



Välkommen på

VÄGEN IN till din Kropp och själ.

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

Varje tillfälle föreläsning, guddad meditation – viktigt vara ostörd.

A lit candle with a pearl necklace and other items in the foreground. The candle is lit, and the flame is visible. The background is a soft, out-of-focus light color. The text is overlaid on the image.

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 meditation. Kanske vill hon visa, dela eller förmedla något till dig. Eller hålla dig. Du kan ställa frågor, be om hjälp och dela det du tynger liksom dina drömmar med henne. Hon visar sig inte så som du tror. Hon visar det hon kallar dig till.

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

Gudinnan RAN



Gudinnan RAN

- Vad har månaden med Ran gett dig?
- Vad har Ran bistått dig med och hur har det varit?
- Hur vill du tacka Ran för det hon har fört upp och bistått dig med?



True Buddy

- **Valfri möjlighet, en ny per månad. SVARA på mail inför nästa träff i december OM du önskar en True Buddy december-januari.**
- 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 HEL

Livets- dödens
och helandets Gudinna



Liv och död

Livets cykliska rytm innehåller avsked, avslut och död.

...

En symbol från naturen som påminner dig om det cykliska livets rytm av liv, död och pånyttfödelse - ta med symbolen till vår träff.

Liv och död

Livets cykliska rytm innehåller avsked, avslut och död.

...

Minnas och hedra de som levt före ...

Sörja, läka, förlåta och tacka ...

Ta emot näringen från livet och döden.

Liv och död

Rädslan för döden hämmar livet.

Vi har skrämmts för livet... lived...

Vi lär oss att kontrollera, behärska livet vilket innebär att vi förlorar livskraft och energi.

Vi lever i huvudet. Håller fast och håller emot, istället för att följa med livets rytm.

Hel kallar dig att LEVA till Kropp och själ.

Gudinnan HEL

Helheim, Hets rike, dit de som dör
av ålder eller sjukdom kommer.

Läkandets Gudinna som hjälper
oss att hela.

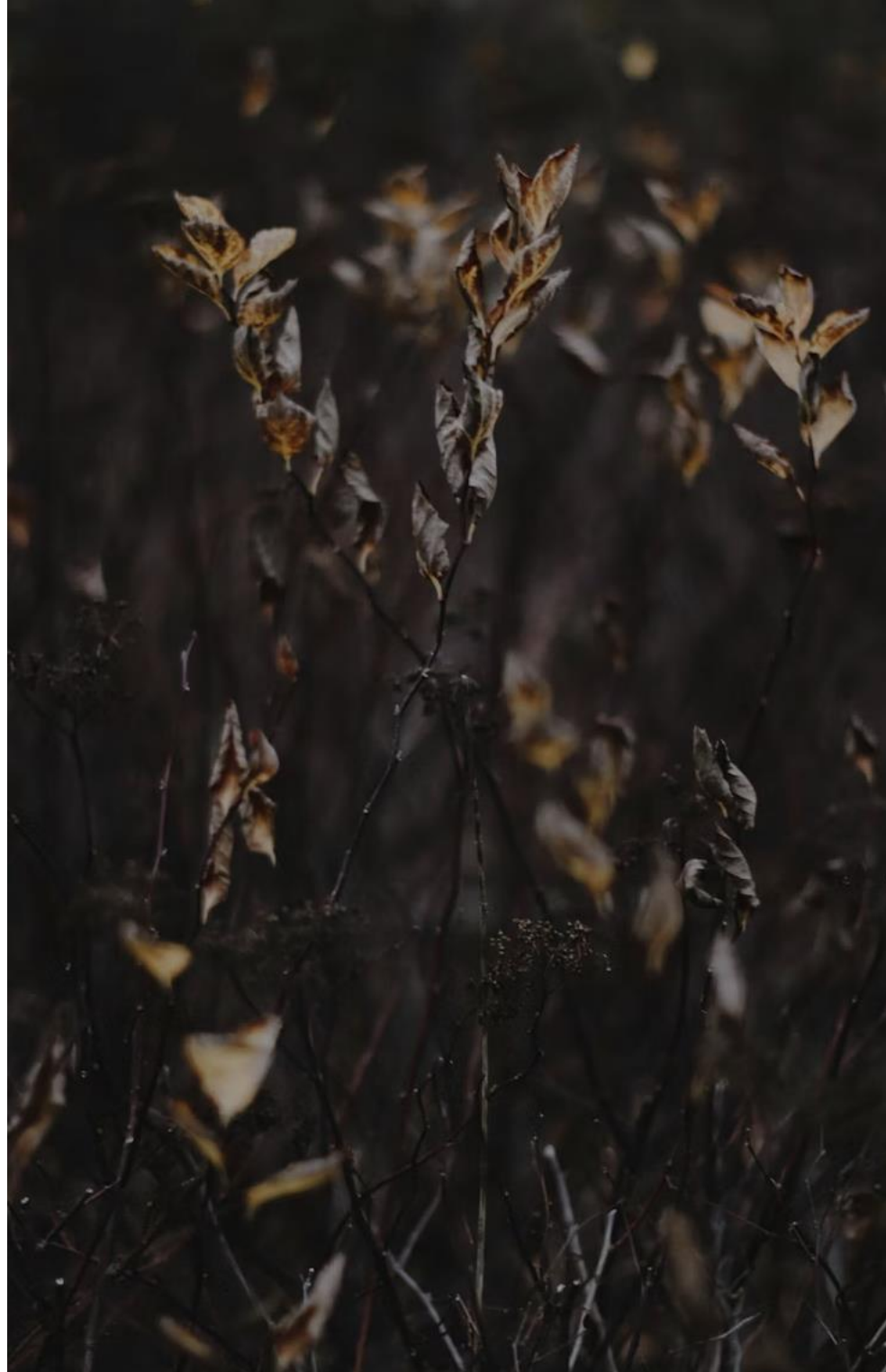
Hon kallar oss att minnas
vilka vi ÄR: Hela till
Kropp OCH själ.

HELA DU är Välkommen, kallad, här. Nu.



Att släppa taget...

Surrender, överlämna...

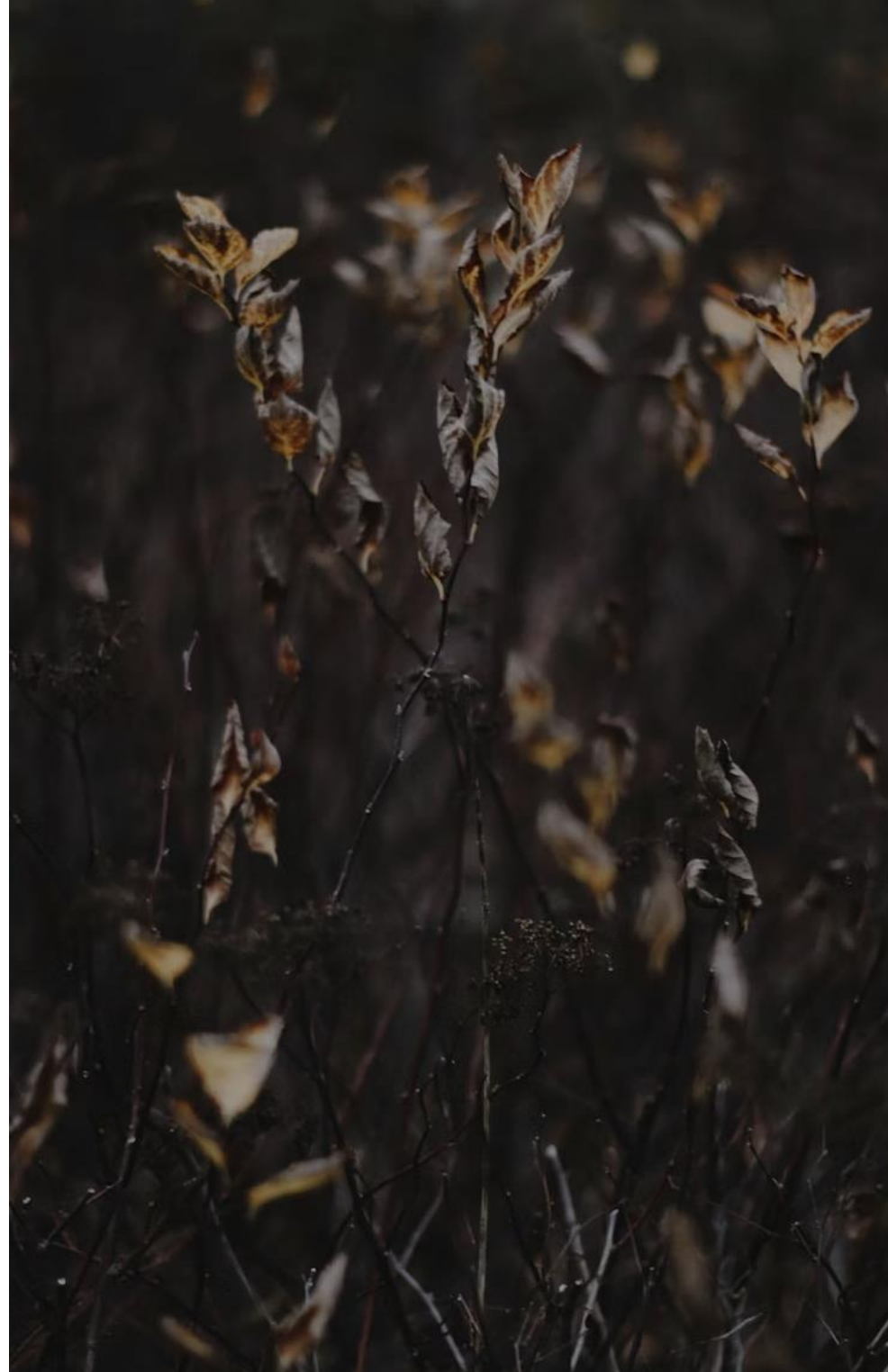


Att släppa taget...

Surrender, överlämna...

Sorger, förluster, liv och död,
det du vill hålla kvar,
den du är... den du varit...

Time to say goodbye...



Gudinnan Hel

Kallar dig att minnas att du är HEL som den du är, med allt du är och alla dina känslor.





Hemuppgift Hel

- **Gör ett altare** för henne
- **Möt henne** en stund varje dag, gärna på morgonen i meditation
- **Utforska vad du håller fast vid ...**
- **Utforska vad du kan släppa taget om...**
- **Utforska din relation med livet och döden**, livets cykler, dina rädslor, din relation med Kropp och själ, det gudomliga och det fysiska
- **Kallas du att uttrycka / skapa på något sätt som uttryck för mötet med Hel...** dansa / fuldansa, röra dig, bygga / ha sönder, måla / fulmåla, sjunga / låta...



Att resa med Gudinnan

- 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 i närvaro 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 först försämringsreaktioner 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 Hel

- Skala av lager, masker, roller, fasader
- Bevittna separation, dömande, jämförelser
- Välkomna... allt du är... vad är det du bejakar
- Välkomna HELA dig... minnas att du är hel
- Så känn hur Hel kallar dig – vad kan du nu släppa taget om i ditt liv?
Ta farväl... Låta dö... så att du och livet kan pånyttfödas...

- Hel renar och helar dig

- Förlåtelse / kapa band
- Få en gåva
- Fyll på med visdom, magi, liv, kraft och energi



Gudinnan Natt

Dagens och alltets moder.

Hon som finns med dig i livets alla ögonblick.

Hon håller dig likt en moder
i kärlekens trygga famn.

Välkommen
16 December kl 19-21

Q & A

Du får ställa dina frågor om
Hel, Natt, dig, din process...

29 December kl 19-21