ut til naturen.

13:00 Lunsj

14:30 INN I NATUREN, SLÅ LEIR «Pilgrimstema»: gjenskape det hellige i møte med natur
Naturnærværøvelser: ulike sanseøvelser, ditt Gaiasted

18:00 LAGE MAT PÅ BÅLET/ordne overnattingsplasser for de som ønsker det
KVELDSPRAT RUNDT BÅLET: historier fra sitt Gaiasted

SØNDAG 22. april:

08:00 Frokost

09:00 STILLE LYSMEDITASJON I NATUR. UTFORSKING AV DYPE NATURMØTER

11:00 TILBAKE TIL SANSEHAGEN. Permakulturens sanselighet.

13:30 Lunsj og avreise