

Vibrant Life – för god livskvalitet

Reiki Nytt



December, 2016



Innehåll

Mauds reflexioner

Grupp Reiki i Göteborg

Vårens kursschema

Kära Reiki-vän!

Hur ofta tänker vi på att livet verkligen är en gåva. Många har sagt det men vi tar oss själva för givet liksom dem runt omkring oss. Detta är en självklarhet och så måste det vara i det dagliga livet. Det vill dock inte mycket till för att vi skall börja fundera över om detta verkligen är självklart. Ofta är det väl så att ju äldre man blir desto tacksammare blir man för livet och sina nära och kära. Just detta att vara tacksam för livet och vad det ger tror fler och fler är en mycket viktig faktor till ett gott liv. Alla vill ju leva ett bra liv. Hur ser receptet för ett bra liv ut? Frågan aktualiserades när en nära vän gick ur tiden för en månad sedan med påföljande begravning och minnesstund. Personen i fråga har levt ett rikt och 98 år långt liv. Hen var frisk och aktiv in i det sista. Minnesstunden fylldes av tal och rika minnen, tårar men också goda, välgörande skratt och mycket tacksamhet.

Självklart finns det inget recept för ett gott liv som passar alla. För det första menar vi olika saker med ett gott liv och dessutom finns det många olika aspekter som inverkar. Vissa ingredienser är dock ofta gemensamma. Ingen går idag omedveten om kostens betydelse men att äta i lugn och ro och gärna tillsammans med människor man tycker om är inte lika självklart i de olika dieternas alternativ. Min goda vän lagade god mat och åt vid regelbundna tider. Hen fastade varje måndag under många år av sitt liv och var också vegetarian under Are Waerlands inflytande under en period. Vi vet också att regelbunden fysisk aktivitet är viktig. Det moderna livet är ofta stressigt men fysiskt passivt. Vi tänker kanske inte på att en så enkel sak som el-vispen gör att vi rör mindre på oss än förr då vi vispade för hand! Många av oss har en gång i tiden piskat mattor medan vi idag lugnt dammsuger utan större fysisk ansträngning. Vi åker bil, hiss och spårvagn i stället för att gå etc., etc. Min goda vän arbetade fysiskt, gick långa dagliga promenader som pensionär, dock litet kortare de senaste åren men träningscykeln fick ställa upp varje vardag för en tur framför fönstret. Vad är viktigt för dig?

Kanske är det också andra faktorer som påverkar oss än mer. Att ha en grundtrygghet i sig själv till exempel. Har man inte det med sig får man öva på det. Där är naturligtvis daglig Reiki till god hjälp. Då får man hjälp att hitta tillbaka till tillit och slippa oroa sig i onödan. Att vara hjälpsam och vänlig ger livskvalitet åt både givaren och mottagaren. Acceptans är ytterligare en aspekt som gör livet lättare att leva rikt. Att acceptera livet som det är gör att man kan använda sin energi på det som går att förändra i stället för att älta olyckor eller oförrätter. Min goda vän ställde upp för dem som behövde hjälp, vilket märktes under minnesstunden och hen var ett föredöme i acceptans. Det andra går på kurs för att lära sig hade hen medfött eller var det livets lärdom? Att vistas runt människor som är snälla och accepterande är verkligen helande och behagligt. Det lockar fram det bästa hos medmänniskorna. Något att tänka och kanske öva på i juletid då många "tvingas" umgås med släktingar som man kanske inte älskar villkorslöst! Ju bättre balans man är i desto lättare är det! Reiki strävar alltid efter balans och harmoni!

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



Vibrant Life – för god livskvalitet

Grupp☺Reiki träffar - på Första Långgatan 12 i Göteborg

Höstens försök med grupp-Reiki träffar två gånger per månad har varit lyckat så vi fortsätter med samma koncept under våren. Det kommer alltså att vara möjligt att komma på sköna grupp-Reiki träffar **måndagar, ojämnt veckor**, hela våren! Kvällarna blir snabbt fullbokade så anmäl dig i god tid om du vill vara med. 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! Utrymmet är begränsat så först till kvarn kommer att gälla! Den som bokar sig för alla vårens tillfällen kommer att få förtur men enstaka tillfällen går också utmärkt att boka.

Vi kommer att träffas måndagen den

16 & 30 januari (vecka 3 & 5)
27 februari (vecka 9) **OBS ingen träff vecka 7 p. g. a. semester.** ☺
13 & 27 mars (vecka 11 & 13)
10 & 24 april (vecka 15 & 17)
8 & 22 maj (vecka 19 & 21)

Vi håller på mellan kl. 18.30 – 21 ca.

Grupp-Reiki erbjuder en stunds unik, medveten och kärleksfull samvaro. Vi stöder oss själva och varandra på ett naturligt och glädjefullt sätt över en enkel fika och så en ♥-lig 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 125: -/gång. Vill du vara med alla nio gångerna kostar det SEK 875: - för hela våren.

Seminarietillfällen i vår i Göteborg

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

Grundkurs i Reiki:

28-29 januari
4-5 mars
1-2 april
20-21 maj

Fortsättningskurs i Reiki:

25-26 februari
6-7 maj

Reiki 3A:

12-14 maj (anmälan senast 10 april)

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 ljus & andas lugnt** 🕯️



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

