

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 Självmedkänsla & emotionell trygghet.** Släpp inre hårdhet och lärd dig att möta dig själv med värme.
- **Modul 4 – Hållbart liv inifrån och ut** Bygg 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 har det känt sedan sist?
- Att lyssna på och stiga ner i kroppen... skala av lager... pånyttfödas som den Gudinna du är



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

**Självmedkänsla &
emotionell trygghet.**

**Släpp inre hårdhet
och lär dig att möta
dig själv med värme.**



Självmedkänsla

- Självsnäll
- Vanlig mänsklighet
- Stanna upp

Kristin Neff



Självsnäll

Bemöt dig själv som ...
om du va din egen vän

Vad skulle du säga till en vän...



Vanlig mänsklighet

Bejaka det mänskliga i dig,
som dig

HEJDÅ Super Woman!



Stanna upp

Medveten närvaro...

Andas in, andas ut...
STANNA hos dig
INNAN du reagerar

För DIN skull.





Att hållas

Att bli hållen, trygg...



Guidad meditation

- Landa I kroppen
- Sjunk ner mot underlaget
- Låt dig få vara hållen av jorden
- Släpp och ge dina bördor till jorden
- Släpp och ge din egen hårdhet till jorden
- Bejaka din önskan, dina drömmar, din längtan
- Ta emot
- Tona in på ditt hjärta och din själ
- Kom tillbaka till nuet