



# **Möt Gudinnan Freja Vanadis**

Eldens, extasens, lustens och njutningens tid är här...



# VÄGEN IN

vi möter en Gudinna per månad.

**GE HENNE PLATS I DITT LIV.**

- 1. Skapa ett altare** för henne med symboler som påminner dig om henne och hennes kvaliteter.
- 2. Ge dig tid en stund varje dag**, gärna på morgonen för att bjuda in Gudinnan t ex i meditation.
- 3. Prata med Gudinnan** – ställ frågor, dela, prata med henne, ge henne dina problem/bördor och be om vägledning
- 4. Maila senast 15/4 om du önskar en True Buddy**



# Hur har det varit att möta Gudinnan Syr?

- Känna dina Ja & Nej?
- Bejaka livslågan i dig...
- Bejaka det vilda...



# Ljusets trestegsraket

- Gnistan (Freja Menglöd) Disablot / februari
- Varma lågan (Sunna/Sol, Freja) mars – April, lågan växer...
- **Heta elden (Freja Vanadis) Vårblot / maj**



# Livseldens tid

- Eldens element
- Nu är försommaren här
- Ta emot ljuset;  
låt det fylla dig
- Slå ut, blomstra...
- Bejaka elden, lust,  
passion, extasen...
- Ge din inre vildkvinna plats



# Freja Vanadis

Kommer med Kärlekens kraft  
för att nå in dit kärleken förr  
inte har nått.

För att älska hela dig  
och allt du är.



# Freja Vanadis

- Vanadis är Gudinnan Freja som Kärlekens Gudinna
- Hon som står i sin fulla kraft, känner elden, lusten, passionen brinna.
- Hon är i sin kropp, hon njuter, hon väljer
- Hon blomstrar
- Hon känner för sin egen skull



# Freja Vanadis

- Känner kärlekens kraft
- Bejaktar skönhet, sensualitet, sexualitet, passion, skapande
- Hon är FRI att vara och känna allt liv
- Skaparen av liv genom njutning



# Trygg att njuta

- Vad behöver du för att vara trygg nog att öppna upp för lust, sensualitet, skapande, sårbarhet och njutning i dig och i ditt liv?
- Vad väcker din lust, din passion, din sensualitet, ditt skapande och din njutning i livet?
- Hur bemöter du den sårbarhet som finns i lusten, sensualiteten, skapandet, glädjen och njutningen?



# Trygg att läka

- Hur har dina nära intima relationer sett ut genom livet?
- Vad kallas du att läka i dig från dina intima relationer genom livet?
- Vilka positiva erfarenheter, lärdomar och gåvor har dessa relationer gett dig?

Om du vill läka dina tidiga relationer med Freja Vanadis så gör gärna en tidslinje över ditt liv där du noterar dina relationer, dess höjdpunkter och svårigheter. Skriv gärna ner din berättelse om hur du upplevde relationerna, vad du väljer att läka från dem och vad de lärde dig och gav dig. Kanske vill du också skriva brev (för dig själv, dessa ska INTE postas) där du uttrycker allt du inte har sagt eller kunnat förmedla.

Överlämna sedan tidslinjen, din berättelse och dina brev till Freja Vanadis heliga eld genom att bränna upp allt och låt eldens lågor tala till dig. Det här är djupt läkande och vackert att ge sig själv i Freja Vanadis tid.



# Hemuppgift

- Skapa ett altare för Freja Vanadis (behåll gärna Sunna/Sol, Freja och Syrs närvaro – skiftar nästa gång)
- Möt Freja Vanadis dagligen
- Lyssna fortsatt på och följ din Kropp och själ – dina Ja och dina Nej
- Läk det som varit i Vanadis närvaro, låt sår få transformeras i hennes eld (ev göra en tidslinje)
- Utforska skönhet och sensuliatet i vardagen
- Bejaka det fria, sensuella, vilda!



# Meditation; möt Freja Vanadis

- Gudinnan Sol, Freja och Syr finns hos dig, med dig
- Sjunk in i kropp, in i avslappning
- Sjunk ner till Jordens livmoder, möt Vanadis och hennes eld.
- Låt hennes värme, eld och kärlek nå djupt in i dig
- Ta emot kärlekens kraft som reser sig upp ur jorden, in i dig, dina rötter och din kropp.
- Ankra kärleken i dig och din kropp



# Bejaka sensualitet och sexualitet

- BONUS Föreläsning med Hanna Ideäng 27 maj kl 19-20
- Q& A 2 juni kl 19-20
- **Möt Gudinnan Jord och Jordens element 16 juni**