

23. - 30. juli 2011

# Sommerleir for voksne

## som vil leve **MER HER&NÅ**

Dette er et mindfulness basert kurs/retreat for deg som vil komme i kontakt med livet her og nå.

Vi utforsker individuelt og sammen, med aksept for alle ulikheter som manifesteres i hvert menneske. Et NÅ der kropp møter sjel, hjerte møter tanker og tid møter evighet. Vi gjør dette gjennom meditasjoner, yoga, pust, dans, stillhet, naturopplevelser, ulike øvelser og samtaler. I tillegg vil det bli undervisning om mindfulness, stress etc. Dette passer for deg som vil lære deg å håndtere stress eller som en hjelp til å bli bedre kjent med deg selv.

*mindfulness*

Kurset holdes av BEVISSTHETSUTVIKLING som består av  
Kjell Erik Bjerge: Dipl. Psykosyntesterapeut  
Ann-Kristin Bjerge: Dipl. Psykosynteseterapeut

PÅMELDING  
innen 1. juni

Ring **918 39 710**  
eller send mail til  
**annkristinbjerge@hotmail.com**

TID: 23. - 30. JULI  
STED: SOLBAKKEN FOLKEHØYSKOLE,  
2100 SKARNES  
(71 km fra Oslo, tog og bussforbindelse)  
PRIS: 4500,-  
inkludert vegetarkost og losji

[www.bevissthetsutvikling.no](http://www.bevissthetsutvikling.no)