

# Sommerretræte 2010

## MINDFULNESS, COMPASSION and Yoga

Buddhistisk meditations-retræte  
med Stephan Pende Wormland  
og Line Loklindt.

Høve Strand d. 11. - 18. juli.



### Invitation

Center for Visdom og Medfølelse inviterer til sommerretræte med vores dharmalærer Stephan Pende Wormland, der er uddannet psykolog og i mere end 20 år har studeret og praktiseret buddhisme. Stephan Pende er værdsat for sin let tilgængelige formidling af buddhismens filosofi, psykologi og metoder. Ud over meditation og undervisning vil der hver dag være en session med yoga ved Line Loklindt.

### HVAD indeholder retræten?

Opmærksomhedstræning, medfølelse og yoga - er de centrale ord i overskriften på denne sommers retræte, der blandt andet byder på meditation, dharmabelæringer og yoga.

Fuld opmærksomhed og koncentration trænes dagligt gennem forskellige former for meditation. Et sind i ligevægt og balance er basen for videre fordybelse.

Medfølelse er et af grundprincipperne i buddhismen. Det er en kraftfuld kvalitet, som vi alle rummer. I løbet af retræten vil vi opleve, hvordan vi kan udvikle et åbent og varmt hjerte til gavn for os selv og andre. Stephan Pende vil give instruktioner og guide meditationerne under hele retræten.

Retræten er en unik mulighed for tilbagetrækning, refleksion og fordybelse i naturskønne omgivelser. Der vil være korte og længere perioder med stilhed. Fra tirsdag til torsdag vil der være mulighed for at intensivere praksis ved at tage de otte mahayana løfter.

Der serveres tre vegetariske måltider om dagen i biodynamisk og økologisk kvalitet og kaffe/the serveres løbende. På de dage, der tages løfter er frokosten dog det eneste måltid.

### **HVEM kan deltage på retræten?**

Alle er velkomne. Det kræver intet forudgående kendskab til buddhisme eller til meditation at deltage. Undervisningen og de guidede meditationer vil foregå på et letforståeligt engelsk. Det kræver heller ikke erfaring med yoga at deltage. Yogaøvelsernes niveau tilpasses deltagerne.

Det er dog vigtigt, at man er indstillet på at deltage aktivt i alle de forskellige sessioner.

### **HVOR afholdes retræten?**

Retræten afholdes på en nyrenoveret lejrskole, der ligger i smuk natur lige ned til stranden ved Asnæs. Med offentlig transport tager det lidt over to timer fra København.

Se [www.lejrskolen.dk](http://www.lejrskolen.dk).

Lejrskolen Høve Strand, Asnæs Lyngvej 11, 4550 Asnæs.

### **HVORDAN er indkvarteringen?**

Retræten starter søndag d. 11. juli. Der er indkvartering mellem kl. 16 og 18. Kl. 18 vil der blive serveret aftensmad, og herefter vil Stephan Pende introducere retrætens program. Retræten slutter søndag d. 18. juli efter fælles oprydning, rengøring og frokost.

Værelserne har 4, 5 og 8 senge. Det er muligt at slå telt op, og der er også et shelter (lille åben hytte) i skoven. Sovepladserne fordeles ved tilmeldingen.

### **HVAD koster det at deltage?**

Prisen dækker overnatning, mad og en donation til Stephan Pende og Line. Transport er ikke inkluderet i prisen.

3000 kr. for medlemmer af CVM.

3250 kr. for ikke-medlemmer.

2700 kr. for studerende, arbejdsledige og pensionister.

### **HVORDAN melder jeg mig til?**

Tilmeldingen skal ske senest d. 15. juni, og da der er et begrænset antal pladser, vil vi opfordre til, at du tilmelder dig snarest mulig.

Tilmeldingen sker ved at sende følgende oplysninger: navn, køn, adresse, E-mail, telefonnummer og kontaktperson i tilfælde af sygdom til [kursus-cvm@fpmt.dk](mailto:kursus-cvm@fpmt.dk). Du skal først betale, når du har fået en bekræftelse tilbage fra os. Din tilmelding er endelig, når vi har modtaget din indbetaling.

Har du spørgsmål, er du altid velkommen til at kontakte os:

E-mail: [kursus-cvm@fpmt.dk](mailto:kursus-cvm@fpmt.dk)

Randi: 2762 2770

Linda: 3927 8847

På glædeligt dharma-gensyn!

Center for Visdom og Medfølelse

Tong-nyi Nying-je Ling

## **Betaling**

Webbank: reg.: 1551. kontonummer: 9945024 eller på gironummer (01) 994-5024, mærk: 'Retræte' og dit navn.

## **Donationer**

Donationer er altid meget velkomne.

