



## **DEM ÄR DET SOM BOR I DIN KROPP?**

Tibetansk buddhism i västerländsk tappning.  
Med Dr Rune Stenborg, Göteborg

15-19 aug 2018 Lomtjärn, Njurunda, Sundsvall.

En retreat för dig som vill fördjupa dig i din personliga utveckling och på djupet upptäcka och förstå vem du är.

---

### **INNEHÅLL:**

Vi blandar teori med praktiska övningar.

### **DAGSTEMAN**

#### **Dag 1: NÄRVARO.**

Vem är närvarande? Vad är närvaro? Är närvaron någon gång frånvarande?

#### **Dag 2: MEDVETANDE.**

Är världen en skapelse av medvetandet? Vad gör i så fall våra sinnen?

#### **Dag 3: TID.**

Hur länge varar nuet? Digital tid contra analog tid - tid som produkt av mätning och tid som subjektiv upplevelse.

#### **Dag 4: RUM/TOMRUM.**

Finns rummet utan tomrummet? Polariteternas roll - finns det någon värld utan polariteter?

#### **Dag 5: TILLIT.**

Att finnas villkorslöst. Den kravlösa kärlekens närvaro.

Temana handlar om att nå bakom intellektet och psykets trauman och präglingar under livet.

**DAGS PROGRAM:**

07.00 Rörelse Andning Röst Yoga

08.00 Frukost

09.00 Morgonsamtal /Rune

10.30 Musik (meditativ)

11.00 Meditation-antimeditation

12.30 Lunch

14.30 Frågestund

15.00 Eftermiddagssamtal /Rune

16.30 Rörelse/andning/närvaro

18.00 Middag

20.00 Ev. Kvällspass alt. bastubad

**Efter kursen:** Har du fått en större självinsikt och kan hantera dina tankar, känslor och beteenden på ett mer medvetet sätt och du har verktyg som är av stor nytta i livet.

---

**Om Rune Stenborg:**

Rune Stenborg har arbetat som överläkare på Sahlgrenska sjukhuset, Göteborg till 1989 och som privatpraktiker fram till millennieskiftet. I samband med övergången till privatpraktik började en 10 års period som kursledare på läkaren Bengt Sterns kursgård Mullingstorp. Efter det har Rune fördjupat sig i den tibetanska buddhismen, särskilt den version som kallas Dzogchen (den yttersta fulländningen). Det handlar inte om religion utan om verklighetsuppfattning och kan ge en bas att leva vidare och se fram emot döden utan ångest eller klagan. Efter fyllda 80 har det hos Rune mognat fram en önskan att få dela med sig av denna erfarenhet som är relevant för människor i alla åldrar.

---

**Datum:** Onsdagen den 15 aug kl. 18.00 till söndagen den 19 aug kl 13.00

Check in från 16.30, efter kursintroduktion finns möjlighet till bastubad. Vi avslutar efter lunch 12 aug ca 13.00.

**Plats:** Lomtjärn Retreat & Konferens, Åhvägen 50, Njurunda, Sundsvall

[Vägbeskrivning...](#)

[Googlemap...](#)

**Kost & Logi:** Du betalar för kurs och boende i flerbäddsstugor, frukost, lunch och middag. Maten är i huvudsak vegetarisk med någon fiskrätt. Hör av dig om du har speciella önskemål ang. mat. Vi hjälps åt i köket med matlagning och div. sysslor som en del av kursens karmayoga. Ta med egna sängkläder, (täcken, kuddar och filtar finns). Tillgång till vedeldad bastu finns så ta med badkläder och handduk.

**Pris:** 3980 Sek, 25% moms tillkommer för företag.

#### **Anmälan och information**

[roger@lomtjarn.com](mailto:roger@lomtjarn.com)

070-673 38 07

Vid anmälan betalas en deposition på 1000 Sek, resten betalas 4 veckor innan kurs.

**Betalningsinformation:** Lomtjärn Utbildning & Hälsa AB Bg: 217-5495

Hoppas vi ses!  
Roger Kangas