



Mindfulness - Praksisdag i stilhed

Frihedens 7 Kvaliteter – 7 Factors of Awakening

Praksisdagen er en invitation til at fordybe sin meditationspraksis, til at finde inspiration i guidede meditationer og oplæg samt mærke glæden og nærværet ved at meditere i fællesskabet med andre.

Dagen vil være inspireret af den Buddhistiske lære om *Frihedens 7 Kvaliteter* også kendt som *The 7 Factors of Awakening*: Mindfulness, Undersøgende interesse, Hjertemod, Glæde, Ro, Koncentration og Sindsligevægt.

Dagen introduceres af Lisbeth og Christin, og der vil være korte oplæg til at støtte vores meditationspraksis. Meditationerne guides, og der vil også være perioder med stilhed.

Praktisk:

Tid: Den 8. oktober kl. 10-16

Pris: Kr. 750 – 950. Stud/Alm pris

Sted: Manuvision Huset Bernhard Bangs Allé 25, 2 sal, 2000 Frederiksberg

Undervisere: Lisbeth Frølich og Christin Illeborg

Tilmelding: <https://christinilleborg.dk/events/praksis-retreatdag-frihedens-7-kvaliteter/>

Der vil være underlag og stole til rådighed, men medbring selv puder, tæpper og andet, du tænker vil gøre dagen behagelig for dig. Der bliver serveret te/kaffe/vand, frugt og kiks i løbet af dagen, så tage gerne en madpakke med til din frokost. Kom i løst, behageligt og varmt tøj – og overtøj efter vejrudsigten.

For hvem:

Alle er velkomne

Betingelser ved tilmelding:

Indbetaling af beløbet betragtes som en bindende tilmelding og kan som udgangspunkt ikke tilbagebetales. Kontakt Christin ved spørgsmål.

Undervisere:

Christin Illeborg: Meditationslærer, mentor og leder af Nordic Dharma, med undervisning til private og virksomheder. Christin underviser mindfulness-baserede kurser og indsigtsmeditation. Hun leder meditationsretreats, workshops og studiegrupper. Christin er medgrundlægger af Copenhagen Insight Meditation. Hun har studeret sekulær buddhisme ved Bodhi College og har i 2022 fuldført deres Dharma teacher training som elev af Christina Feldmann UK. Før Christin blev meditationslærer på fuld tid, var hun uddannet og arbejdede som filmklipper DDF. Se Christins hjemmeside www.christinilleborg.dk

Lisbeth Stampe Frølich, 22 år som klinisk psykolog med personlig og faglig erfaring med, hvad der styrker, heler og glæder os, og hvad der fremmer ro og accept og en større lethed i livet. Egen meditationspraksis gennem de sidste ca. 15 år. Uddannet i MBSR på højeste (certificerings-)niveau), fast supervision hos Saki Santorelli, halvårslige retreats i ind og udland. Se Lisbeths hjemmeside www.lisbethfroelich.dk

