

EBELTOFT Vipassana Retreat d. 12.-20. okt. 2019 (9 dage)



Ahl Hage, Egerstien 2 A, 8400 Ebeltoft

Silent retreat med intensiv mindfulness meditation (vipassana & metta) under observation af tavshed. Det er en klassisk vipassana-retreat med en fast daglig rutine (se programmet for Røsnæs-retreaterne) med sidde-meditation, gå-meditation og spise-meditation, løbende instruktioner og individuelle opfølgninger.

Der undervises af psykolog og vipassana-lærer Uffe Damborg i linjen fra Mahasi Sayadaw og Anagarika Munindra. Ved dagens slutning afholdes en dharma-tale med et buddhistisk emne, der er relevant for den meditative praksis. Observation af tavshed gælder ikke for deltagerens relation til underviseren.

Retreaten er både for den motiverede begynder og den erfarne. Den teoretiske forståelsesmodel er theravada buddhismens meditationspsykologi. Der undervises på dansk.

Retreaten er kvalificerende på uddannelsen til MBSR instruktør i Dansk Center for Mindfulness ved Aarhus Universitet.

Det er ikke muligt at deltage i kun et begrænset antal dage.

Der kan ansøges om retreat-legal.

Det daglige program for Ebeltoft Vipassana Retreat er identisk med programmet for Røsnæs Vipassana Retreat (se under linket til retreaten).

RETREAT-GEBYR

Gebyret for deltagelse i 9 dages retreaten i Ebeltoft er kr. 3.350,- . Beløbet dækker fuld vegetarisk forplejning og logi samt et bidrag til oprettelsen af retreat-legater, der kan søges af SU-studerende uden eller med kun få bi-indtægter og af andre. Ved tilmelding til retreaten betales et depositum på kr. 1.500,-. Herefter er tilmelding bindende.

Der er et begrænset antal enkeltværelser for hvilke, der beregnes tillægspris på kr. 100,- per overnatning.

Retreat-gebyret omfatter ikke undervisningen. Retreaten afholdes efter theravada buddhismens traditionelle dana-princip. Dette indebærer, at deltagerne opfordres ved slutningen af retreaten til anonymt at donere et gebyr for undervisningen i overensstemmelse med deres værdsættelse og økonomiske formåen.

AHL HAGE

Ahl Hage er en lejrskole i hyggelige moderniserede træbygninger fra 1928, der ligger i et naturskønt område på det sydlige Mols ca 4 km fra Ebeltoft. Det er en ideel ramme for en retreat med skov og strand i nærheden

Se video her: www.youtube.com/watch?v=dIe5zCo_Ejg

Der arrangeres privat bus fra Aarhus hovedbanegård til Ahl Hage t/r. Prisen for bustransport er ikke inkluderet i retreat-gebyret.



