



Open Circle

Et meditationsforløb over tre måneder
med udgangspunkt i Zen-traditionen.
Tre kursusdage og tre onlinesessioner.

EN INVITATION TIL FORDYBELSE

Måske er det ikke mere,
du har brug for.
Måske er det fordybelse.

At øve sig i at være til stede.

Open Circle er et praksisnært meditationsforløb over tre måneder med udgangspunkt i Zen-traditionen. Vi arbejder med krop, sansning, kontakt og opmærksomhed. Fokus er på meditation, på at mærke dine erfaringer og på at tage praksissen med ind i hverdagen.

EN BEGYNDELSE. ELLER EN TILBAGEVENDEN.

Forløbet er for dig, der er ny i meditation og ønsker en grundig og tryk introduktion. Det er også for dig, der har mediteret tidligere og ønsker at finde tilbage til en stabil praksis.

DET, VI INVITERER DIG TIL AT UNDERSØGE

Ro

At sænke tempoet og mærke det, der er.

Klarhed

At få øje på dine reaktioner og valg.

Nærvær

At have fokus på dine sansninger.

Overskud

At opleve mere plads omkring det, der er.

Vi tager afsæt i dine erfaringer. Teorien kommer i takt med praksissen.

Tre måneder. En praksis, der får tid.

Tre fysiske kursusdage i Taverna Centrale, Vanløse. Mellem dagene praktiserer du dagligt hjemme og mødes med gruppen online.

01

30. JANUAR 2027

Fundamentet

At begynde at mærke sindet og kroppen og finde de første lag af stilhed.

02

27. FEBRUAR 2027

Fordybelsen

At undersøge uro, tanker og modstand og blive mere fortrolig med praksissen.

03

13. MARTS 2027

Integration og fremtid

At dele erfaringerne og skabe en personlig plan for din praksis i hverdagen.

ALLE TRE KURSUSDAGE

Kl. 9.30-16.00 · Fysisk fremmøde

01

30. JANUAR 2027

Fysisk kursusdag · kl. 9.30-16.00

Fundamentet

At begynde. At mærke. At skabe et fundament.

Den første dag giver dig en grundig introduktion til meditation med udgangspunkt i Zen-traditionen og den sanselige tilgang til nærvær. Vi begynder enkelt og bygger gradvist op, så din opmærksomhed kan vænne sig til praksissen.

DET ARBEJDER VI MED

- Meditation og det at komme i gang.
- Krop, sansning og en introduktion til nervesystemet.
- Kontakt, opmærksomhed og de første lag af stilhed.
- Meditationer og feedback.

FRA DAGEN TIL HVERDAGEN

Du får et godt udgangspunkt for at opbygge en daglig meditationspraksis.

En praksis begynder med den første erfaring.

02

27. FEBRUAR 2027

Fysisk kursusdag · kl. 9.30-16.00

Fordybelsen

At blive i det. At opdage. At fordybe.

Vi tager afsæt i de erfaringer, du har gjort dig siden første kursusdag. Der bliver mere tid til meditation og til at undersøge det, du møder undervejs.

DET ARBEJDER VI MED

- Opfølgning på din praksis og dine spørgsmål.
- Uro, tanker og modstand som noget, vi kan undersøge.
- Dybere lag af opmærksomhed og stilhed.
- At opdage sindets dynamikker og få mere tid i meditation.

FRA DAGEN TIL HVERDAGEN

Du arbejder videre med at finde en rytme, der kan holde, og bliver mere fortrolig med det, der opstår i din praksis.

Fordybelse vokser gennem erfaring.

03

13. MARTS 2027

Fysisk kursusdag · kl. 9.30-16.00

Integration og fremtid

At integrere. At vælge. At tage praksissen med hjem.

På den tredje dag samler vi forløbet. Vi følger op på erfaringerne, lægger det sidste lag teori og giver markant mere plads til meditation.

DET ARBEJDER VI MED

- Længere tid til meditation og fordybelse.
- Hvad du har opdaget, og hvad der har flyttet sig.
- Sammenhængen mellem praksis og hverdagsliv.
- En personlig plan for at fastholde meditationen.

FRA DAGEN TIL HVERDAGEN

Du tager en konkret plan med dig for, hvordan praksissen kan få plads i dine dage, dine relationer og dit almindelige liv.

Det, du øver her, skal kunne leve videre.

Praksissen lever videre mellem kursusdagene.

Der er tid mellem modulerne til at øve, erfare og integrere. Du har både din egen praksis og kontakten til gruppen at vende tilbage til.

ONLINEOPSAMLING EFTER HVER KURSUSDAG

30-45 minutter sammen

Vi deler erfaringer, stiller spørgsmål og taler om det, der opstår i praksissen. Opsamlingerne giver støtte og hjælper med at holde rytmen og forbindelsen i gruppen.

TILVALG · INDIVIDUELLE SAMTALER

Hvis du har lyst, kan du tilkøbe en eller flere individuelle 1:1-samtaler undervejs og arbejde mere personligt med din praksis.

Med Nikolaj

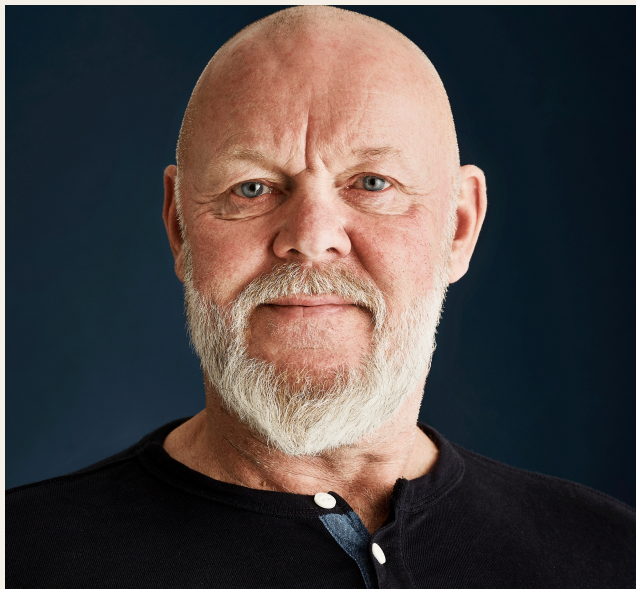
Meditation, krop, nervesystem og en mere dybdegående praksis.

Med Peter

Hverdagsintegration, nærvær, personlig refleksion og plads til praksis i dit liv.

De individuelle samtaler aftales særskilt og er ikke inkluderet i forløbets pris.

To ståsteder. Én Open Circle.



Nikolaj Bruun

DEN DYBE PRAKSIS

Nikolaj arbejder med Zen, meditation, mindfulness, krop og menneskelig udvikling. Han er civilingeniør, gestaltpsykoterapeut og grundlægger af Gestalt Executive.

Nikolaj er uddannet Zen-lærer og blev i 2024 udnævnt til Osho. Han har 26 års erfaring med daglig meditationspraksis og har undervist mere end 500 mennesker i meditation.

Han har mere end 30 års international erhvervserfaring, har selv været leder og undervist globalt. I Open Circle guider han meditationerne og den faglige indføring.



Peter Szelag Frank

MENNESKER OG HVERDAGSLIV

Peter har mere end 30 års erfaring fra erhvervslivet, heraf mange år som leder og direktør. I dag driver han Heart Work Consulting, hvor han arbejder med mennesker, ledelse, relationer og udvikling.

Nikolaj introducerede Peter til Zen for mere end 15 år siden. Efter flere års regelmæssig praksis har han genfundet meditationens værdi og betydning.

I Open Circle bidrager Peter med sit perspektiv på, hvordan nærvær og meditation kan finde en naturlig plads i et moderne hverdagsliv.

Forskellige erfaringer. Et fælles ønske om at gøre nærvær til en del af livet.

Vi mødes i Vanløse.

Taverna Centrale

Kastanie Allé 22A · 2720 Vanløse

Et kreativt og levende miljø med to lokaler: ét til meditation og praksis og ét til undervisning, refleksion og samtale. Her veksler vi mellem stilhed, erfaring og fælles undersøgelse.

Der er kaffe, te og snacks. Medbring din frokost, eller køb den i nærområdet.

PRAKTIK

Vi mediterer på måtter på gulvet, siddende på en pude. Som deltager kan du købe en meditationspude gennem os for 500 kr. eller medbringe din egen. Har du svært ved at sidde på gulvet, kan du deltage siddende på en stol.

FYSISKE KURSUSDAGE

3 dage · alle kl. 9.30-16.00

ONLINEOPSAMLINGER

3 møder på hver 30-45 minutter · ét efter hver kursusdag

DELTAGERE

Maks. 20 deltagere

INDIVIDUELLE SAMTALER

Kan tilkøbes separat

PRIS FOR DET SAMLEDE FORLØB

3.000 kr. + moms

Mød os. Prøv praksissen.

GRATIS ONLINE INTROAFTENER FØR START

Inden forløbet begynder, inviterer vi til online informationsmøder. Her kan du møde Nikolaj og Peter, høre om Open Circle og opleve, hvordan vi arbejder sammen. Møderne afholdes den 18. november 2026, den 15. december 2026 og den 13. januar 2027, alle fra kl. 16.30.

- Hør om Zen-meditation og forløbets opbygning.
- Stil dine spørgsmål og mød os begge.
- Få en smagsprøve på praksissen.
- Mærk, om Open Circle er det rette for dig.

Vil du høre mere?

Skriv til Peter for at tilmelde dig forløbet eller en gratis introaften. Du er også velkommen til at skrive, hvis du har spørgsmål.

peter@heartworkconsulting.dk

Nikolaj Bruun

gestaltexecutive.com

Peter Szelag Frank

heartworkconsulting.dk



Open Circle

Stilhed.
Opmærksomhed.
Kontakt.

Mere ro. Mere nærvær. Mere plads.

NIKOLAJ BRUUN · PETER SZELAG FRANK

JANUAR · FEBRUAR · MARTS 2027