



PÅSKERETREAT 22-24 MARS

MANDALAMALING

I inngangen til påsken inviterer jeg til påskeretreat her på Hov i Søndre Land. I en urolig tid hvor nyhetene er fylt med informasjon om kriger, lidelser og naturødeleggelser ønsker jeg å samle en gruppe kvinner til en helg med meditasjon og kontemplasjon i kombinasjon med å male mandala. Mandala betyr hjul og sirkelen ett symbol på helhet og noe vi mennesker ikke kan destruere, selve livets lovmessigheter.

Vi kan se disse lovmessighetene utfolde seg i universet som med sine galakser kretser rundt sorte hull slik vi kan se en blomst her på jorden folde seg ut ifra sitt sentrum. Du former din mandala på papir eller lerret ved hjelp av blyant, linjal, passer og viskelær. Du skaper orden, struktur, skjønnhet og mening. Alt folder seg ut ifra sentrum på arket som igjen speiler ditt indre fokuspunkt. Dette åpner for mer indre ro, tilstedeværelse, inspirasjon og en dypere opplevelse av å være forbundet med selve livet.

Du kan velge deg ett tema knyttet til påsken, eventuelt en kvalitet eller egenskap som du ønsker å integrere mer av i eget liv som ett fokus for det du skaper eller la mandalaen forme seg og bli til uten ett klart fokus.

Meditasjon, pust og bevegelse blir en del av den daglige rytmen.

Kurset vil passe for deg som er glad i å meditere, søke innover i sitt eget indre landskap og samtidig ønsker å uttrykke disse erfaringene med ett billedspråk.

Praktisk informasjon:

Kursavgift kr: 4200 Inkluderer kost, losji og undervisning.

Kursavgift kr. 2400 Uten overnatting. Inkluderer lunsj, te, kaffe og frukt.

Kurset begynner kl. 1030 fredag 22 mars og avsluttes søndag 24 kl.1500

Til deg som skal overnatte ta med dyne, putetrekk og håndklær.

Er det noe du lurer på kan du sende meg en epost eller kontakte meg på 99428484

Velkommen til dager med ro, stillhet, fordypning og skaperglede.

Torun Katarina

Epost: sareptaskrukke710@gmail.com

M.99428484

www.sareptaskrukke.no

Adr. Nordbergsvegen 12 2860 Hov