



Välkommen på

VÄGEN IN till din Kropp och själ.

Från höstens mörker till vårnas ljus och pånyttfödelse
med de Nordiska Gudinnorna.

Varje tillfälle föreläsning, guided meditation – viktigt vara ostörd.

Vem är din lärare på VÄGEN IN?

Naturen, din Kropp,
din själ, Gudinnorna.

Jag guidar, jag följer.
Du finner VÄGEN IN
för dig och DIN Lärare



VÄGEN IN



Höstdagjämning

Möt Ran

Dyk och navigera
i känslornas
vatten

Möt Hel

Släpp taget om
och läk det som
varit

Möt Natt

Ta emot och ge
plats för dina
drömmars frön

Vårdagjämning

Möt Sol

Ta emot dig och
ljuset i pånytt-
födelsens energi

Möt Menglöd

Läk ditt inre barn
och vårda din
ilivsgnista

Möt Nornorna

Läk och väv ditt
livs väv inför det
nya året

Vintersolstånd

A lit candle in a shell with pearls and stones. The candle is lit, and the flame is visible. The shell is filled with pearls and stones. The background is a soft, warm glow from the candle.

VÄGEN IN

Vi möter en Gudinna per månad. **GE HENNE PLATS I DITT LIV.**

Skapa ett altare för henne med symboler som påminner dig om henne och hennes kvaliteter.

Ge dig tid en stund varje dag, gärna på morgonen för att bjuda in Gudinnan i med dig. Kanske vill hon visa, dela eller förmedla något till dig. Eller hålla dig. Du kan ställa be om hjälp och dela det som tynger liksom dina drömmar med henne.

True Budy

- **Valfri möjlighet, en ny per månad. SVARA på mail OM du önskar en True Budy till nästa gång.**
- Kontakt 1 gång i veckan t ex 20 min; 10 min delning/person. Sätt tiden!
- DELA upplevelser av kontakt med Kropp, själ, Gudinnan och naturen.
- LYSSNA på varandra utan att ge råd, komma med lösningar eller förslag.
- LYSSNA med hjärtat i närvaro.
- BEVITTNA varandras process I kärlek och öppenhet bortom bedömande, värderingar och åsikter.



Gudinnan RAN

Havets och vattnets
Gudinna



Havet och vattnet Hur är din relation med vatten?

Rörelse... det enda vi vet är att livet är
i ständig rörelse och förändring



Havet och vattnet

Känslornas vatten...

Rädslan för att drunkna, tappa kontrollen.

Känslorna för oss bortom tankarnas logik och kontroll.

Havet och vattnet



Känslornas vatten och djup ... ligger bortom det medvetna, i själen och det omedvetnas domän. **Det som sker på ytan kallar oss på vägen inåt, neråt, i djupen. Till Rans rike.**

Gudinnan RAN

Nio döttrar – “the terrifying one”

Symboliserar vågorna,
ljus och det gudomliga
röda guld.

Ran och hennes döttrar
fångar oss i sina nät
och för oss ner till
Havens sal, till festens,
guldets och odödlighetens rike



Känslor

Känslorna berättar vad som
- stöder överlevnad
- och vad som hotar överlevnad

**The physiology of motherhood
is the physiology of love.**

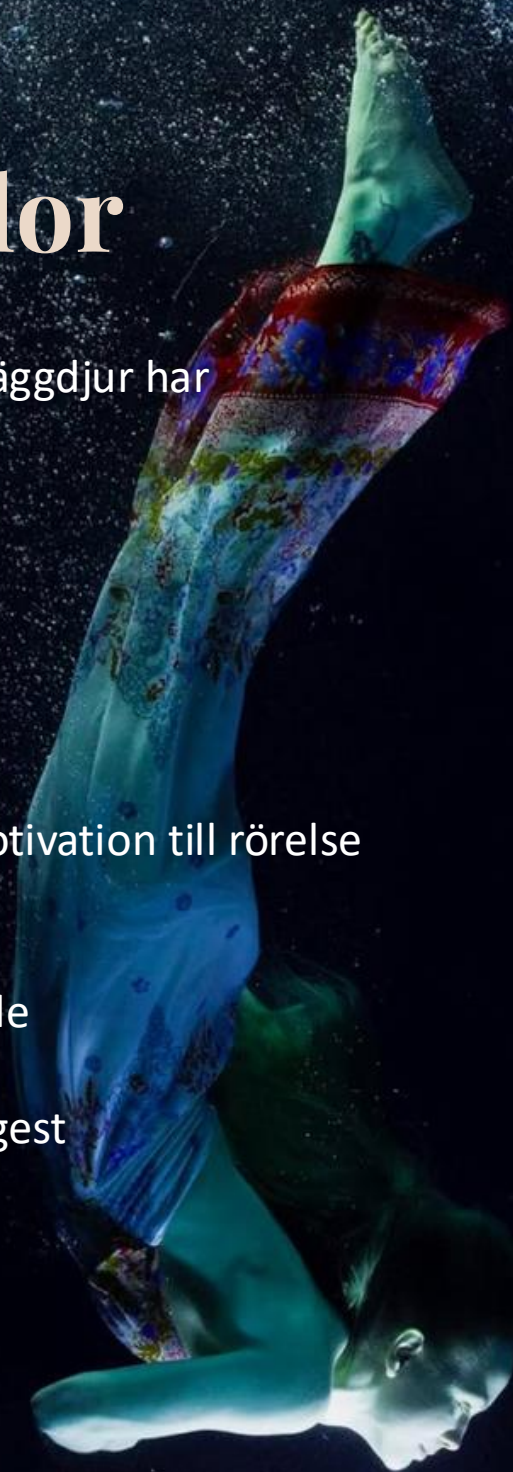
Jack Panksepp



Sju grundkänslor

Sju primära känslsystem som alla däggdjur har gemensamt enligt Jack Panksepp

- OMHÄNDERTAGANDE (CARE)
Kärlek, omtanke, närhet
- LUST (LUST)
Kåthet, reproduktion
- LEK (PLAY)
Glädje, lekfullhet, inneboende motivation till rörelse och kroppskänedom
- SÖKANDE (SEEKING)
Entusiasm, nyfikenhet, utforskande
- SORG (GREIF)
Ensamhet, ångest, separationsångest
- RÄDSLÅ (FEAR)
Oro, stress
- RASERI (RAGE)
Frustration, ilska, aggressivitet



Depress emotions

Express emotions



Om depression

Panic (loss) VS Seeking (pleasure)

Minska depression

- Minska psykisk smärta
- Öka entusiasmen för livet
- Lek, som ger positiva sociala känslor

Mänskliga relationer är det allra bästa för att minska depression



Visdomen är gömd i djupen

RAN leder dig på VÄGEN IN
till den feminina källan i dig.

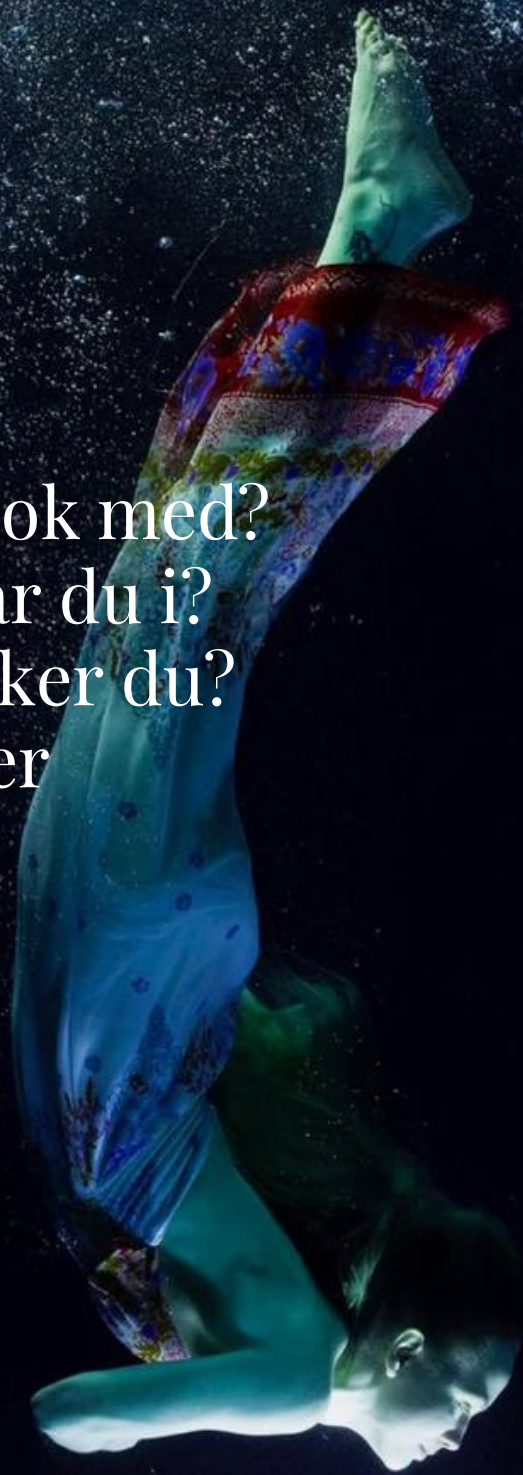
Hon leder dig in i mörkret och ner i
djupen, så du kan komma hem,
läka och vara **hela du**.
Känna kärleken.

Du är välkommen UTAN agenda,
bortom tankarna, till själens domän.
Magi, visdom och mystik.



Fastnar du i dina känslor?

- Vilka känslor är du ok med?
- Vilka känslor fastnar du i?
- Vilka känslor undviker du?
- Vilka känslor trycker du ner?



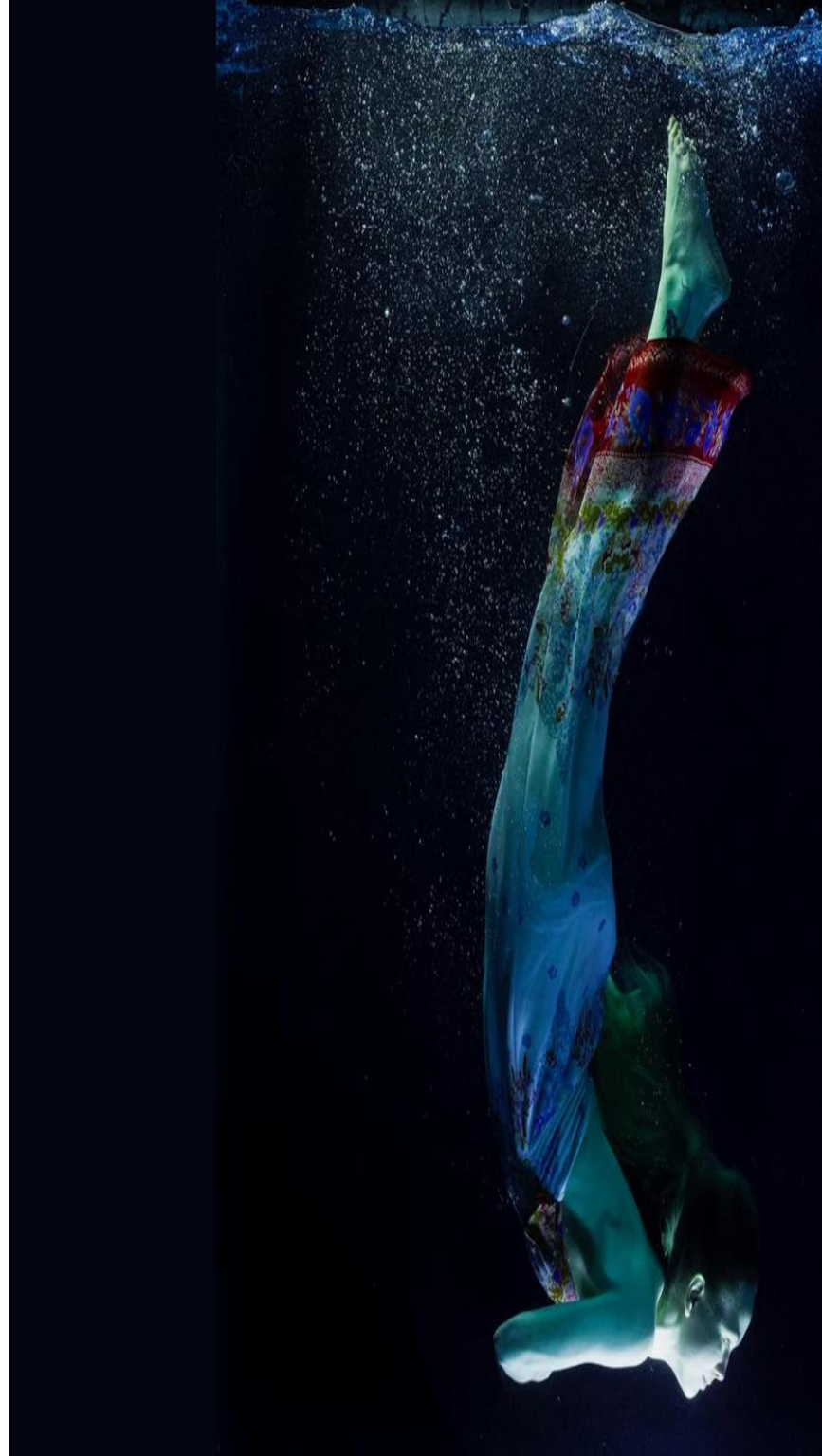
Hemuppgift Ran

- **Gör ett altare** för henne
- **Möt henne** en stund varje dag, gärna på morgonen i meditation
- **Utforska, bejaka och känn dina känslor.**
- **Utforska former för att uttrycka dina känslor** i och med dig själv, t ex genom att skriva dagbok, skapa, sticka, måla, dansa och / eller sjung



En resa med Ran

- Ju mer du kan förkroppsliga det du känner desto starkare blir det.
- Om du renar din Kropp med vatten, ta hjälp av händerna, rör dig.
- Om du har något inom dig som behöver ut, andas, hosta eller skrik ut det. Behöver du röra på dig, gör det, behöver du ligga så gör det men som grund att sitta för att vara vaken.
- Om du inte upplever något alls, så bara stanna i dig och närvara med din Kropp i nuet. Avstå tankar, dömande, analys. Låt det som sker bortom tankarna få sitt utrymme.
- Drick extra mycket vatten och vila efteråt.
- Kan få förstförsämringsreaktioner som efter en session eftersom du renar saker i det omedvetna. Det är helt okej och viktigast är att lyssna på din Kropp. Vila, dricka och ta hand om dig. Kanske gå ut i naturen.



En resa med Ran

- Möta känsla som du fastnar i och djupna I den
- Möta känslor och sidor av dig som du har gömt
- Möta känslor och sidor av dig som du har glömt
- Möta känslor och sidor av dig som du har skyddat
- Få gåva
- Fyll på med det röda guld



Q & A

Du får ställa dina frågor om
Ran, dig, din process...

3 November kl 19-21



Gudinnan Hel
hjälper dig att släppa
taget, låta det som varit få
vissna och dö - så du kan
pånyttfödas

Välkommen
18 November kl 19-21

