



Flower of Life Festival 2020

- En Hyldest til Livet

PROGRAM

Fredag den 31. juli

DE 5 TIBETANERE

v/ Ole Jakob

Fredag den 31. juli kl. 7.15 - 8.00

"De 5 Tibetanere - eller den ældgamle hemmelighed om ungdommens kilde"

På dette hold vil du blive introduceret til krops og energiøvelserne: "De 5 Tibetanere" Øvelserne minder om yoga og giver smidighed, styrke og øget livsenergi. Øvelserne har desuden en foryngende effekt, når de laves dagligt i en lang periode. Selv har jeg lavet De 5 Tibetanere i en årrække, og har undervisningserfaring fra aftenskole, efterskole og højskole.

Mit motto er: "Vi skal have det sjovt og lære noget samtidig"
Medbring tøj, som du kan bevæge dig i, og se frem til nogle sjove workshops.
Glæder mig til at se dig :-)

Mange hilsener Ole Jakob



SACRED VOICE CEREMONY

v/ Runi

Fredag den 31. juli kl. 10.00-12.30

PART I - VOICE YOGA (preparation for part II)

A yoga class facilitating voice release through Nada Yoga and Vocal soundtherapy. The program consists of asanas (yoga postures), pranayamas (breathing exercises) and vocal exercises from different Nada Yoga, voice therapy and toning traditions

Positive sideeffects :

- Finding your own true voice
- Getting a powerful speaking voice
- Becoming better at singing
- Physical grounding
- Deep relaxation
- Activation of the parasympathetic nervoussystem
- Stimulation of the vagus nerve and restoration on the cellular level
- Increasing oxygene levels in cells
- Digital detox
- Different music scales and their relation to the body

The class will be in english and danish as needed. Bring loose clothes and a waterbottle.

PART II - VOICE MEDITATION CEREMONY

Ritual of Surrendering

Bring a personal intention of something you wish to embrace or heal. The intention is our focused belief and action of faith. The surrendering is our trust in fate (letting go of the outcome).

This is a meditative sound circle of vocal toning with the focused awareness on resonance in the body and the practice of "letting go" of the mind and the need to know. By letting go of attachment to all beliefs, knowledge, thoughts and feelings (about anything), we move our awareness to the bodily experience of being present and prepare ourselves for the surrendering to the unknown.

The good news is that our soundvibration is our trusted friend, that makes it easier and makes us feel safe in the proces. Our sound vibrations resonate equally in the the world of duality and the realm of non-duality. With practice it is potentially a direct doorway to the experience of non-duality or oneness. When we are connected with the source, healing might happen (in different forms and on different levels of existence).

Sound is potentially vibrational medicine and your own voice a tool for selfhealing. I welcome you to come and explore the beauty of surrendering to the mystery of the unknown, through the sounds of our voices in this sound ceremony at the Flower of Life Festival.

About Runi:

Vocal soundtherapist from the international education in vocal sound therapy with Githa Ben David, "the Note from Heaven" (Vokal lydterapeut) Group facilitator and consultant in creativity and music from the University of Aarhus (Voksenvejleder og pædagogisk konsulent med musik/krativitet som speciale).

Musician and musicteacher for 22 years. I play silverflute, piano, guitar, bass, percussion, electronics, voice/body percussion and sing.

I have been practicing and studying nada yoga (sound yoga), pranayamas and selfhealing with sound for 26 years. With intensive periods living in different ashrams for several years and studying with different teachers.

I am very grateful for the insights and guidance gained from many different teachers in sound and yoga. Among others: Githa Ben David, Ananda Murti, Emmanuel Abdul Rahim, Lone Frederiksen, Mads Johansen, Kerstin Thiele, Lotte Toftemark, Helge Drenck, Tahir Shaherjee, Sita, Roop Verma. I offer workshops in selfhealing with sound, voice yoga classes and private sessions in voice therapy, vocal soundhealing and musical coaching (personalized help on your musical path. Instrument practice, Songwriting, producing etc.)



DIN NYE LIVSPAGT

Workshop v/ Søren Hauge

Fredag den 31. juli kl. 15.00-17.30

Forestil dig at du har indgået en helt ny livspagt, hvor du gør fuldstændig op med fortidens fjendebilleder, splittelser og konflikter, og i stedet træder ud i et helt nyt land, hvor alle samarbejder med alle, hvor der er dyb værdsættelse og et rungende "JA" til at skabe og udvikles! Hvor vildt ville det ikke være?

Den gode nyhed er, at du kan indgå denne nye livspagt her og nu, og begynde at åbne dig for alt det nye. Hemmeligheden er, at det finder sted i dig selv, og derfra breder sig ud i verden! Denne miniworkshop vil beskrive den nye livspagt du kan indgå nu i dit liv, og begynde at leve i din væren og gøren.

Den vigtige hjælper i dette er SoulFlow Metoden, som du på workshoppen får et personligt forhold til, og som du i en spirende start kan begynde at anvende i dit liv.

Søren Hauge er spirituel underviser, coach og forfatter. Han begyndte at undervise i 1981 og var i 30 år leder og underviser i teosofiske miljøer. Han har en omfattende baggrund i esoterisk psykologi og holistisk filosofi, er uddannet magister i idehistorie og filosofi og har skrevet 20 bøger, heraf 3 på engelsk. Idag fokuserer han på praktisk, transformativ spiritualitet, har privat praksis med livsvejledning og SoulFlow, og arrangerer ved siden af sin undervisning og praksis spirituelle grupperrejser. Søren bor med Sussie og hendes datter i Kisserup nær Lejre.

Du kan læse meget mere på hjemmesiden: www.sorenhauge.com



KONCERT & HJERTESANGE

v/ Runi

Fredag den 31. juli kl. 20.00-21.30

Velkommen til en intim musikalsk koncert aften. Meditativ afslappende musik med klaveret i fokus. Koncerten blandes med hjerte mantras og indledende og afsluttende stemmemeditation som alle kan deltage i. Du kan også bare komme og nyde musikken.

Hjertelig kram, Runi

Hvis du deltager på festivalen eller på hele fredagen er koncerten gratis. Kommer du kun til koncerten koster det 100,- at være med. Det koster 850/700,- at være med hele dagen - se programmet på hjemmesiden. (Bagerste pris er for lavindkomst.)

