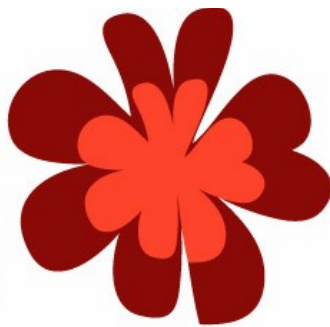


visa vägen



COACHING & KONSULTING

nyhetsbrev, januari 2009

Hej!



SKÅL! För ett gott nytt år. Hur du än firar (eller inte firar) i kväll, kommer det att vara den 1 januari 2009 när du vaknar i morgon. Just nu sjunger Susanne Häll i mina öron: *Säg mig vem du är. Säg mig vem du blir när dina vingar slår ut, när fönstret står på glänt och du kan flyga ut. Säg mig vem du blir när lögnen står i brand, när sanningen kysser dig och ropar ut ditt namn...*

Kanske är detta vad årsskiften är till för – att ge oss tillfälle att fråga oss själva vilka vi är och blir. Susanne sjunger: *Ge mig mod att vandra vaken där jag förut vandrat skygg, ge mig mod att släppa taget där jag förut hållt mig fast...*

Vem är och blir du? Vem är och blir jag? I det här nyhetsbrevet vill jag dela med mig av vad som berört just mig längs just min väg; platser och verksamheter som lärt mig något, gett mig något. Det är bara ett axplock. **Allt** i mitt liv har gett mig något. Och framför allt har jag lärt mig att hur de yttre förutsättningarna än **ser ut**, är det vårt eget inre som är vår verkliga lärare. **Allt** i livet lär oss att leva. Om vi **vill**. *Gå dit hjärtat leder dig*. Det är mitt enda råd.

Varma hälsningar från Svante





Innan du läser vidare: Vem är DU?

Och vad har DU att dela med dig av till det här nyhetsbrevets läsare? Jag vill fortsätta bjuda in dig till dialog. Vi har alla något att lära av varandra. Vi kan alla inspirera varandra! Vill du dela med dig av något som berört dig? Tveka inte! Ditt bidrag är mer än välkommet. [Mejla det till Svante](#) så publiceras det i nästa nyhetsbrev. Det kan vara vad som helst. Livet är alltid större än vi kan tänka oss... Du är även varmt välkommen att komma med **feedback** på Visa Vägens nyhetsbrev och **förslag** på ämnen du skulle vilja läsa om.



Skandinavisk Yoga- & Meditationsskola

På mitt kylskåp sitter följande citat av Swami Janakananda, grundare av [Skandinavisk Yoga- & Meditationsskola](#): *Att vara uppmärksam på de möjligheter i livet som presenterar sig själva, att ha mod till att ta emot dem, är att leva medvetet.* På hans skola har jag skalat många morötter, gjort många solhälsningar, paddlat kanot, promenerat i skogen, gråtit, skrattat, sjungit... Och varit tyst i en hel månad. Jag har provat många sorters yoga, men den jag lärt mig på "Skandinavisk" finns närmast hjärtat...

Tarmsköljning & Hawaiiansk tarmrening



Jag har ett eksem i ansiktet som kommer och går, men ännu inte helt försvunnit. Utom efter en tarmsköljning jag gjorde en gång... Det var puts veck i flera dagar efteråt och min hud var mjuk och len som på en nyfödd! Jag har ingen erfarenhet av tarmrening, men det lär inte vara mindre effektivt...

Min vän Johan Wahlström erbjuder: **Hawaiiansk tarmrening på Getberget nära Kramfors och Härnösand. En 8 dagars hälsokur från 7 800 kronor inklusive logi. Läs mer [här!](#)**



AUM, bioenergetics & frigörande dans

AUM står för "Awareness Understanding Meditation" och är en dynamisk, social meditation i 13 faser. Du får chansen att uttrycka **alla** dina känslor i en trygg miljö. Det ger dig möjlighet att upptäcka dig själv och väcka din livsenergi. Härligt och svettigt, är mitt omdöme! [Bioenergetics](#) är (mycket förenklat uttryckt) en mix av yoga och AUM – en metod jag har mycket positiv erfarenhet av. Frigörande dans finns i olika sköna former, till exempel [de 5 rytmerna](#) och [Wäxa](#). Kolla även in [Dance Gatherings!](#)



Ursprunglig Lek

Impulsen till [Ursprunglig Lek](#) finns hos oss alla. Och vi delar den med djuren. Det var vad Fred O'Donaldson, en akademiker som tog jobb på dagis, upptäckte. Han har lekt med barn, vuxna och djur över hela världen – inklusive mig vid några tillfällen. Jag är för tillfället engagerad ideellt i "UL" och har lekt på såväl Södertörns högskola som förskolor i Stockholm. Vill du också leka? Missa då inte chansen när **Fred kommer till Stockholm (6-8), Göteborg (20-22) och Åland (13-15) i**

februari. Läs mer [här!](#)



Vipassana-meditation

Regnet smattrar mot taket, grodorna kväker sin konsert i mina öron och luften rör sig in och ut ur min näsa. Det är i Thailand på ett buddistiskt kloster och jag mediterar i tio dagar under tystnad. Det är det sista jag gör på en omtumlande och fantastisk, mer än halvårslång, resa genom Indien, Nepal och Thailand. Jag kan fortfarande höra just det där regnet och just de där grodorna i mitt hjärta. **Och du** behöver inte åka till Thailand, bara [hit](#) – om du vill pröva Vipassana-meditation...



Tantra med Hariprem och Gitama

Liksom Ursprunglig Lek, är Tantra djupast sett ett **förhållningssätt** till Livet. Tantra, som begreppet används i västerländska kretsar av självupptäckande & -utvecklande, fokuserar på sexualitet och intimitet. Det finns många kurser och många lärare. Personligen vill jag helhjärtat rekommendera Hariprem & Gitama. De kommer till Sverige emellanåt. På [deras hemsida](#) kan du läsa var de annars befinner sig. Om du **längtar** efter att möta dig själv och din partner i hjärtats obeskrivbara rymd...



La Communauté de l'Arche & Auroville

Hos [l'Arche på La Borie Noble](#), upptäckte jag för drygt tio år sedan att det vi brukar kalla "andlighet" inte är något flum utan något verkligt med sin källa i själva livets hjärta. Jag mötte många underbara människor och vägvisare. Och sedan fotsatte resan till det fantastiska [Auroville](#) med dess fantastiska vision. Jag satt en gång på dess sydindiska strand och hörde vågorna dunska in mot land. Bara deras skumrand lyste vit i månljuset. Och bredvid mig satt någon jag älskade... Genom precis samma kärlek som finns **här nu**, i detta ögonblick.

Och sedan har vi förstås... frigörande andning, skrattyoga, iCoach, Zen-Coaching, Ölandsfestivalen, Ängsbacka, Hällungen, Skeppsudden, och så vidare och vidare... Och varenda människa jag mött och varenda dag jag levt... Men mer om det en annan gång. **Gå nu dit DITT hjärta leder dig! Och känn dig alltid välkommen [till mig!](#)**



Visa Vägen tipsar...

...om [det gula paraplyet](#). För dig som vill kasta dig ut i det alldeles nya & okända äventyrets (film)skapande, fontänplaskande verklighet – med universums hjälp...!

Om detta nyhetsbrev: Känner du någon som du tror vill ha Visa Vägens nyhetsbrev? Känn dig då **fri att vidarebefordra**. Om du samtidigt skickar en kopia till mig, så lägger jag till adressen i utskickslistan. **Om du inte vill ha** fler nyhetsbrev, svara på detta mejl med ett "nej tack".