

5-dages Vipassana Stilhedsretreat med Anne Michel den 16. -21. november 2017



*Har du tålmodigheden til at vente
Til mudderet lægger sig og vandet bliver klart
Kan du forblive ubevægelig
Til den rette impuls opstår af sig selv?*

- Lao Tzu, 5. årh.

Det er med stor glæde, at Unmind kan invitere til en 5-dages stilhedsretreat med Anne Michel fra Schweiz. At praktisere Vipassana meditation støtter sindets evne til at holde oplevelser i opmærksomheden, tillader reaktiviteten at falde til ro og gør sindet mere stille. Denne praksis forandrer, lidt efter lidt, den ofte begrænsede og selv-centrerede måde, som vi lever vores liv på, og skaber plads til venlighed, medfølelse og fred. Alle, der har taget MBSR-kurset eller har tilsvarende erfaring med meditation, er meget velkomne.

Tid: [Torsdag den 16. november, ankomst om eftermiddagen - Tirsdag den 21. november, afrejse over middag.](#)

Sted: [Strandgården, Helgenæs,](#)
www.strangaardenretreat.dk.

Om Anne: Anne har praktiseret Vipassana/Insight Meditation siden 1973 og har undervist i mere end 16 år.

Pris: For 5 dage med overnatning og fuld forplejning (Early Bird):
[5500 kr. \(dobbeltværelse\)](#)
[6000 kr. \(enkeltværelse\)](#)
Efter 15.9 er prisen hhv. 6000 kr. for dobbeltværelse og 6500 kr. for enkeltværelse.
Vi giver derudover Dana til Anne for undervisningen.

Mere info: kontakt@unmind.dk eller mobil 5370706.