

HEARTFULNESS MEDITATION

Et tilbud til sogne



Kursus i Heartfulness

Heartfulness meditation er det samme som Centrerende bøn og stammer fra Thomas Keating. Kristen meditation er bøn og handler om at lægge ord og tanker til side og i stilhed åbne hjertet for Gud. Heartfulness er en hjælp til at blive centreret i og leve ud fra hjertet som sin dybeste identitet. Det minder på mange måder om Mindfulness, og vi vil overveje, hvad det 'særligt' kristne er og hvordan vi kan lade os inspirere af indsigter og metoder fra Mindfulness. Der vil være undervisning, meditation, kropsøvelser og fælles refleksion.

Udbytte af kurset

- Indsigter til at navigere i forhold til tanker og følelser
- Metoder til at finde ro og fokus i dagligdagen
- Erfaring med en enkel meditationspraksis fra den kristne tradition
- Nyt perspektiv på livets udfordringer

Forløb

Et foredrag en aften med øvelse i meditation.

Fordybelsesdag / workshop en lørdag - fire eller seks timer.

Honorar

Foredrag: 3000 kr (eller efter aftale)

Workshop 4 timer: 4000 kr (eller efter aftale)

Workshop 6 timer: 5000 kr (eller efter aftale)

Lidt om mig



Lene Skovmark. Sygeplejerske, præst og åndelig vejleder. Jeg har arbejdet som sygeplejerske i Den Centralafrikanske Republik i otte år. Og som præst i Vestre Fængsel. Gennem min virksomhed, Det Åbne Land, arbejder jeg med formidling af kristen spiritualitet og meditation i kirker, i det nyreligiøse miljø, foreninger og på aftenskoler. Læs mere www.aabentland.dk.

Kontakt

Lene Skovmark

Tlf. 2836 1176

Mail: lene.skovmark@mail.dk