



Ett år i kärlek och djup transformation

– Årskurs med Åshild & Manereia

Längtar du efter att kunna tända ljuset inom dig och hitta mera kraft och glädje? Att frigöra och bli av med bagage som tynger dig? Att få en djupare kontakt med dig själv, din sanning, livsgnistan och den gudomliga kärleken inom dig? Kom med på Åshild & Manereias årskurs.

Manereia och Åshild har många verktyg som hjälper dig att komma i kontakt med ljuset och livskraften inom dig. En kontakt som du sedan själv behåller och utvecklar för att passa dina egna behov och din smak.

Vi kan hjälpa dig att öppna upp för mera ljus, kärlek och livskraften. Att få uppleva det inneboende ljuset och kärleken som vi alla har inom oss och som vill återförenas med alla andra kärleksvarelser och kärlekens källa.

Åshild och Manereia har gått den andliga vägen länge. Vi älskar att vara ute i naturen, yoga, meditera, sjunga och spela, hålla ceremonier, ge kärlek till Moder Jord och allt liv. Vi älskar att dela med oss av våra passioner och verktyg.

Kursupplägg

Vad du får lära dig:

- Under årsprogrammet kommer du få kunskap och färdigheter kring de sju huvudchakran
- Du får lära dig yogaprogram, mantran och meditationer för varje chakra och som stimulerar auran
- Du får lära dig att vara mera närvarade i ditt liv
- Du kommer få lära dig bhaktiyoga (hängivelse och vördnad inför livskraften/Gud) och hur du kan skapa din egen bhaktiyogapraktik hemma
- Du kommer få lära dig hur du gör enkla ceremonier i naturen
- Du får lära dig att arbeta med elementen; jord, vatten, luft, eld och eter
- Du får möjligheten att transformera ditt mörker och släppa in mer och mer ljus
- Du får lära dig hur du kan koppla upp dig till den universella källan
- Du får lär dig enkla tekniker för healing

Datum:

Vi kommer träffas under fem retreatar;

- 19–22 maj 2022: Helgretreat på Lyckans gård, Hoverberg, Jämtland
- 18–21 augusti 2022: Skogsretreat i Vålådalens naturreservat, Jämtland
- 17–20 november 2022: Helgretreat på Lyckans gård, Hoverberg, Jämtland
- 16–19 februari 2023: Helgretreat Lyckans gård, Hoverberg, Jämtland
- 25–28 maj 2023: Helgretreat Lyckans gård, Hoverberg, Jämtland



Lyckans gård, ligger vackert beläget på Eltnäset i Hoverberg i Bergs kommun. Hoverberg är ett berg som sticker upp på en halvö i södra änden av Storsjön i Jämtland.

Mellan helgretreaterna kommer det bli zoom-möten varannan torsdag kl. 18.30-20.30. Det blir totalt 21 st. zoom-möten fördelat över året.

Du får ett personligt möte/behandling/healing med Åshild Haaheim och ett personligt möte/behandling/healing med Manereia Hanuman. Dessa möten sker i första hand över zoom, ev. kan fysiskt möte arrangeras.

Lärare:

Manereia Hanuman och Åshild Haaheim



Vad vi kan hjälpa dig med:

En av gåvorna Manereia fått är att han har direktkontakt med livskraften som flödar i universum, i Moder Jord och i oss alla. I denna kontakt kan han kanalisera ner mer av livskraften så att den flödar starkare i oss. När kraften flödar kraftigare i dig hittar den fram till dina blockeringar och du får hjälp med att få upp dom till ytan och belysa dom för att kunna lösa upp dom. Här kommer Åshilds djupa trygghet, kärlek och erfarenhet in. Hon arbetar dagligen som psykolog med naturbaserad rehabilitering och mindfulness. Åshild hjälper dig att ta

hand om det som kommer upp till ytan, att känna det, acceptera det och ge kärlek till det som är. På detta vis kan lager på lager av smärta, börja lösas upp. Tillsammans hjälper Manereia och Åshild dig att öppna upp en kanal till livskraftens källa, där dina gamla rädslor, sår, oförrätter, tungt bagage mm. kan lösas upp, få läkas och transformeras.

När dina blockeringar är upplösta så flyter livskraften starkare och starkare i din kropp och du blir friare. Ditt energisystem byggs ut så att mer och mer livskraft kan flyta där. En transformation startas i hela din kropp och väsen, dina gåvor som du tagit med ner till jorden kommer fram och blir synliga. Dessa gåvor som hela världen och universum längtar efter att få se och ta del av, och förmodligen längtar även du själv att få dela med dig av dina gåvor.

Manereia och Åshild har många verktyg som hjälper dig att komma i kontakt med livskraften. En kontakt som du sedan själv behåller och utvecklar för att passa dina egna behov och din smak. Vi älskar att vara ute i naturen och hjälpa dig att se livskraften i allt som finns där. Ibland genom att sjunga mantran och sjunga för naturen, ibland genom att hålla ceremonier, eller att plocka blommor, genom att tälta eller klättra upp på berg och spela trumma. Allt som påminner oss om den inneboende kärleken som vi alla har inom oss och som vill återförenas med alla andra kärleksvarelser och kärlekens källa.

Program

Period 1 - Chakra 1–2

Helgretreat 19–22 maj 2022 Lyckans gård, Hoverberg, Jämtland. Start torsdag 19/5, incheckning mellan kl 18:00-19.00, slut söndag 22/5 kl. 16:00

3 st. on-line möten via zoom. Torsdagskvällar, 18:30-20:30 2/6, 16/6, 30/6,

Under period 1 så går vi igenom:

Chakra 1–2, rotchakrat och sexualchakrat, med yogapass, mantran och meditationer till varje chakra. Här uppmuntras du att skapa en daglig andlig praktik för att fördjupa kontakten med dig själv och det gudomliga. Vi jobbar med att skapa trygghet och tillit inom oss och lösa upp blockeringar, samt få i gång vårt kreativa och skapande flöde. Den dagliga praktiken hjälper också till att bygga fysisk och psykisk styrka och att hitta vår inre kraft.

Sommarlov

1 juli – 10 augusti arbetar vi på själva med vår dagliga andliga praktik.

1 st. on-line möte via zoom torsdag 11/8 18:30-20:30 där vi jobbar med vår praktik och förbereder oss för och ger information om skogsretreaten.

Period 2 - Chakra 3 - 4

Skogsretreat 18–21 augusti 2022. Vålådalens naturreservat, Jämtland. Start torsdag 18/8 kl. 10:00, slut söndag 21/8 kl. 15:00 (Klockslagen valda för att passa tåg och buss.)

6 st. on-line möten via zoom. Torsdagskvällar, 18:30-20:30 1/9, 15/9, 29/9, 13/9, 27/9, 10/11.



Vålån och den fjällnära urskogen i Vålådalens naturreservat där skogsretreaten kommer vara.

Under period 2 går vi igenom:

Chakra 3 och 4, navelchakrat och hjärtchakrat, med yogapass, meditationer och mantran för dessa. Under period 2 fokuserar vi på att hitta viljestyrkan och modet, sedan låta hjärtat och kärleken, medkänslan och visdomen i hjärtat expandera. Vi uttrycker vår kärlek till Moder Jord, skapelsen och varandra bland annat genom ceremonier i naturen.

Under skogsretreaten så gör vi olika ceremonier i naturen för att arbeta med elementen; Vatten, luft, jord, eld och eter. Vi mediterar, sjunger mantran, vandrar i obanad terräng, är i stillhet i naturen samt besöker några kraftplatser.

Period 3 - Chakra 5 - 6

Helgretreat 17–20 november 2022 Lyckans gård, Hoverberg, Jämtland. Start torsdag 17/11, incheckning mellan kl. 18:00-19.00, slut söndag 20/11 kl. 16:00

5 st. on-line möten via zoom. Torsdagskvällar, 18:30-20:30 1/12, 15/12, 5/1, 19/1, 2/2

Under period 3 går vi genom:

Det femte och sjätte chakrat, det vill säga halschakrat och tredje ögat. När vi öppnar upp halschakrat så tränar vi på att kommunicera med det oss själva och med andra öppet och ärligt, vi visar vem vi är och vågar ta plats. Nä riv balanserar och öppnar tredje ögat så stärker vi vår intuitionen och ordlös kommunikation.

Period 4 - Chakra 7 och Auran

Helgretreat 16–19 februari 2023 Lyckans gård, Hoverberg, Jämtland. Start torsdag 16/2, incheckning mellan kl. 18:00-19.00, slut söndag 19/2 kl. 16:00

6 st. on-line möten via zoom. Torsdagskvällar, 18:30-20:30 2/3, 16/3, 30/3, 13/4, 27/4, 11/5

Under period 4 går vi genom:

Det sjunde chakrat, kronchakrat, och auran, vårt elektromagnetiska fält. Här tränar vi på att öppna upp kanalen och få kontakt med det Gudomliga. Vi integrerar kärleken och visdomen till oss själva, till Moder Jord och Fader Sol. Vi öppnar och förstärker kontakten med våra inre guider, samt öppnar för den intuitiva visdomen. Vi gör detta genom yoga, meditation, mantrasång och energiöverföring. Du får även lära dig enkla healing-tekniker.

Avslutning

Helgretreat 25–28 maj 2023 Lyckans gård, Hoverberg, Jämtland. Start torsdag 25/5 kl. 18:00, incheckning mellan kl. 18:00-19.00, slut söndag 28/5 kl. 16+:00

På avslutningsretreaten så firar vi vårt växande och vad vi ha lärt oss.

Investering

27 500 kr

21 500 kr för dig utan inkomst (studenter, pensionärer etc.)

I kursavgiften ingår: mat och logi under fyra retreatar på Lyckans gård och kursmaterial. På skogsretreaten tar alla med egen mat, samt nödvändig utrustning (Tält, sovsäck och ryggsäck m.m. En del utrustning finns att låna.)

Förkunskaper

Kursen vänder sig till dig som har tidigare erfarenhet av yoga och meditation. Du behöver vara fri från allvarlig psykisk sjukdom och missbruk för att delta i årsprogrammet och kunna gå en mil med packning.

Avbokningsregler och antal platser

Anmälan är bindande, vid behov finns det möjlighet att dela upp betalningen på fyra gånger. 7–9 deltagare, anmäl dig i tid för att få plats.

Mer information om Åshild och Manereia

Titta gärna in på våra websidor för att få veta mer om vilka vi är och vilka tjänster vi erbjuder. Du är varmt välkommen att kontakta oss.

Åshilds mail: natureinthemiddle@gmail.com och websida: www.natureinthemiddle.se

Manereias mail: manereia@manereia.com och websida: www.manereia.com

Ett samarbetsprojekt mellan

Åshild och Manereia

Nature in the Middle och Projekt SOL

Jorden och Solen

