

Meditaatiokurssi la 18.2



WWW.SELFCON.FI

MEDITAATIOKURSSI

Matka meditaation maailmaan
la 18.2.2012, klo 10-17



Sundsbergin Kartanonranta
Sumeliuksenkuja 4H, 02450 Sundsberg (Kirkkonummi)
Ilmoittautuminen: www.selfcon.fi tai 045 631 3316

HILJENNY
HETKEKSI JA
KUUNTELE
ITSEÄSI.

KUUNTELE,
MITÄ SISÄLLÄSI
TAPAHTUU.

KUUNTELE SITÄ,
KUKA OLET.

KUUNTELEMI-
SESTA ALKAA
MEDITAATION
MATKA.

Meditaatiokurssi tarjoaa käytännöllisen ja kokemuksellisen matkan meditaation maailmaan. Käsittelemme meditaatiota kolmen eri näkökulman kautta, jotka ovat johdatus meditaatioon ja sisäiset voimavarat sekä itsetuntemus. Päivän aikana teemme useita ohjattuja meditaatioharjoituksia.

Kurssipäivässä lähestymme meditaatiota uskonto-riippumattomasti henkisen kasvun mahdollisuutena. Meditaatio on henkisen kasvun ja itsetuntemuksen matka kohti sisäistä eheyttä.

Meditaatiokurssi sopii vas-

ta-alkajille ja jonkin verran itsenäisesti meditaatiota harjoittaneille, jotka haluavat laajentaa ja syventää suhdettaan meditaatioon.

Kurssin jälkeen sinulla on ymmärrys meditaatiosta ja sen vaikutuksista tietoisuuteen, meditaation perustekniikoista sisäisten voimavarojen ja itsetuntemuksen edistämiseksi sekä omakohtaisia kokemuksia meditaatioharjoituksista.

Päivän ensimmäisessä aiheessa käsittelemme meditaation historiaa, meditaation vaikutuksia ja mahdollisuuksia, erilaisia meditaatiotekniikoita sekä käytännön vinkkejä meditaatioharjoittamiseen.

Toinen aihe antaa meille eväitä sisäisten voimavarojen vapautumiseen ja eheyden edistämiseen meditaatiokeinoilla. Kurssipäivän viimeisessä aihealueessa käsittelemme meditaatiota itsetuntemuksen näkökulmasta negatiivisten tunteiden ja asenteiden purkamisessa sekä itsen ymmärtämisessä. Käymme myös päivän aikana läpi oivalluksia, kuinka kohdata arkipäi-

vän haasteet meditatiivisen mielen näkökulmasta.

Kurssipäivän hinta on 70 euroa. Hintaan sisältyy kurssimateriaali, meditaatioharjoitukset paperitulosteina ja valinnainen ruokaisa eväsläppä sekä välipalakeksit.

Päivän vetää **Jaakko Muhonen**, jolla on vuosien kokemus meditaatiosta ja sen harjoittamisesta.

Meditaation peruskurssi ei edellytä tietoja meditaatiosta ja sen harjoittamisesta. Kurssipäivä pidetään pieniryhmässä rauhallisessa ja idyllisessä Sundsbergissa hyvien kulkuyhteyksien läheisyydessä (katso:

www.sundsberg.fi). Käyntiosoite: Sumeliuksenkuja 4H, 02450 Sundsberg (Kirkkonummi)

Voit ilmoittautua **lauantaina 18.2.2012** pidettävälle meditaatiokurssille internetissä osoitteessa www.selfcon.fi tai soittamalla numeroon **045 631 3316**.

Tervetuloa!

Jaakko Muhonen / Selfcon

OHJELMA

Johdatus meditaation maailmaan
Ruokatauko
Meditaatio ja sisäiset voimavarat
Teetauko
Meditaatio ja itsetuntemus

KELLO

10.00 - 12.00
12.00 - 12.45
12.45 - 15.00
15.00 - 15.30
15.30 - 17.00

SISÄLTÖ

Alustus ja rentoutusharjoitus
Omat eväät ja/tai eväsläppä
Alustus ja meditaatiot
Yrtitee ja välipalakeksit
Alustus ja meditaatiot