

## Meditasjonskurs

Dette er et kurs for både nybegynnere og viderekomne.

Kurset holdes fortrinnsvis som helgekurs (14 timer) eller tilpasses som dagskurs (8 timer). Lokalt holdes kurset også over 3 kvelder. Pris er *kr. 1250,-* pr deltaker, men dette avtales for hvert kurs alt etter hvor mange deltakere det er (vanligvis 8-12) og hvor kurset holdes. Et kurs må bookes i god tid, som regel et halvt år i forveien.

Kurset har først og fremst et fokus på pusteteknikk som for øvrig er alfa omega for å få til en god meditasjon.

Tema som berøres i kurset:

- Bruk av farger
- chakras
- affirmasjoner
- kommunikasjon
- roller og gjentakende handlingsmønstre
- 7-års sykluser.

Kurset er å betraktes som et aktivt kurs, hvor meditasjon blir et nytteredskap for å finne skjulte egenskaper, talenter, blokkeringer, og andre undertrykte sider av seg selv.

Deltakeren tar med telys, og skrivesaker.

