

Program vårtermin 2020 Österländska sällskapet Gyllene Vagnen medarr. Tai Chi-för.

Föredrag/Kurser [kalendariet för kylskåpet]

tors 27/2 Workshop om handmassage
tors 5/3 Tarot en väg att leva o mogna till Människa
mån 9/3 Känsligt ämne? Workshop om känslor
tis 10/3 Tai Chi nybörjarkurs, kursstart (se kurser)
tors 12/3 Livets sju andliga lagar -redskap förändra ditt liv
lör 14/3, sön 15/3 Tarot-kurs (se kurser)
tors 19/3 "I befintligt skick" -att ta sig själv på allvar
sön 22/3 Slagruta, nybörjarkurs (se kurser)
mån 23/3 Sällskapsspelet OH för självkännedom
tors 26/3 Kärlek, jämnvikt & balans, HJÄRTCHAKRA
mån 13/4 Dansa loss känslor -frigörande dans
17-19/4 Andliga kosmiska energilagor (veckoslutskurs)
tors 16/4 Maria Magdalena & Rosens mystiska väg
mån 20/4 Healingcirkel
tors 23/4 The Work
lör 9/5 Helande må bra-dag
sön 10/5 Slagruta 2
lör 16/5 Visafton & knykalas
mån 18/5 Hjärtchakra-övn för öppna upp hjärtat
sön 24/5 Slagruta 3
lör 30/5 Ömhets- och närhetsdag
mån 1/6 Meditationskväll
sön 7/6 Slagruta 4
12-14/6 Lär av indianerna, öppna dina sinnen/naturkontakt
(veckoslutskurs)

Gyllene Vagnens syfte:

att öka möjligheten att se ljuset, att så många som möjligt i sällskapet ska nå upplysning, fullkomlighet och verkligheten. Genom att leva totalt här och nu, kan var och en i praktiken, på sitt sätt, omsätta sina förvärvade erfarenheter och insikter i tanke, ord, handling och i varande (skapande icke-handlande) för att därigenom bidra till alla medvarelsers upplysning och kärlek, frihet och lycka samt frid, harmoni och hälsa.

♥ Ett sällskap av vänner som utvecklas tillsammans ♥



Terminsavgift 150 kr för samtliga 16 föredrag/Workshops/
/Helande må bra-dag/Ömhets o närhetsdag
140 kr för arbetslösa, tonåringar, stud<30 och
förtids- o ålderspensionärer. Engångsentré: 80kr.

Lokal: torsdagar Vaksalaskolans matsal (Salagat); Uppsala
(möjlighet parkera bilen här vid aktivitet)

Lokal: måndag/lördag Gnejsvägen 6 B, 3 tr Hammargren/Bovin.

www.gyllenevagnen.se e-post: HenrikHammargren@yahoo.com

Korrespondensadress: ÖSGV c/o Hammargren, Gnejsväg 6 B, 3 tr, 752 42 Uppsala
tel **0707-124593** , **073-6107063** (Margareta o Henrik) om du har frågor

Måndag o torsdagsaktiviteterna börjar 18.15.

Ingen anmälan krävs för föredragen.

tors 27/2 18.15 Workshop om handmassage (English o Sv)

Under kvällen kommer **Les Olbinson** prata om hudens konstruktion och syfte, hormonet oxytocin, betydelsen av beröring o en studie om handmassage inom slutenvården inom psykiatri och rättspsykiatri

där han varit inblandad. -Det är i första hand min avsikt att du ska få en praktisk förståelse för hur du kan ge en handmassage genom att visa hur en taktil handmassage går till samt två o två utföra tekniken.

tors 5/3 18.15 Tarot en väg att leva o mogna till Människa

Lisa Cronstedt med djupa kunskaper i mytologi o jungiansk psykolog, som skrivit boken *Tarot - levande symboler*, tar oss med på en djupdykning i det omedvetna. Tarotleken är en inre världskarta med portar som förbinder vårt inre med det yttre. Lisa kommer att visa Stora Arkanans kunskapsväg med dess symboler, arketyper samt talet sju. Samt den Lilla Arkanan som en modell av verkligheten med utgångspunkt från siffersymbolik samt CarlGustaf Jung´s typologi. Att dra ett kort öppnar inre dörrar på vägen att leva och mogna till Människa.

mån 9/3 18.15 Känsligt ämne? Workshop om känslor.

Marianne Påsse håller på med bokprojektet *Att avveckla sin personlighet -från offer till medskapare*. Hon kommer att läsa ett par stycken ur kapitlet om känslor. Att uppleva, förstå och uttrycka sina känslor är nödvändigt för att vi ska må bra. Vi kommer att gå igenom några grundkänslor och gå in på hur känslorna manifesterar sig i olika lager – som ett spel. Att få syn på sin egen sårbarhet och sitt personliga försvar är centralt för att förstå detta spel. Under kvällen blir det chans för dig att prata om vilka känslor som är bekväma eller obekväma för dig, men det blir också chans att uttrycka dem. Övningar med både kroppen och rösten (obs! plats måndagar Gnejsvägen 6 B, 3 tr).

tors 12/3 18.15 Livets sju andliga lagar

-redskap för att förändra ditt liv

Oändliga möjligheter, Om att ge, Orsak och verkan, Minsta ansträngning, Avsikt och önskan, Oberoende samt Dharma Livets syfte. Med utgångspunkt från Deepak Chopra´s bok samtalar vi om möjligheterna att dra nytta av lagarna i våra liv. **Margareta Bovin Larsson och Bo Hagberg** leder samtalskvällen.

tors 19/3 18.15 ”I befintligt skick

– att ta sig själv på allvar”

Tillsammans med **Jan Rydberg** utforskar vi och pratar om behov och känslor. Hur vi hanterar dem, larmsignaler som uppstår och strategier vi tar till för att slippa utsätta sig för vad vi egentligen känner.

mån 23/3 18.15 Sällskapsspelet OH

för självkännedom

OH-korten har utvecklats av konstnären Ely Raman och gestaltterapeuten Joe Schlichter. Självanalyserande OH med utforskande och gensvar. (fika, Gnejsväg 6 B, 3tr).

tors 26/3 18.15 Kärlek, jämvikt & balans.

HJÄRTchakra, energikanalcentra 4(7)

En serie fristående föredrag om våra chakras. En grundlig genomgång för att du ska få en djupare förståelse för vad varje chakra står för. **Henrik Hammargren.**

Kvällen avslutas med att vi gör en healingteknik chakra-balansering, som här görs två och två.

Denna övning, som görs ovanför kroppen, kan göras själv dagligen. Medtag:kudde/filt

mån 13/4 18.15 Dansa loss känslor frigörande dans



Dansinspiratörer Margareta och Henrik.

* Medtag: ombyte, frukt, dryck, filt (Gnejsväg 6 B)

Tors 16/4 18.15 MARIA MAGDALENA & ROSENS MYSTISKA VÄG



Per Hallin författare till boken: En guide till kultplatser och andliga kraftplatser i Europa och dess närområden kommer att ta oss med på en spännande resa i Maria Magdalenas fotspår och han kommer också berätta om rosen linjen och de kraftplatser som ligger på rosen linjen. Marie Dahlberg är Ros alkemist och kommer att ge en introduktion i Ros Alkemi. Ros Alkemi innehåller en djupa andlig kunskap som hjälper oss att läka de sår som sitter i hjärtat, dessa sår kallas Maria Magdalena såren. Marie kommer också att hålla en vägled rosmeditation där du får möta Maria Magdalena.

mån 20/4 18.15 Healingcirkel

Alla kan lära sig att ge healing. Den hjälper både fysiskt och psykiskt (frågor 0707-124593 Margareta).

tors 23/4 18.15 The Work

Välkommen till en kväll där du får lära dig mer om "The Work" Byron Katie´s metod för att se vad det handlar om när vi retar oss på andra människor.

Irina Halvarsson och Jan Rydberg leder kvällen.

Vi tittar på en film för att få ett exempel. Du får även vara med och studera när "The work" praktiseras live. Avslutningsvis så får du själv en möjlighet att prova på.

lör 9/5 12.00-18 ca Helande må bra-dag

Inledande frigörande dans, taoistisk guidad healing-övning för de inre organen. Efter fiket: healing-cirkel.
(Gnejsvägen 6 B,3tr).

lör 16/5 17.00 Visafton & knytkalas +ESC

Vi samlas till gille för fira att vi snart börjar närma oss sommarsolståndet. Vi läser högt ur strofer (egna och andras), dikter, sånger. Det kan även bli allsång.
Gemensamt knytkalas Ta med något, ta med till 5-6 personer + något annat. Dryck ordnar var o en efter behag
Vi börjar kvällen med planläggning av hösten.
Obs tiden kl 17.00. Vi är hemma hos Marek Seibt, Tegnergatan 38 D,nb i Uppsala. **Anmälan krävs.**
Anmälan o frågor 070-8986838 (Marek).

mån 18/5 18.15 Hjärtchakra-övningar för att öppna upp hjärtat

Barmhärtighetsmeditation m.fl övningar.

lör 30/5 Ömhets- och närhetsdag

The Art of Being Present (för singlar & par 25-80+)

Vi ger varandra beröring o närhet: massage, healing, korta korta danser, avslappning o ompyssling. Hjärta till hjärta-övningar. Du berör och blir berörd på ett kärleksfullt och respektfullt sätt. Det är inte bedömning, snarare handlar det om att älska dig själv och unna dig njutning och intimitet inom en trygg ram.

Upplysta blir vi i kroppen när vi är, helt o hållet, här och nu. Genom att återupptäcka kroppen, som den dynamiska och flödande process den är, sätts den i förbindelse med själen och vi kan åter känna helheten.

lör 30/5 tema: närhet, gemenskap, ömhet, bekräftelse.

9.30-17ca Högsommarvärmen kommer i retur.

Temp 25-26° Klädsel:(b)ikini, badbyxor

Lokal: Gnejsvägen 6 B,3tr(Hammargren/Bovin)

Veg lunch+em-fika självkostn 50kr+betald terminsavgift.

Anmälan krävs senast 10 dgr före.

mån 1/6 18.15 Meditationskväll

Kort inledning: Vad är meditation. Vi mediterar.