



## En ny väg med Levande Föda 27-29 mars 2020

### Temahelg på Levande Föda Skeppsgården i Valdemarsvik

I våra kroppar förnyas celler och atomer i en ständigt pågående process. Det sker genom mitos, det vill säga celledelning. Det styrs genom DNA molekylnas instruktioner i våra genetiska koder.

Genom hela livet har du gåvan att förnya dig och förändra dig. Jag har med mina kurser sedan 90-talet visat på många olika vägar till medvetandehöjning genom förändring. Det har varit Feng Shui och åtgärder i det yttre rummet, sjukgymnastik för rörelseapparaten och kinesisk medicin, taoism, kvantfysik och teologi för förändringar i det inre rummet. Jag och kurserna utvecklas och nu vill jag integrera ännu ett instrument i verktygslådan för vår medvetandehöjning – kostens betydelse.

När ditt högre jag får styra blir du medveten om synkronistiska mönster som präglar allt liv. När din intention är att bli mer mottaglig för själens visdomar, det gudomliga fältet, universums intelligens eller vad du väljer att kalla det – då är medvetenhet om föda och näring en viktig del i utvecklingen.

Mycket av den mat vi finner i snabbköpen skapar energiblockeringar i kroppen. Det blir ofta som ett pansar av trög energi. Andlig energi är lätt och har en hög frekvens. För att den skall kunna ta sig ner i kroppens täts energistrukturer måste blockeringar lösas upp på många plan. Hjärtat fungerar som kroppens kompass i detta avseende, och att öva upp känslan för hur ren föda känns är ett steg i rätt riktning. Jag blivit inbjuden att hålla kurs på Levande Föda Skeppsgården, och nu önskar jag dig välkommen till en utvecklande helg med levande föda, föreläsningar, vila och vedeldad bastu.

Kursen på **Levande Föda** Skeppsgården bygger på föreläsningar och samtal om språkets, tankarnas och födans inverkan på vår utveckling.

- Fre 14.00 kursstart Lunch Vila och Kurs Middag Kurs Bastu Mys
- Lö Frukost Kurs Lunch Vila och Kurs Middag Kurs Bastu
- Sö Frukost Kurs Lunch Vila och Kurs kl 15 lätt måltid och avslut

Prova på det bästa ur **Levande Föda** köket av Anita Svensson, Europas enda auktoriserade av grundaren doktor Ann Wigmore. Anita driver hälsohemmet sedan 1982. **Levande föda** är en grön oupphettad, mycket näringsrik och helvegetarisk föda som blivit populär världen över. Under denna

kurs får du smaka det bästa ur detta gröna, fantastiska kök som får livsandarna att vakna. Maten som främjar både hjärta, hjärna och natur.

**Levande föda** ger energi, rensar ut gifter & renar din kropp. Denna föda kan stärka immunförsvaret och ha en läkande effekt på kroppen. Den öppnar också dina sinnen varför det passar så bra att ha en kurs i medvetandehöjning på detta hälsohem i Tjust skärgård. Under kurshelgen kan du promenera i omgivningarna och se Anita i köket när hon tillreder en måltid, med sina välsmakande specialrecept. Levande föda ger energi, rensar ut gifter och renar din kropp.

**Levande Föda mat & Logi 3300:-** (enkelrumstillägg 490:-/dygn)

**Kursavgift 2200:-**

**Ditt pris för temahelg 5500:-** ink moms.

**Bokningar pågår**, och sista anmälningsdag är 14/2 – 2020

Hälsohemmet är naturligtvis giftfritt och genomgår man en total kostförändring för sin hälsa så genomgår man en 12 eller 6 dagars kurs. Jag förfogar över hela hälsohemmet under denna kurs så vi får en fin, ostörd gemenskap under helgen.

Övrigt: Ta med sköna kläder och innetofflor, promenadskor om du vill ta en tur i den omgivande naturen ner till havsviken eller längs en skogsstig. Utöver den mat som serveras är det upp till dig om du vill ta med något extra att ha på rummet.

**Information och bokning: [Levande Föda 0493-414 25](tel:0493-41425), [mail@livingfood.nu](mailto:mail@livingfood.nu), [www.livingfood.nu](http://www.livingfood.nu)**

#### KURSPROGRAM

Helgens visdomar hämtas ur den mångtusenåriga indiska yogafilosofin som traditionellt sett handlar om transformation. Det handlar om att öppna sig så mycket man kan och därigenom nå fram till sin fulla potential. Reaktionsmönster, försvarsmekanismer och självbilder är ämnen jag föreläser om. Födan, talets och tankarnas energi kan göra förhöja din känslighet och göra dig mottaglig för nya insikter, känslor och tillstånd. När du får upp ögonen för vad som verkligen betyder något för dig, så kommer det pocka på tills du låter det fylla ditt liv.

- När man släpper taget om allt man normalt identifierar sig med finner man sig själv. Medvetandet är ingenting man utvecklar – det finns där hela tiden, men man ser det inte då man hela tiden är upptagen med att leva ut sina roller och identifiera sig med sin personliga identitet.
- När man ger uppmärksamhet åt sina tankar, ger man dem bränsle. Då virvlar tankarna upp och själen finner ingen ro. Genom att avleda uppmärksamheten från tankarna faller själen sakta till ro.
- Man måste vara beredd att rucka på sina föreställningar om sig själv om man skall lära sig vilka impulser man skall följa, och vilka man inte skall följa. Man måste lära sig att iakttä sina impulser och man måste lära sig att sakta ner.

Om vi vill växa måste vi hjälpa varandra – det är därför en glädje att bjuda in er till att tillsammans med mig skapa en utvecklande helg på Levande Föda.

*Hjärtligt välkommen till en kurs som tar dig ännu ett steg i utvecklingen*

*Birgitta Tryberg 7 november 2019*