



## Innehåll

Mauds reflexioner

Grupp Reiki i Göteborg & Växjö

Vårens kursschema

Kära Reiki-vän!

I år kommer vi att fira en ovanligt ljus jul! Det inträffar nämligen något så ovanligt som fullmåne under julhelgen. (Det kan ju vara molnigt men det känns riktigt bra att veta att det är fullmåne där bortom molnen!) Det skedde senast 1977 och kommer att inträffa igen 2034 enligt de som kan räkna ut sådant. Det känns fint att årets normalt mörkaste och längsta nätter lysas upp av månens fulla ljus för sedan vänder det och dagarna blir åter längre och ljuset återvänder. Om det är något som är viktigt för oss är det ju ljus och kärlek – som ofta nämns ihop. Just ljuset är så grundläggande för oss eftersom varje levande existens skickar ut ljus. Varje enskild cell i vår kropp emitterar ljus och således skickar varje människa ständigt ut sitt ljus. Oftast ser vi inte detta (även om en del kan se andras aura) men vi kan t ex säga till någon ”det strålar om dig idag” eller ”du lyser upp mitt liv” i vissa situationer. Lyser synbart gör vi främst när vi mår riktigt bra och är i harmoni. I sagorna är det alltid ljuset som är den förlösande faktorn och ljuset representerar det goda. Det räcker med ett ljus för att lysa upp eller ge vägledning i ett mörkt rum. Liv är ljus!

I tider av oro och mörker är det fint att var och en av oss kan bidra med just sitt ljus! Juletiden upplevs av många som stressig och kravfylld. Detta är just inget annat än en upplevelse som vi själva är med och skapar – eller låter oss sköljas med i. Det måste ju erkännas att det är oerhört lätt att svepas med av alla måsten och krav som spelas upp runt oss MEN det är alltid vi själva som bestämmer hur vi skall förhålla oss till varje situation. Väljer jag att ta det med ro eller skall jag hetsa upp mig? De flesta känner kanske inte att man de facto väljer utan att det hela bara händer. Jag blev så arg när hen .... Hen gjorde mig så upprörd att..... Någon beklagar sig och man håller med trots att man egentligen inte vet bakgrunden, vill eller faktiskt ens bryr sig. Att i det läget ge sig själv ett litet andrum innan man bestämmer sig för hur man skall agera brukar vara tillräckligt för att skapa en hälsosam distans till situationen. Ta ett djupt andetag innan du bestämmer dig för hur du skall reagera.

Detsamma gäller nu i juletid. Vilka måsten vill du själv verkligen välja in i din jul och ditt liv? Ge dig andrum och välj! Du kan välja att uppleva julefrid. En timmes Reiki mitt i livet när det känns stressigt kan förändra upplevelsen av situationen totalt. Just nu talas det mycket om Mindfulness och meditation som vägar att hitta sig själv och lugnet i sitt liv. Reiki-stunden ger dig både ock samt helande på djupet. Ge dig Reiki, andas lugnt och sprid ditt ljus. Det blir förmodligen årets bästa julklapp både till dig själv och till dem du möter.

Jag önskar Dig en riktigt fridfull **GOD JUL** och ett fantastiskt **NYTT REIKI-ÅR!**

[Grupp@Reiki träffar - på Första Långgatan 12 i Göteborg](#)

Vi fortsätter att träffas för våra ljuvliga grupp-Reiki träffar på måndagar, ojämna veckor en gång i månaden nu i vår! Kvällarna blir snabbt fullbokade så anmäl dig i god tid om du vill vara med. Blir det fullt hela tiden kan jag kanske lägga in fler tillfällen. Vår träffpunkt är som vanligt Första Långgatan 12. Det är lätt att ta sig dit med spårvagn till Järntorget och sedan ett par minuters promenad. Kommer du med bil finns det bra parkering snett över gatan i ett P-garage på Första Långgatan. För att komma in trycker du på knappen ”HandLaget” vid porttelefonen. Trappuppgången är till vänster inne i portvalvet. Det finns behandlingsbänk i lokalen så du behöver inte ta med något extra att ligga på. **DU MÅSTE ANMÄLA DIG I FÖRVÄG FÖR ATT SÄKERT FÖRVISSA DIG OM EN PLATS!** Skicka helst SMS, e-post eller ring! Som sagt så har vi begränsat antal deltagare så först till kvarn kommer att gälla! Den som bokar sig för alla vårens tillfällen kommer att få förtur.



Vi kommer att träffas måndagen den

- 18 januari (vecka 3)
- 15 februari (vecka 7)
- 14 mars (vecka 11)
- 25 april (vecka 17)
- 23 maj (vecka 21)

Vi håller på mellan kl. 18.30 – 21 ca.

Grupp-Reiki erbjuder en stund med total avkoppling i trivsamt samvaro. Vi stöder oss själva och varandra på ett naturligt och glädjefullt sätt över en enkel fika och så en hjärtlig omgång Reiki tillsammans. Dessa tillfällen ger livsglädje och energi utöver det mesta man kan få en ”vanlig” vardagskväll. Delad glädje du vet! Din insats är SEK 100: -/gång. Vill du vara med alla fem gångerna kostar det SEK 400: - för hela våren.

[Grupp☺Reiki träffar i Växjö, Flintvägen 5, klockan 18.00 – kontakta Maria Danielsson 0734-412430, \(mariauy@hotmail.com\)](#)

- Tisdag den 19 januari (vecka 3)
- Onsdag den 17 februari (vecka 7)
- Tisdag den 22 mars (vecka 12)
- Tisdag den 19 april (vecka 16)
- Tisdag den 17 maj (vecka 20)

## Seminarietillfällen i vår i Göteborg

Nu har Vibrant Life enbart bankgiro 5092-0297. (Plusgirot har upphört!)

### Grundkurs i Reiki:

- 30-31 januari
- 16-17 april

### Fortsättningskurs i Reiki:

- 27-28 februari
- 14-15 maj

### Reiki 3A:

- 3-5 juni (anmälan senast 1 maj)

**Fram tills vi hörs/ses igen**  
**– unna dig Reiki regelbundet, det är du värd!**  
**Skratta och le mycket - det är både nyttigt,**  
**smittsamt och gratis!**

☺ **Du är förändringen du vill se!** ☺

**Låt oss tända våra** 

PS. Du vet väl att du alltid hittar gamla nyhetsbrev på hemsidan! DS