



# STILHEDENS VISDOM

“Simplicity is not a simple thing”

Vejen til dit indre kompas. 5 dages Sommer-Retreat på Kreta. Fra d. 24. juni 2012 til d. 29. juni 2012



WISDOM IN ACTION



Vi lever i en hektisk verden, hvor det fyger om os med informationer. Vi er "på" 24 timer i døgnet og indgår i utallige netværk, communities og sociale relationer. Det knitrer omkring os hele tiden, og det ene selvhjælpskoncept, efter det andet, tilbyder os masser af Quick fix.

Vi er udstyret med et indre navigationssystem, der skal sikre os, at vi udlever vores talentpotentiale. Og når vi gør det, er resultatet, at livet giver mening. Vi føler os forbundet med livet, at der er et formål, at det er dybt meningsfuldt. Når det hele bare ER rigtigt, oplever vi Bliss.

Det moderne samfund er som en agility bane, hvor normer, krav og regler kan gøre det meget svært at holde kursen i ens tilværelse. Vi kan kuppes af vores angst for at stå alene, eller kapses af vores ønsker, om at opleve nydelse. Der er nok af faldgrupper og blinde sideveje at gå vild i, når det handler om at udleve sit livsmeningsfuldhed.

Dette seminar giver dig en række værktøjer til at genskabe din kontakt med din indre vejviser. For at et liv kan opleves meningsfuldt, er der tre forudsætninger der må være In Sync.

Du må kende destinationen - hvor vil du hen med dit liv - hvad det er du vil bruge dit liv på at manifestere her på jorden - hvad er formålet ved at være her - hvad giver dig mening. (Dit unikke DNA)

Så må du have et opdateret kort - kende den fysiske virkelighed - forstå de landskaber du må i gennem - om de er øde, golde, varme eller kolde - så du kan pakke den rigtige proviant med. (Get Real eller vågen bevidsthed)

Og så må du have satellitforbindelse - så du løbende kan se, om du kommer den rigtige vej og få opdateringer om trafikforholdene, så du kan nå at vælge en alternativ rute. (Højere selv)



# Program for d. 24. juni til 29. juni 2012

D. 24/6 er rejsedag - Tjek ind og middag ved ankomst til hotellet. Alle praktiske detaljer vedrørende opholdet gennemgås, samt rundvisning i området.

## Dag 1 25. juni

---

- 9 Morgenmad
- 10 Introduktion til Stilhedens Visdom
- 13 Frokost
- 13 CenteringsMeditation
- 14 Introduktion til IntensStilleNærværsMeditation
- 17 Introduktion til WorkingMeditation
- 18 Mindfulness - fase 1
- 19 Aftensmad
- 21 KlarhedsMeditation
- 23 Dagen afrundes med en kort fælles dialog

## Dag 3 27. juni - Deltagerne i stilhed

---

- 8 Morgen Tai Chi
- 9 Morgenmad - i stilhed
- 10 WorkingMeditation i bjergene
- 12 Frokost i det fri i stilhed
- 13 WorkingMeditation forsætter
- 17 FordybelseMeditation i det fri
- 18 WorkingMeditation
- 19 Aftensmad
- 20 DybdeMeditation
- 23 Dagen rundes af

## Dag 5 29. juni - Deltagerne er stille

---

- 8 Morgen Tai Chi
- 9 Mindfulness - fase 3
- 12 Frokost
- 13 IntensStilleNærværsMeditation
- 15 EssensDialog - deltager egen personlig StilleVisdom
- 17 IntensStilleNærværsMeditation
- 18 Festmiddag - og tak
- 20 Seminaret slutter - afgang til lufthavnen.

## Dag 2 26. juni - Deltagerne i stilhed

---

- 8 Morgen Tai Chi
- 9 Morgenmad - i stilhed
- 10 BevidsthedsMeditation
- 12 Frokost - i stilhed
- 13 Mindfulness - fase 2
- 19 Middag
- 20 DybdeMeditation
- 23 Dagen rundes af

## Dag 4 28. juni - Alle er stille

---

- 8 Morgen Tai Chi
- 9 Morgenmad
- 10 IntensStilleNærværsMeditation
- 12 Frokost - i stilhed
- 13 IntensStilleNærværsMeditation
- 19 Aftensmad - i stilhed
- 20 IntensStilleNærværsMeditation
- 23 Dagen rundes af - i stilhed





## PRAKTISKE INFORMATIONER

### Hvorfor:

Formålet med forløbet er, at sikre den enkelte en dyb indre kontakt til selvet. Det eneste troværdige kompas at navigere efter. Ved at gennemleve de tre trin sammen med andre, der selv er i samme proces, bliver der skabt et dybt kollektivt fundament for gruppen og for den enkelte.

### Hvem:

Sebastian Nybo vil, med sin ekspertise og solide viden om – og erfaring med – mennesker i transformation, sikre den base af værktøjer og støtte, der skal til for at du kan opnå, det resultat du ønsker. Sebastian har selv mediteret i 25 år og afholder kurser i Meditation og Mindfulness for en lang række virksomheder. Han har udgivet en af Danmarks mest solgte visualiserings CD'er – Ro, Balance og Indsigt. Han er desuden forfatter til 3 bøger – den sidste skrev han i samarbejde med H.H. Dalai Lama. Han har dyrket Tai Chi i mere end 20 år og undervist heri i over 10 år. Læs mere om Sebastian Nybo ([www.sebastiannybo.dk](http://www.sebastiannybo.dk))

### Hvor:

Seminaret foregår på Kreta – Agios Pavlos – hvor den enkle natur – det klare hav og energirige mad, gør sit til at understøtte processen.

### Hvornår:

24. juni til 29. juni 2012.

### Pris:

Pris for seminar, forplejning, hotel og transport kr. 18.000 kr.  
– tillæg for enkelt værelse 3.000 kr.

Tilmelding eller spørgsmål, så mail til [sn@wisdominaction.dk](mailto:sn@wisdominaction.dk) eller ring 40 91 71 97.

Programmet kan blive justeret i forhold til de endelige flyafgange.

