

VIPASSANA-RETREAT

på Fridhems kursgård i Stjärnsund

med **Sumana Ratnayaka och Staffan Hammers**
1-5 april 2010 (skärtorsdag - annandag påsk)

Programmet omfattar sittande och gående meditation med instruktioner och föredrag samt möjlighet till individuella frågestunder. Dessutom blir det traditionella buddhistiska inslag. Retreaten hålls under tystnad. Vegetarisk makrobiotisk mat serveras två gånger om dagen samt makrobiotisk/skandinavisk frukost. Makrobiotik är läran om yin och yang (balans mellan kropp, psyke och yttre faktorer). Språket växlar mellan svenska och engelska.

Retreaten är anpassad för alla, nybörjare såväl som mer erfarna meditatörer. Övernattning sker i flerbäddsrum.



Sumana Ratnayaka kommer ursprungligen från Sri Lanka, men har sedan 1985 mestadels bott i Sverige. Fram till för 15 år sedan levde han som buddhistmunk, men har sedan dess gift sig och bor nu tillsammans med sin fru i Lund. Han har under perioden 1985 till 2009 hållit ca 50 meditationsretreater i Sri Lanka och Europa. Sedan ett par år tillbaka bedriver han doktorandstudier inom ämnet mindfulness vid Lunds universitet.



Staffan Hammers har också varit buddhistmunk och bodde under ett års tid tillsammans med Sumana på Stockholm Buddhist Vihara. Han var med och startade Vipassanagruppens verksamhet i slutet av 1970-talet och har under den senaste tioårsperioden lett föreningens meditationskvällar och helgretreater. Civilt arbetar Staffan med systemsupport på ett dataföretag i Stockholm. Han bor tillsammans med sin fru på landet söder om Stockholm.

Tid: 1-5 april 2010

Plats: Stiftelsen Stjärnsunds kursgård Fridhem i Stjärnsund.

Pris: 2 100:- + frivillig donation till lärarna, kock och manager.

Info: kickioleif@hotmail.com eller tel. 0225 800 50 eller 076 834 65 73 (Leif Andersson)

Anmälan: Genom att betala in 500:- på Stiftelsen Stjärnsunds bankgiro: 5587-3855. Ange namn, adress, mail-adress och telefonnummer, skriv **"Vipassana"** i meddelanderutan. Senaste anmälningsdag: 25 mars. Om betalning görs via internet och uppgifterna inte får plats, skicka dessa i ett separat mail.

Fridhem ligger i det vackert belägna brukssamhället Stjärnsund i södra Dalarna. Närmaste förbindelsepunkter för tåg är Hedemora och Horndals bruk. Hämtning kan ordnas mot självkostnadspris (beställs vid anmälan).

Varmt välkomna önskar Stiftelsen Stjärnsund!
För ytterligare info se vår hemsida: www.frid.nu