

TÄNK OM

www.tankom.com

www.saganomsanningen.se



www.heartfulnesscenter.se

En resa mot helhet



Kurs Costa Rica november 2015

Välkommen till en kurs i varande/närvaro där vi tillsammans genom dialog och övningar utforskar vårt medvetande – möter oss själva i nuet. Där vi drar nytta av de höga energier som finns i Villas Las Flores, använder solen, ljuset, vattnet, vandringar, färger, maten, rörelser, meditationer, gemenskapen för att nå kontakt med vårt centrum, klarare se vår sammanlänkning med universum och stärka kontakten med vår inre vägledning.

Även om kursen ytterst handlar om att fördjupa relationen till oss själva, är det också ett utmärkt tillfälle att arbeta med våra parrelationer och relationer i övrigt.

Exempel ur kursens innehåll: hjärtats intelligens, tankens kraft, känslokompetens, andningen, relationer och kärlek, kommunikation, vision/intention, varandets glädje, det skapande sinnestillståndet, företagande från hjärtat.

Kurslängd: Resan omfattar 14 dagar, 17/11-1/12, varav 9 kursdagar.

Kursledare: Marianne Hallberg, licensierad mental tränare, ICC Coach och Mindfulness Practitioner, författare av *Sagan om sanningen*.

Nina Granbom, NLP Master, författare, grundare av Heartfulness Center i Kalmar, ledare för pilgrimsvandringar på El Camino de Santiago.

Plats: Villas Las Flores, beläget 4 km från samhället Parrita på Stillahavs-kusten. Parrita ligger 15 mil från huvudstaden San José.

Boende: i de vackra husen på Villas Las Flores. Vi delar hus två och två, men det finns också större hus med fler sovrum. Du kan också välja eget hus. Varje hus har ett fullt utrustat kök, så det är lätt att ordna mat själv. Lunch serveras under kursdagarna på VLF.



Kostnad: Kursavgift kr 7.900, luncher under kursdagar kr 500, taxi t/r flygplatsen ca 500. Boende fr \$380. Flygbiljetten ca 6-8.000 bokas och betalar du själv.

Kursdagarnas upplägg är tänkt enligt följande:

Dag 1-2 Lediga dagar för bunkring av mat och acklimatisering, så att vi är i ett mottagligt sinnestillstånd, när vi startar kursen.

Dag 3-13 Kursdagar enligt nedan på VLF – en eller två kursdagar brukar vi förlägga till närliggande platser. En ledig dag för utflykt till Manuel Antonio, en av Costa Ricas vackraste nationalparker och badstränder samt en avslutande ledig dag före hemresan.

Vi börjar dagarna med vandring på vår vackra strand. Därefter:

10.00 – 13.00 Teori, dialog och övningar i vårt trevliga kurshus
Lunch

14.00 – 17.30 Enskild tid för avkoppling, reflektion och övningar

17.30 – 19.30 Vi träffas och njuter av solnedgången. Går därefter till kurslokalen för gemensam sammanfattning samt meditation i olika former.

Syftet med kursen är att genomsåda våra vardagsillusioner och nå en djupare kontakt med vår inre frid och glädje – att nå ett mer ”sammanhängande” sinnestillstånd som jag skriver om i min bok *Sagan om sanningen*. Det enkla och samtidigt så svåra! Detta fordrar enligt min erfarenhet ett stort mått av ”icke-görande” – tid för reflektion och enskildhet. Det är inte fråga om att späcka oss fulla med nya fakta utan om en avskalning mot enkelhet. Det är en kurs om energier. Att uppleva världen ur energiaspekten – även tankar, känslor, begrepp, rörelser.

För att delta i kursen behöver du ha utvecklat en god inre observatör, vara van att iaktta dig själv och ha läst min bok *Sagan om sanningen* eller motsvarande.

Antalet platser är begränsat till tolv. Anmälan görs till info@tankom.com eller Marianne på telefon 08-768 85 38 eller 070-568 85 38. Hör gärna av dig om du har några frågor.

VÄLKOMMEN!