

# Väck din feminina kraft

---

- **Modul 1 Väck din feminina kraft genom att stanna med dig, landa i kroppen och känna känslorna.** Stanna upp. Börja lyssna på det du har undvikit och stängt av.
- **Modul 2 Feminina principer & Gudinnetraditioner.** Återknyt till din feminina kraft – där mjukhet är styrka
- **Modul 3 Självkänsla & emotionell trygghet.** Släpp inre hårdhet och lärd dig att möta dig själv med värme.
- **Modul 4 – Hållbart liv & ledarskap.** Bygga ett liv som håller inifrån och ut i kontakt med kropp och själ
- **Sista träffen – Att låta din feminina kraft vakna, leva och blomma**



# Kroppen väcker dig till liv!

---

- Hur väcker din Kropp dig?
- Hur snoozar, bedövar, stänger du av den?
- Hur kan du välja att vakna?
- Hur tar och får din kropp sin plats?
- Vad kallas du att bejaka?
- Vad kan du ge utrymme för hos din kropp?



# Väck din feminina kraft

---

## **Din symbol från naturen:**

Vad är feminin kraft för dig?  
Låt din symbol undervisa dig om  
den feminina kraften. Lär av henne.

## **TRUE BUDY:**

Samtal en gång per vecka om  
processen. Lyssna i hjärtat



# Väck din feminina kraft

---

- **Modul 2: Feminina principer & Gudinnetraditioner.** Återknyt till din feminina kraft – där mjukhet är styrka



# Vem är Gudinnan?

---

- Hon är själen, ditt innersta ljus
- Hon bor i dig, i din kropp och i ditt tempel
- Hon finns i många former och arketyper
- Hon vägleder, guidar, vårdar, värnar och skyddar dig kompromisslöst
- Hon älskar dig oändligt
- Hon är god och kraftfull; så hon kan vara mjuk, närvarande.
- Hon kallar dig att mjukna in i henens famn



# Gudinnans väg

---

- Kärlek
- Sanning
- Fred
- Kraft
- Vidsom
- Godhet
- Kropp och själ
- Intuitionen som kompass



# Gudinnans väg

---

- Nedstigning
- In i kroppen, underjorden, mörkret
- Skala av
- Finna det dolda, sårade, gömda, glömda och förtryckta
- Dö i det som varit
- Ta emot hjälp
- Återuppstå
- Ja & Nej
- Liv i balans



# Guidad meditation

---

- Landa nu i andetaget
- Stiga ner i kroppen
- Skala av från huvud och krona chakra för chakra neråt
- Möta den sårade, gömda, glömda inuti
- Ge kärlek och empati till dig
- Vila i tomhet
- Återuppstå, pånyttfödas
- Säga Ja och Nej
- Liv i balans, i kontakt med din Kropp, kraft och visdom

