

Måndag 13 juli Sexsibility-festivalen *Mer info: www.starspray.com eller 0709 48 02 03*

Måndag	Ladan	Lilla kursrummet	Övrigt
15.00 – 15.30	Registrera dig på verandan (stora huset) och bekanta dig med Skeppsudden och de som är där.		
15.30 – 16.50	Sharing i smågrupper. Samling i Ladan. Introduktion om hur en sharing-grupp kan fungera och vad man bör tänka på för att kunna vara ett bra stöd för varandra. Sedan delar vi in oss i smågrupper och delar med oss hur vi mår och vad vi behöver stöd med.		
17.00 – 18.00	Skrattyoga med Sofia Sjöblom En metod som hjälper oss att öppna våra hjärtan, får oss att vara närvarande i nuet och låter oss mötas i kärleksfull glädje.		
18.00 – 19.00	Middag	Middag	Middag
19.30 – 20.00			Invigningsceremoni med eld, vatten och trummor. ledd av Jessica Menzinsky Samling utanför stora huset.
20.20 – 22.30	Massage. Vi delar upp oss i små grupper och ger varandra massage för att skapa trygghet och som ett mjukt och behagligt sätt att "landa" på Skeppsudden.		
22.40 – 00.00	Dans till DJ	Koppla av och njut vid öppna spisen	Ostbricka i stora huset Bastun är varm

Vi har avsiktligt lämnat utrymme för spontana parallella programpunkter.

Med reservation för ändringar

Tisdag 14 juli Sexsibility-festivalen *Mer info: www.starspray.com eller 0709 48 02 03*

Tisdag	Ladan	Lilla kursrummet	Övrigt
08.00 – 09.00	Kramskola med Lorenzo (fram till 08.30)	Qigong Ingrid Frideborgsdotter	
08.30 – 09.20	Frukost	Frukost	Frukost
09.50 – 10.50	Sharing i smågrupper Samling i Ladan	Sharing i smågrupper Samling i Ladan	Sharing i smågrupper Samling i Ladan
11.00 – 13.00	<p>Den feminina energins helande kraft Workshop med Jessica Menzinsky.</p> <p>Genom kreativitet, sensualitet och kraft får den feminina energin expandera i ditt hjärta!</p> <p>Workshopen är öppen både för kvinnor och män.</p>	<p>Ingen skam i kroppen med Charlotte och Alexander Rudenstam</p> <p>Workshop om:</p> <ul style="list-style-type: none"> - att frigöra din sexuella kraft - att se vad du har i bagaget - hur det "skaver" idag - varför beteendet finns där - hur du kan förändra det <p>fortsätter efter lunch...</p>	
13.00 – 14.00	Lunch	Lunch	Lunch
14.30 – 18.30	<p>Frigörande andning med Sofia Sjöblom.</p> <p>En metod där du andas och slappnar av på djupet och frigör blockeringar. Det öppnar möjligheter till bättre självkännedom, större livsglädje och ökad kreativitet.</p>	Ingen skam i kroppen fortsätter...	
18.30 – 19.30	Middag	Middag	Middag
20.00 – 22.00	<p>Tantra med Shanti Limnell och Lorenzo Stiernquist</p> <p>Känn dig mer levande genom att våga vara nära, bli berörd och beröra andra utan att tappa kontakten med dig själv.</p>	<p>Fittan i historien Charlotte och Alexander Rudenstam</p> <p>Föredrag och samtal kring hur kvinnans kön har uppfattats genom historien och hur det är idag. Både i allmänhet på ett personligt plan.</p>	
22.10 – 00.00	<p>Uppträdande</p> <p>Dans till DJ</p>	Koppla av och njut vid öppna spisen	<p>Ostbricka i stora huset</p> <p>Bastun är varm</p>

Vi har avsiktligt lämnat utrymme för spontana parallella programpunkter.

Med reservation för ändringar

Onsdag 15 juli Sexsibility-festivalen *Mer info: www.starspray.com eller 0709 48 02 03*

Onsdag	Ladan	Lilla kursrummet	Övrigt
08.00 – 09.00	Shindo – Japansk meridianstretching med Shanti	Qigong Ingrid Frideborgsdotter	
08.30 – 09.20	Frukost	Frukost	Frukost
09.50 – 10.50	Sharing i smågrupper Samling i Ladan	Yoniavgjutning (bara för kvinnor) med Jennie Rehbinder och Therése Gustavsson	Sharing i smågrupper Samling i Ladan
11.00 – 13.00	Måla din sexualitet. Måla och rita på papper en positiv och livsbejakande bild av ditt kön. I tusentals år har man i kulturer världen över haft målningar och skulpturer på könen som symboler för att hylla och bejaka livet och det kvinnliga och manliga i oss alla.	Kom och gör en vacker gipsavgjutning av ditt kön! Du kan även måla och dekorera din avgjutning, som en hyllning till dig själv, ditt kön, din sexualitet, kvinnligheten och livet! Självkostnadspris för material.	Lingamverkstad (bara för män) med Calle Rehbinder Hylla fallosen, Frejstaven, den heliga Lingam som befruktar allt levande. Vi skulpterar kukar i lera (och kanske andra material), och hyllar den manliga sexualiteten, skaparkraften och livet. Självkostnadspris för material.
13.00 – 14.00	Lunch	Lunch	Lunch
14.30 – 18.30	AUM-meditation med Susanne Sarasai Johansson. En två och en halv timme lång social och dynamisk meditation uppdelat på tretton faser där man får möjlighet att uttrycka sina olika delar av sig själv (bl.a. ilska, förlåtelse, kärlek, kraft, galenskap, sorg, glädje, sensualitet, stillhet, tacksamhet).	Familjekostellationer med Shanti Limnell Metoden avslöjar den dolda dynamiken inom familjesystemet och hur en person kan identifiera sig med och bära andras känslor och attityder som en börda. Genom att se den dolda dynamiken kan vi hjälpa energin att flöda inom familjen på ett sätt som skapar en atmosfär av balans och kärlek.	VAGINARTS Alexander Rudenstam fotograferar av kvinnors kön och med hjälp av program i datorn skapar han fantastiska konstverk. Vill du vara modell? Kom då till Trädgårdsmästarbostaden. Även andra tider kan bokas med Alexander.
18.30 – 19.30	Middag	Middag	Middag
20.00 – 22.00	Kroppsmålning med Calle Rehbinder Vi målar våra nakna kroppar, och möts i lek och dans.	Fittmålning som sen fotograferas av Alexander Rudenstam och blir en utställning. Gör det tillsammans med någon som målar "dig", måla dig själv eller låna ut dig som en duk till någon annan.	
22.10 – 00.00	VAGINARTS Utställning med målningar, fotografier och "levande" målade kvinnokön. Bl.a. från workshops som varit tidigare under dagen. Alexander pratar också om sitt arbete och visar ett härligt bilspel. Dans till DJ	Koppla av och njut vid öppna spisen	Ostbricka i stora huset Bastun är varm

Vi har avsiktligt lämnat utrymme för spontana parallella programpunkter.

Med reservation för ändringar

Torsdag 16 juli Sexsibility-festivalen *Mer info: www.starspray.com eller 0709 48 02 03*

Torsdag	Ladan	Lilla kursrummet	Övrigt
08.00 – 09.00	Dynamic meditation – Utlevelse och meditation	Qigong Ingrid Frideborgsdotter	
08.30 – 09.20	Frukost	Frukost	Frukost
09.50 – 10.50	Sharing i smågrupper Samling i Ladan	Sharing i smågrupper Samling i Ladan	Sharing i smågrupper Samling i Ladan
11.00 – 13.00	Från "friktionssex" till energisex Föredrag av Johan Ekenberg. Vill du sluta med tonårssex där det handlar om att gnida sina kön mot varandra och jaga orgasmer och istället uppleva djupare, innerligare, andligare och roligare möten med din partner?		
13.00 – 14.00	Lunch	Lunch	Lunch
14.30 – 18.00	Kärlek, Sex, Lek & Lust med Calle & Jennie Rehbinder En dynamisk workshop med mycket sensualism, kärleksfull beröring, tantriska möten, lek & dans.		
18.00 – 19.00	Middag	Middag	Middag
19.30 – 22.00	Kundalinidans med Britta Hamner och Sofia Sjöblom. Kundalinidans handlar om att hitta sin inre källa av livsenergi och livskraft och uttrycka den genom dans.		
22.10 – 00.00	Uppträdande Dansa Tango. Tor lär dig grunderna och sedan dansar vi till härliga tangotakter.	Koppla av och njut vid öppna spisen Calle Rehbinder läser en erotisk novell från hans bok Cirkus Eros.	Ostbricka i stora huset Bastun är varm

Vi har avsiktligen lämnat utrymme för spontana parallella programpunkter.

Med reservation för ändringar

Fredag 17 juli Sexsibility-festivalen *Mer info: www.starspray.com eller 0709 48 02 03*

Fredag	Ladan	Lilla kursrummet	Övrigt
08.00 – 09.00	Shindo – Japansk meridianstretching med Shanti	Qigong Ingrid Frideborgsdotter	
08.30 – 09.20	Frukost	Frukost	Frukost
09.50 – 10.50	Sharing i smågrupper Samling i Ladan	Sharing i smågrupper Samling i Ladan	Sharing i smågrupper Samling i Ladan
11.00 – 13.00	Bioenergetics med Dhara Milehag. En metod (som bl.a. använder sig av ljud, andning och rörelse) för att frigöra energi och känslomässiga blockeringar i kroppen så att den egna njutningen och glädjen kan upplevas fullt ut.		
13.00 – 14.00	Lunch	Lunch	Lunch
14.30 – 18.00	Tantric Delight med Charlotte (Ramya) Eriksson och Peter Anam Norell Vi börjar med att grunda oss i kroppen genom dans, andningsövningar och massage. Sedan fortsätter vi med tantriska meditationer, med syftet att djupna i kärlek och medvetenhet. I ett forum av trygghet, låter vi healing och sårbarhet finnas där i det intima mötet, och vi lär oss att låta kärleken vinna och expandera i våra liv. Låt dig bli inspirerad till en levande, kärleksfull och närande intimitet.		
18.00 – 19.00	Middag	Middag	Middag
19.30 – 22.00	Sex – en motorväg till Gud Workshop med Johan Ekenberg. För att få en djupare andlig upplevelse krävs både kunskap och träning. Med hjälp av olika övningar öppnar vi dörrar in till ett andligare och roligare liv. En workshop där målet är att släppa på spänningar så att du kan känna och uttrycka mera kärlek i ditt liv.		
22.10 – 00.00	Uppträdande Dans till DJ	Koppla av och njut vid öppna spisen	Ostbricka i stora huset Bastun är varm

Vi har avsiktligt lämnat utrymme för spontana parallella programpunkter.

Med reservation för ändringar

Lördag 18 juli Sexsibility-festivalen *Mer info: www.starspray.com eller 0709 48 02 03*

Lördag	Ladan	Lilla kursrummet	Övrigt
08.00 – 09.00	Tantrisk morgonväckning med Shanti och Lorenzo	Qigong Ingrid Frideborgsdotter	
08.30 – 09.20	Frukost	Frukost	Frukost
09.50 – 10.50	Sharing i smågrupper Samling i Ladan	Sharing i smågrupper Samling i Ladan	Sharing i smågrupper Samling i Ladan
11.00 – 13.00	Bioenergetics vi fortsätter att tillsammans med Dhara Milehag utforska hur vi kan frigöra energi och känslomässiga blockeringar i kroppen så att den egna njutningen och glädjen kan upplevas fullt ut.		Hedniskt bröllop på sommaräng med Calle Rehbinder (som ceremoniförrättare) Björn & Therése förnyar sina bröllopslöften efter 20 års äktenskap, i en ceremoni med nordiskt hedniskt tema – Frej och Freja i naturen! Calle Rehbinder är en van ceremoniförrättare, med 16 bröllop i bagaget, men om vädret tillåter kan det kanske ändå bli en premiär – för nakenbröllop!
13.00 – 14.00	Lunch	Lunch	Lunch
14.30 – 18.00	Tantra med Shanti Limnell och Lorenzo Stiernquist Vi gör olika Tantriska övningar och meditationer för att bejaka vår sexuella livsenergi och kunna njuta av livet fullt ut samt fördjupa och förena andlighet och sexualitet.	Qigong Workshop med Ingrid Frideborgsdotter Med hjälp av Qigong kan vi bygga upp kroppens hälsa, vitalitet och styrka. När man tränar och sätter koncentrationen i centrum skapas en vacker och tilldragande kropp, sjukdom och åldrande förebyggs och livet förlängs. Vi använder fysiska och mentala metoder för att förbättra och vidmakthålla fysisk hälsa.	
18.00 – 19.00	Middag	Middag	Middag
19.30 – 22.00	Sensuality in motion med Charlotte (Ramya) Eriksson. I denna dansworkshop får du möjlighet att utforska din sensualitet i dans och rörelse. Du kommer att få öva dig på att släppa fram din sensuella sida och ge uttryck för den, både i dansen med dig själv och andra. En upplyftande dansworkshop i livfullhetens tecken.		
22.10 – 00.00	Upptredande Dans till DJ	Koppla av och njut vid öppna spisen	Ostbricka i stora huset Bastun är varm

Vi har avsiktligt lämnat utrymme för spontana parallella programpunkter.

Med reservation för ändringar

Söndag 19 juli Sexsibility-festivalen Mer info: www.starspray.com eller 0709 48 02 03

Söndag	Ladan	Lilla kursrummet	Övrigt
08.00 – 09.00	Tantrisk morgonväckning med Shanti och Lorenzo	Qigong Ingrid Frideborgsdotter	
08.30 – 09.20	Frukost	Frukost	Frukost
09.50 – 10.50	Sharing i smågrupper Samling i Ladan	Sharing i smågrupper Samling i Ladan	Sharing i smågrupper Samling i Ladan
11.00 – 13.00	En Kärleksgåva med Calle & Jennie Rehbinder Lekfulla kontakt- och uppskattningsövningar, samt en en tantrisk kärleksgåvoceremoni.		
13.00 – 14.00	Lunch	Lunch	Lunch
14.30 – 15.00	Avslutningsceremoni med Jessica Menzinsky Kramkalas och hemfärd		

Vi har avsiktligt lämnat utrymme för spontana parallella programpunkter.

Med reservation för ändringar