

Skriv in i almanacken!

Österländska sällskapet Gyllene Vagnen medarr. Tai Chi-för.



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 all medvarelsers upplysning och kärlek, frihet och lycka samt frid, harmoni och hälsa.

♥ Ett sällskap av vänner som utvecklas tillsammans ♥

Program vårtermin 2019

Innehåll:

Föredrag/kvällsträffar

Kurser

Lek- o närhetsdagar

Föredrag/kvällsträffar

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

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

Lokal: torsdagar Vaksalaskolans matsal (Salagat);

Lokal: måndag 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 (Margareta o Henrik) eller 018-531447 om du har några frågor

FÖREDRAGEN HÅLLER PÅ 18.15(prick)-21ca. 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 Intellectet 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.

Energien 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 deltager i aktiviteten.

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

KURSER

Kalendarium Kurser

- lör 16/3, sön 17/3 Kommunikationskurs ”Giraffspråket”
- lör 30/3 **En andningsdag**
- sön 14/4 **Slagrute-nybörjarkurs**
- tisdagar **Tai Chi nybörjarkurs**
- sön 5/5 **Slagrutekurs, steg 2**
- sön 12/5 **Slagrutekurs, steg 3**
- sön 2/6 **Slagrutekurs, steg 4**
- 14-16/6 Veckoslutskurs: **Överflöd få livet att fungera, komma på vad du vill.** Andliga kosmiska energilagor

KURSANMÄLAN, INFORMATION M.M.

ring 0707-124593 (Henrik o Margareta) eller 018- 53 14 47
_____ eller Irina 070-6958529.

Lokal/plats för kurserna meddelas vid anmälan.

Lör 16/3, Sön 17/3 Kommunikationskurs ”Giraffspråket”

Intensiv träningskurs för att du ska lära dig ett nytt språk, en fungerande kommunikation både för dig själv och de du möter. Underlättar att säga som det är och det du vill, så att andra lyssnar och förstår, utan att vara rädd att såra och utan att förringa dig själv.

Tider: **lör 16/3 kl 10.15-18ca, sön 17/3 kl 10.15-18ca.** Ledare: Henrik Hammargren.

Kursavgift: terminsavgift+ 500 kr(tonåringar, arbetslösa, sjukskrivna, studenter <30 & pensionärer 450 (900 kr för par) organisationer/företag: 950 kr.

Max deltagarantal: ca 8. **Anmälan senast 10/3**

Lör 30/3 En andningsdag–Andning det snabbaste sättet att komma till klarhet

Frigörande andning är ett bra sätt att öka din energi och frigöra blockeringar som begränsar dig i livet. Det är också ett snabbt sätt att bli här och nu, komma till klarhet och känna dig mer levande och vitalare! Vid stress och jobbiga situationer andas vi sämre. Frigörande andning hjälper dig att komma tillbaka till dig själv och ta hand om kroppsminnen, lära känna underliggande känslor och lära dig hantera dem. Du lär känna mera om dig själv och minska det som begränsar dig i vardagen.

Ju mer du praktiserar frigörande andning, ju mer känner kroppen igen och kan lättare komma

tillbaka till ett anti stress läge. Över tid kan du med bara några medvetna andetag snabbt återhämta dig från stress och oro.

Under den här dagen kommer vi att andas tillsammans i grupp och det är mycket fint att andas i grupp o gör upplevelsen ännu starkare. Redan den första sessionen kommer din livsenergi att öka påtagligt. Det mest oväntade vid andningen är ibland den starka kontakten med din egen inre kärna eller kraft under andningstimmen. Upplevelsen av kreativitet, intuition och ökad självkänsla kan vara oväntat för många. -Andningen är vår mest oanvända naturresurs, som också innehåller den största potentialen för positiva förändringar.. Tid: lör 30 mars 10.00-17. Ledare: Frigörande andningspedagog Irina Halvarsson (ev frågor till Irina 070-6958529). Kursavgift: betald terminsavgift+300 kr. Plats meddelas vid **Anmälan senast 19/3**

Söndag 14/4 Slagrutekurs för nybörjare i Hågadalen”Sveriges Stonehenge”

Grundteknik, linjetyper av jordstrålning, kort om healingpunkter mm.

Klädsel för alla väder. Genomförs även vid regn. **Anmälan senast 4/4.**

Tid: **sön 14/4 14.00-18ca.** Plats meddelas vid anmälan. Kursavgift: terminsavg +300kr.

T'ai Chi nybörjarkurs (7 tisdagar)

Uråldrig kinesisk meditatív rörelsekonst för harmoni och hälsa.

Kursstart tisdagar 18.15-21.15 när tillräckligt många har anmält sig.

Anmälan/Info 070-7124593 (Henrik).

Söndag 5/5 Slagrutekurs, steg 2

Grundteknikrepetition, vatten, jordstrålning, chakralinjer, hälsokontroll, avstörning, healingstrukturer mm. Klädsel för alla väder. Genomförs även vid regn.

Anmälan senast 28/4. Tid: **sön 5/5 14.00 - 18ca.**

Plats meddelas vid anmälan. Kursavgift: terminsavg +300kr.

Söndag 12/5 Slagrutekurs, steg 3

Kort **grundteknikrepetition**, fjärrhealing, experiment med linjer, fornlämningsundersökning i Hågadalen ”Sveriges Stonehenge”.

Anmälan senast 5/5 . Klädsel för alla väder. Genomförs även vid regn.

Vi har en fikapaus eller två. Exakt plats meddelas vid anmälan.

Tid: **lör 12/5 14.00 – 17.30ca.** Kursavgift: terminsavg +300 kr.

Söndag 2/6 Slagrutekurs, steg 4

Kort **grundteknikrepetition**, vit magi, psi-spår, symboler och intressanta fenomen. i Hågadalen ”Sveriges Stonehenge”.

Anmälan senast 25/5 . Klädsel för alla väder. Genomförs även vid regn.

Vi har en fikapaus eller två. Exakt plats meddelas vid anmälan.

Tid: **lör 2/6 14.00 – 17.30ca.** Kursavgift: terminsavg +300kr

14-16/6 Veckoslutskurs: De andliga kosmiska energilagarna, principen om överflöd, att komma på din innersta önskan

Tänk om du är en obegränsad varelse, som lever i ett överflödande universum.

Uppmärksamheten är på din potentiella förmåga att skapa det du önskar.

Hinder du ställer upp för dig själv och snubblar på, medvetandegörs.

Flexibilitet möjliggörs. Dina tankar har en stark påverkan på din verklighet.

Genom förståelse av Universums energilagrar o principen om överflöd

går det skapa pengar, jobb, relationer, hitta livsuppgift...

Fre-lör: inledande steg är att lyssna & lita på din inre ledning, utveckla tillit till Universum

samt: ●upptäcka vad du verkligen vill ●dra till dig det du vill

Söndag: ●få igång flödet samt fördjupning i de andliga, kosmiska energilagarna.

Vi gör även en del praktiska övningar för att få in känslan av överflöd i kroppen.

Tid: **fre 14/6 kl 18.30 - sön 16/6 kl 16ca**. Plats: liten kursgård på landet utanför Norrtälje, en tyst och rofylld plats. Ledare: Henrik Hammargren. Kursavgift: terminsavgift + 950 kr (inkl veg mat, kurs och 2 övernattningar) (tonåringar, arbetslösa, sjukskrivna, studenter<30 & pensionärer 850 kr) org/företag t.a. +1800 kr. Deltagarantal: max ca 8 st.

Anmälan senast 2/6. Resesamordning: samåkning bil♦ Medtag: lakan, örngott och handdukar, lediga svala kläder typ kjol/shorts etc (högsommarvärmen kommer i retur).

Anmälan krävs till kurser och lek-o närhetsdagar

- 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. En studie visar att fysisk kontakt minskar stress och ökar välbefinnandet. Detta gäller både för barn och vuxna. En studie från 2002 visade att fysisk kontakt minskar stress och ökar välbefinnandet. Detta gäller både för barn och vuxna. En studie från 2002 visade att fysisk kontakt minskar stress och ökar välbefinnandet. Detta gäller både för barn och vuxna.

SVENSKA
DAGBLADET,
3 april 2002.

Omsint beröring får kroppen att jubla

Omsint beröring får kroppen att jubla. En studie visar att fysisk kontakt minskar stress och ökar välbefinnandet. Detta gäller både för barn och vuxna. En studie från 2002 visade att fysisk kontakt minskar stress och ökar välbefinnandet. Detta gäller både för barn och vuxna.

Krama! Så mår barnet

Krama! Så mår barnet. En studie visar att fysisk kontakt minskar stress och ökar välbefinnandet. Detta gäller både för barn och vuxna. En studie från 2002 visade att fysisk kontakt minskar stress och ökar välbefinnandet. Detta gäller både för barn och vuxna.

DAGENS NYHETER, 23 mars 2004