



Gyllene Vagnens syfte:

att öka möjligheten att se ljuset, att så många som möjligt i sällskapet ska nå upplysning, fullkomlighet och verklighet. 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 ♥

Program vårtermin 2019

Föredrag/kvällsträffar och lek- o närhetsdagar

Terminsavgift 150 kr för samtliga 18 föredrag mm+ 2 Lek- o närhetsdagar

140 kr för arbetslösa, tonåringar, stud<30,
förtids- o ålderspensionärer. Engångsentré: 80kr.

Lokal: torsdagar Vaksalaskolans matsal, Salagatan, Uppsala

Lokal: måndag/lördag Gnejsväg 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 **0707124593**(Henrik o Margareta) eller 018-531447 om du har några frågor

FÖREDRAGEN HÅLLER PÅ **18.15(prick)-21ca** (fika ibl vid åtta). INGEN ANMÄLAN KRÄVS.

tors 28/2 18.15 Balanced heart and mind communication

Joanna Kulig has done linguistics at University for over 20 years and for the last 10 she's also been following the path of personal growth and spirituality. The language reflects our inner states and significantly influences our lives, by relations with others and ourselves. She uses the tool of language to make people realize what their hearts desire and how to use the power of mind to fulfil their dreams of healthy, peaceful and satisfying life. She lets people experience and learn to stop harming themselves (and each other) with pre-programmed negative beliefs and useless strategies and how to consciously make beneficial decisions. Everybody can experience how to move on with their lives and achieve the goals their heart has been craving for ages when the body-mind-spirit balance is restored. [översättning vid behov.

mån 4/3 18.15 Frigörande dans (obs plats hemma hos Margareta o Henrik)
Hitta dina rörelser inifrån dig själv o guidas av musik från hela världen. I dansen släpper du alla prestationskrav och njuter av din kropp i rörelse o hittar närvaro, lugn o energi. (inget fika denna kväll)

tors 7/3 18.15 Medveten Andning -I ett andetag finns kraften för att förändra ditt liv.

Det är grunden för hälsa, energi och harmoni

Andningen är primär och allt annat är sekundärt för vår hälsa. "Min doktorsavhandling handlar om **kopplingen mellan medveten andning och dålig sömn**. Under livets gång glömmar vi bort hur vi brukade andas som barn. Därför är det viktigt att lära kroppen att komma ihåg den ursprungliga andningens metodik". **Rima Ripsik Akbarian** som arbetar på Alternativakademin och är doktorand inom Integrative Medicine (Quantum University Hawaii) samt Cert. Närings-Fytoterapeut (örtmedicin), Dipl. Akupressur; delar med sig av sitt kunnande.

mån 11/3 18.15 Meditation är vägen till att förstå sig själv

Kort inledning: Vad är meditation. Därefter mediterar vi (obs plats måndagar Gnejsvägen 6 B. 3 tr).

tors 14/3 18.15 Kan vi leva hållbart utan uppoffringar?

Framtiden – utopi eller skräckvælde?

Det går trögt att vända samhället i en uthållig riktning. Få politiker vågar



föreslå åtgärder som verkligen skulle vara verksamma.

Ändå behöver det kanske inte bli så omvälvande.

Tvärtom kanske det kan betyda ett mer givande vardagsliv.

Christer Sanne har skrivit en rapport med den kaxiga titeln

Hur vi kan leva hållbart 2030 som han kommer

att presentera. (Rapporten kan laddas ner från Naturvårdsverket.)

Klimatförändringen pågår och hur den kan hanteras samt den snabba robotiseringen/artificiell intelligens mm får stora konsekvenser.

Christer kommer att ta upp fyra tänkbara scenarios - utopier eller dystopier som antyder var vi kan hamna om utvecklingen går rätt eller fel. Vi kan därefter samtala kring alternativen.

Christer Sanne är docent em, KTH och samhällsforskare och har

också skrivit den uppmärksammade boken *Keynes barnbarn*

och flera böcker om arbetet i samhället däribland

Hur mycket arbete behövs? och *Arbetets tid* (1995)

mån 18/3 18.15 Healingcirkel

Govänner healingcirkel för att healas, både fysiskt och psykiskt.

Alla kan lära sig att ge healing. Det är uppbyggande att också ge.

(ev frågor 0707-124593 Margareta) (inget fika)

tors 21/3 18.15 Hur ska vi bära oss åt för att inte skapa mer lidande/smärta i nuet. Varför har vi svårt att acceptera det som är
Intellektet gör motstånd mot nuet. Varför? Hur ändra ett "obehagligt" nu.
Hur obearbetade trauman från det förflutna orsakar lidande. Rädslans ursprung och dess typer. Hemligheten med livet är att dö innan du dör.
Henrik Hammargren leder samtalskvällen.

**mån 25/3 18.15 Sällskapsspelet OH för
självkännedom**

OH-korten har utvecklats av konstnären Ely Raman och gestaltterapeuten Joe Schlichter.
Självanalyserande OH med utforskande och gensvar.

**tors 28/3 18.15 Do in-övningar, Taoistisk
hälsomeditation samt Människans andliga
konstitution**

Do In-övningar från Kina stimulerar o balanserar kroppens energier.
Därefter gör vi en taoistisk hälsomeditation. Efter fiket.
Presentation av människans andliga konstitution. Margareta och Henrik

**tors 4/4 18.15 Sex-chakra, energikanalcentrat för känslor o sexualitet
chakraserien 2(7)]**

Sju fristående föredrag. En teoretisk genomgång för att du ska få en djupare förståelse för vad sex-chakra står för. Du kan känna igen mönster och obalanser som hör ihop med respektive chakra, hos dig själv och andra.
Rika tillfällen till frågor. Kvällen avslutas med en demonstration av en healingteknik, chakrabalansering, som här görs två o två, ovanför kroppen.
Denna övning kan du även göra själv dagligen, efter denna kväll.
[Medtag liten kudde, filt eller liggunderlag].

**mån 8/4 18.15 Träna din kreativa och
konstnärliga sida**

Myterna hjälper oss till personlig växt och frigör vår kreativitet.
Margareta Bovin arbetar tillsammans med oss med en myt som kan få oss att upptäcka nya saker om oss själva och använda vår fantasi. Myt: gammelmor spindel (N Amerika).
Tema: helande.

●**Medtag**: anteckningsblock, vattenfärger/ oljepastell
kritor, papper (om du ej har, vi har material för en tia).

tors 11/4 18.15 Hälsa till kropp och själ

Torkel Morgell, fysiker och ingenjör berättar om vikten av att tänka rätt och äta rätt, för att stärka kroppens motståndskraft samt om olika behandlingsmetoder med frekvenser. Metoderna fick pris av ryska vetenskapsakademin och apparaterna används på ryska sjukhus. Både kroniska åkommor och psykiska sjukdomar har botats. Torkel kommer att praktiskt demonstrera de båda apparaterna. (fika som vanligt)

mån 15/4 18.15 Parapsykologiska experiment

Govänner vi gör olika praktiska försök Zenerkort, tärningar och på andra sätt för att se om vi kan få bättre sannolikhet än slumpen. Om vi lyckas, vad beror det på? (fika).

lördag 4/5 17.15 Visafton: Knytkalas

dikter, noveller, allsång.m.m. Obs Lokal

Vi samlas till gille för att fira livet. Vi tänder ljus och läser högt ur strofer (egna och andras), dikter, sånger .

Det kan även bli allsång samt karaoke.

Gemensamt knytkalas Ta med något gott till 5-6 personer + något annat. Dryck ordnar var och en efter behag .

Vi börjar kvällen med planläggning av hösten. Obs tiden !

Vi är hemma hos Marek Seibt, Tegnergatan 38 D, nb i Luthagen, Uppsala. Anmälan krävs. Anmälan och frågor 070-8986838 (Marek) eller 0707-12 45 93_Margareta).

mån 6/5 18.15 Healingcirkel

Hawaiiansk healingcirkel, om vi är få blir det polaritetshealingcirkel. Alla får behandling. (inget fika denna kväll)

mån 13/5 18.15 Dagligt andningsprogram för hälsa

Govänner vi gör några andningstekniker, som kan bli ett dagligt andningsprogram för dig. Medtag: liggunderlag eller filt.

Dessutom mediterar vi.

mån 3/6 18.15 Dansa loss din sorg – frigörande dans

Vi dansar sorg och vägen ut ur sorg.

Medtag: filt, ombyteskläder, frukt och dryck.

mån 17/6 18.15 Frigörande dans i sommar- solståndstider

Vi hittar glädjen och kraften i dans till olika rytmer.

Energin är stark när vi närmar oss sommarsolståndet.

Medtag: filt, ombyteskläder, frukt och dryck.

Gäller för samtliga föredrag,kurser och aktiviteter

Allt deltagande sker på egen risk. Deltagande rekommenderas ej om du har stora psykiska problem. Om du lider av någon allvarlig sjukdom bör du rådgöra med din läkare först innan du anmäler dig respektive deltagar i aktiviteten.

Skriv in i almanackan Kom åtminstone en gång för att stödja idén

Anmälan krävs ej till föredragen,

dock krävs anmälan till **Lek o närhetsdagar** samt till **Visafton och Kurser**

ring 0707-124393 (Henrik o Margareta) eller 070-6958529 (Irina) om du har frågor.

- Genom huden tar vi in mycket av vår omvärld. Genom hudens beröring upplever vi närhet o intimitet. •Numera vet även vetenskapen att vi blir lugnare och lyckligare av att bli berörda (oxytocin mm)
- Genom dagismassage vet vi att beröring helar och att massage är en fredshandling. Människor som tar på varandra slåss inte.
- Touch Research Institute´s forskning har bl a visat att depressiva symptom lindras, stressreaktionen lindras och immunförsvaret stärks av beröring.
- Rädslan för närhet och beröring hindrar oss i vår mognad och andliga utveckling.

upptäckter

pirr spänning

mys

ömhet lekfullhet

innerlighet

Lek- och närhetsdagar (för singlar & par 23-80+) The Art of Being Present

Vi ger varandra beröring o närhet: massage, healing, danser, avslappning och 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 och 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.

sön 9/6 tema: närhet, gemenskap, ömhet

sön 21/7 tema: ömhet, bekräftelse, lek

9.30-17ca Högsommarvärmen kommer i retur söndagar.

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.

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 ♥



Hand mot hud ger lugn och minskar stress

Hand mot hud ger lugn och minskar stress. Det är vad som händer när du tar i någon annan. Det är en naturlig reaktion som hjälper dig att hantera stress och lugnar dig. När du tar i någon annan, skickar du signaler till din hjärna som säger att du är säker och trygg. Detta leder till att din hjärna frigör hormoner som hjälper dig att känna lugn och minskar stress. Detta är en naturlig reaktion som hjälper dig att hantera stress och lugnar dig. När du tar i någon annan, skickar du signaler till din hjärna som säger att du är säker och trygg. Detta leder till att din hjärna frigör hormoner som hjälper dig att känna lugn och minskar stress.

SVENSKA
DAGBLADET,
3 april 2002.

Omsint beröring får kroppen att jubla

Omsint beröring får kroppen att jubla. När du tar i någon annan, skickar du signaler till din hjärna som säger att du är säker och trygg. Detta leder till att din hjärna frigör hormoner som hjälper dig att känna lugn och minskar stress. Detta är en naturlig reaktion som hjälper dig att hantera stress och lugnar dig. När du tar i någon annan, skickar du signaler till din hjärna som säger att du är säker och trygg. Detta leder till att din hjärna frigör hormoner som hjälper dig att känna lugn och minskar stress.

Krama! Så mår barnen

Krama! Så mår barnen. Oxytocin ökar välbefinnandet och dämpar stress och ångest. När du tar i någon annan, skickar du signaler till din hjärna som säger att du är säker och trygg. Detta leder till att din hjärna frigör hormoner som hjälper dig att känna lugn och minskar stress. Detta är en naturlig reaktion som hjälper dig att hantera stress och lugnar dig. När du tar i någon annan, skickar du signaler till din hjärna som säger att du är säker och trygg. Detta leder till att din hjärna frigör hormoner som hjälper dig att känna lugn och minskar stress.

DAGENS NYHETER, 23 mars 2004