

# Fredag 15 juli 2011 *Sexsibilityfestivalen*

Mer info: [www.starspray.com](http://www.starspray.com) eller 0709480203

Tid	Ladan	Workshoptält	Lilla kursrummet
15.00 – 16.00	<b>Registrera dig</b> på verandan (stora huset) och bekanta dig med Skeppsudden och de som är där.		
16.20 – 16.45	<b>Introduktion Lorenzo Stiernquist</b> hälsar alla välkommen och ger viktig information om praktiska saker, sharinggrupperna och hur vi alla kan vara med och skapa trygghet och trivsel under festivalen.		
16.45 – 17.10	<b>Kramskola</b> med <b>Lorenzo Stiernquist</b>		
17.10 – 17.40	<b>Skrattyoga</b> med <b>Sofia Sjöblom</b> En metod som hjälper oss att öppna våra hjärtan, får oss att vara närvarande i nuet och låter oss mötas i kärleksfull glädje.		
17.40 – 18.00	<b>Invigningsceremoni</b> med <b>Petra Blomqvist</b>		
18.00 – 19.00	Middag	Middag	Middag
19.30 – 21.30	<b>Tantra</b> med <b>Lorenzo Stiernquist</b> Känn dig mer levande genom att våga vara nära, bli berörd och beröra andra. Få djupare kontakt med andra utan att tappa kontakten med dig själv.  Vi får möjlighet att känna varandra bättre och skapar tillsammans ett tryggt rum för oss alla att vara i under festivalen.		
22.00 – 23.30	<b>Konsert</b> med <b>Susanne Häll</b>	<b>Chilla</b> Koppla av tillsammans, prata eller fråga någon om du får krypa upp i famnen och bara vara.	

## Övrigt:

21.30 Ostbricka serveras i stora huset och bastun är varm.

*Med reservation för ändringar*

## Imorgon bitti: **Qigong** och **Meditation**

På lördag morgon (och övriga mornar) leder med **Ingrid Frideborgsdotter Qigong** i morgonsol, morgonduggregn och fågelsång. Qigong vid strandkanten till vågornas kluckande.

**Vid dåligt väder är vi i ladan.** Varmt välkommen till en stund att landa i dig själv, möta andra i kärlek och närvaro, njuta och vara helt här och nu.

Och **Sarasai Johansson** leder i workshopstältet en Our Sacred Earth **Meditation** på lördag, måndag och onsdag morgon.

Tid	Ladan	Workshoptält	Lilla kursrummet
07.30 – 08.45		Our Sacred Earth <b>Meditation</b> med Sarasai Johansson	
08.00 – 08.45	<b>Qigong</b> vid stranden med Ingrid Frideborgsdotter		
08.30 – 09.15	Frukost	Frukost	Frukost
09.45 – 10.50	Sharing i smågrupper Samling utanför verandan	Sharing i smågrupper Samling utanför verandan	Sharing i smågrupper Samling utanför verandan
11.00 – 13.00	<b>Konsten att säga NEJ!</b> Med <b>Jennie &amp; Calle Rehbinder</b> För att kunna säga JA fullt ut måste du även ha tillgång till ditt NEJ. Att ha tillgång till sitt nej är att skapa trygghet både i sig själv och andra, inte minst i och med att du blir tydligare i din kommunikation. På denna workshop får du utforska ditt NEJ genom att visa, säga och agera NEJ på olika sätt - från subtilt till aggressivt, verbalt och fysiskt med kroppen.	<b>Viva Vagina!</b> - en workshop tillägnad Qvinnan - men män varmt välkomna också Med <b>Ingrid Frideborgsdotter</b> Viva Vagina! är en massage och pressur-behandling som syftar till att ge dig kvinna mer lust, mer sexuell energi och mer livsflöde. Under workshopen blir det en kort demonstration av en Viva Vagina! behandling, liksom taoistiska övningar - bland annat Kvinnans Rådjursövning med bröstmassage och knipövningar. Allt för att fylla på den sexuella energin och få ett härligt flöde i kroppen.	<b>Ingen skam i kroppen</b> med <b>Charlotte</b> och <b>Alexander Rudenstam</b> Workshop om: - 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 fortsätter efter lunch...
13.00 – 14.00	Lunch	Lunch	Lunch
14.30 – 18.00	<b>Sex – en motorväg till Gud</b> Workshop med <b>Johan Ekenberg</b> . 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.	<b>Frigörande andning</b> med <b>Sofia Sjöblom</b> . En metod där du andas och slappnar av på djupet och frigör blockeringar. Det öppnar möjligheter till bättre självkänedom, större livsglädje och ökad kreativitet.	Ingen skam i kroppen fortsätter...
18.00 – 19.00	Middag	Middag	Middag
19.30 – 22.00	<b>Andning och sång</b> Workshop med <b>Susanne Häll</b> och <b>Annika Atoff</b> . Med hjälp av andning och sång guidas du till att öppna upp och beröras.	<b>NäraVara</b> (föredrag) <b>Lorenzo Stiernquist</b> berättar om Sexsibility, Tantra och sexuell andlighet . Och om hur det vi gör på festivalen kan användas som en grund för att skapa en vardag som är i samklang med sitt hjärta, med andra och med moder jord.	<b>VAGINARTS Alexander Rudenstam</b> fotograferar av kvinnors kön och med hjälp av program i datorn skapar han fantastiska konstverk. Vill du vara modell? Boka tid med Alexander.
22.30 – 23.30	<b>Dans till Dj</b>	<b>Chilla</b> Koppla av tillsammans, prata eller fråga någon om du får krypa upp i famnen och bara vara.	<b>Kvällmeditation</b> med <b>Ingrid Frideborgsdotter</b> Kom och landa i dig själv inför natten. Vi gör en kärleksmeditation tillsammans liksom en tacksamhetsbön.

Övrigt: 22.00 Ostbricka serveras i stora huset och bastun är varm.

Imorgon bitti: **Tantrisk morgonväckning** med Lorenzo Stiernquist i ladan imorgon bitti

Med reservation för ändringar

Tid	Ladan	Workshoptält	Lilla kursrummet
08.00 – 08.45	Tantrisk morgonväckning med Lorenzo	Qigong vid stranden med Ingrid Frideborgsdotter	
08.30 – 09.15	Frukost	Frukost	Frukost
09.45 – 10.50	Sharing i smågrupper Samling utanför verandan	Sharing i smågrupper Samling utanför verandan	Sharing i smågrupper Samling utanför verandan
11.00 – 13.00	<b>Från "friktionssex" till energisex</b> Föredrag av <b>Johan Ekenberg</b> . 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?	<b>Ur-sinnlighet</b> med <b>Marina Kronkvist</b> Väck din aktiva mun och din primära aptit. En workshop där vi med olika övningar undersöker och leker med instinktuell sinnlighet och urkraft. (vi använder apelsin, så inte för apelsinallergiker)	<b>Erotisk teater</b> med <b>Lisa Salamon</b> Inom teaterns trygga ramar, får du leka med det tabubelagda. Skratt och närhet utlovas!
13.00 – 14.00	Lunch	Lunch	Lunch
14.30 – 18.00	<b>Tantralek - att komma på djupet med lätthet</b> Med <b>Jennie &amp; Calle Rehbinder</b> Kom och prova på ett klassiskt "Calle & Jennie-pass" - du får dansa naken, leka galna och roliga lekar, möta andra öppet och närvarande i kärlek och värme, njuta av sinnlig beröring – allt i syfte att uppleva dig själv mer intensivt, och bejaka livet mer än vanligt.	<b>Taoistisk energimassage</b> Introduktion och tillfälle att testa lite själva. Genom att varsamt och sensuellt massera en annan människa kan du hjälpa honom eller henne att nå en djup hälsosam avslappning. Massagen stärker de sexuella energierna, livslusten och kreativiteten. <b>Ledare:</b> Sexibilitycoacherna och tillika Taomassörerna <b>Håkan Karlsson, Ingrid Frideborgsdotter och Lars Maria Norén.</b>	<b>Måla din sexualitet.</b> Med <b>Alexander Rudenstam</b> 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.
18.00 – 19.00	Middag	Middag	Middag
19.30 – 22.00	<b>Kroppsmålning</b> Detta pass har gjort stor succé tidigare åren - alla deltagare får tillfälle att måla på varandras kroppar, lekfullt, vackert och roligt, ledda av Sveriges mest erfarna kroppsmålare - <b>Calle Rehbinder</b> . Vi målar på oss själva och varandra, dansar till skön musik och förvandlas till fantastiska konstverk. Tag med handduk & tvål. <b>Fittmålning</b> som sen fotograferas av <b>Alexander Rudenstam</b> och blir en utställning. Pågår i en hörna av rummet, samtidigt som kroppsmålningen.	<b>Intimitet &amp; Integritet</b> <b>Oskar Palmenfelt</b> och <b>Tobias Bladini</b> Träna dig att i att säga ja till det du vill ha mer av och nej till det du inte vill ha. När vi blir mer tydliga och lyhörda mot varandra skapas en tillit och trygghet. Den gör det möjligt att slappna av och öppna upp mer i det njutningsfulla mötet med andra.	<b>Kär-lek</b> med <b>Marina Kronkvist</b> En experimentell stund som kommer att beröra liv, död och kärlek. Tid finns för både samtal och upplevelse. Vi gör en djupdykning i utmanande existentiella frågor kring sex, död och gränser. Kan att leva blir det samma som att leka? Vi kommer tillsammans att skapa ett rituellt utrymme som inbjuder till upplevelse.
22.00 – 23.30	<b>Konstutställning och VAGINARTS</b> Målningar, fotografier och "levande" konstverk.. Bildspel av <b>Alexander Rudenstam</b> .	<b>Chilla</b> Koppla av tillsammans, prata eller fråga någon om du får krypa upp i famnen och bara vara.	<b>Kvällmeditation</b> med <b>Ingrid Frideborgsdotter</b> Kom och landa i dig själv inför natten. Vi gör en kärleksmeditation tillsammans liksom en tacksamhetsbön.

Övrigt: 22.00 Ostbricka serveras i stora huset och bastun är varm.

Imorgon bitti: **Sarasai Johansson** leder i workshopstället en Our Sacred Earth **Meditation** imorgon bitti

Med reservation för ändringar

# Måndag 18 juli 2011 *Sexsibilityfestivalen*

Mer info: [www.starspray.com](http://www.starspray.com) eller 0709480203

Tid	Ladan	Workshoptält	Lilla kursrummet
07.30 – 08.45		Our Sacred Earth <b>Meditation</b> med Sarasai Johansson	
08.00 – 08.45	<b>Qigong</b> vid stranden med Ingrid Frideborgsdotter		
08.30 – 09.15	Frukost	Frukost	Frukost
09.45 – 10.50	Sharing i smågrupper Samling utanför verandan	Sharing i smågrupper Samling utanför verandan	Sharing i smågrupper Samling utanför verandan
11.00 – 13.00	<b>Låt din kropp fyllas av njutning, extas och kärlek.</b> <b>Oskar Palmenfelt</b> och <b>Tobias Bladini</b> guidar dig varsamt genom övningar där du får utveckla din förmåga att själv och tillsammans med andra uppleva ett flöde av livsenergi, extas och kärlek.	<b>Sexuell njutning – föredrag med praktiska övningar</b> <b>Svante Lindström</b> Varför är den sexuella njutningen så viktig? Vilka hinder finns för den sexuella njutningen? Hur vi kan öka den. Mannens och kvinnans roller. Övningar som ökar den sexuella energin och den sexuella njutningen.	<b>Playful Fighting</b> med <b>Marina Kronkvist</b> Inbjudan är att känna sin kraft, vitalitet, livsglädje i konsensuella kroppsliga konfrontationer. Bråklek är ett spännande sätt att vara tillsammans och lekfullt surfa intensiva känslor som vi normalt lär oss är socialt ovälkomna. Kan bli härligt vilt med skratt och erotik, kan ge insikt och utveckling.
13.00 – 14.00	Lunch	Lunch	Lunch
14.30 – 18.00	<b>Tantric Delight</b> med <b>Charlotte</b> och <b>Anam Norell</b> 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. Bli inspirerad till en levande, kärleksfull och närande intimitet.	<b>Intimate Sound Touch</b> IST (på engelska) med <b>Juan José Lopera Sánchez</b> From me to you through music, voice and movement. Practical mini journey of releasing emotional blockages from the energy centers of the body through the use of the voice, music and movement which leads to a deep feeling of connection with oneself and others. No musical previous knowledge is required.	<b>Kul utan sprut - sex med energi och essens</b> "Kan män få orgasm eller kommer de bara? Med den här workshopen vill jag inspirera män till mer av sin närvaro, passion, energi och extas i det sexuella mötet. Kärnan är självkärlek, solo tantra, sexuell energi och hur man kan börja bli multiorgasmisk. Jag utgår ifrån egna erfarenheter och hämtar kunskap från Taoistisk tradition. Övningarna är enkla, frivilliga och mestadels individuella. Målgruppen är män, men vi välkomnar kvinnan också." <b>Lars Maria Norén</b>
18.00 – 19.00	Middag	Middag	Middag
19.30 – 22.00	<b>Sinnlig njutning med klös</b> med <b>Elisabeth Krogh</b> och <b>Oskar Palmenfelt</b> Du får en sensuell upplevelse med rep, smek, sammetspiskor och lekar där du kan vara den som bestämmer och den som underkastar sig.  Upplev hur sexuellt utvecklande det är att agera vild – eller mild.	<b>Lifedancing</b> med <b>Sandra Bergman</b> Frigörande dansmetod som låter dig komma i kontakt med dig själv och fritt uttrycka det du känner. Du blir tryggt guddad genom hela cykeln. Låt din kropp röra sig spontant till musiken som finns där för att stödja din process. Känn hur du vaknar till liv, hur kroppen njuter av rörelsen och låt din kropp andas med det som är. Tillåt dig att ge dig hän!	<b>Yonipuja</b> - en helig ceremoni/meditation för att ära livets källa yonin (kvinnans kön) - inspirerad av en tusenårig indisk ritual.  Puja leds av <b>Alexander och Charlotte Rudenstam</b> .
22.20 – 23.30	<b>Open space</b> med vackra ögon, heta redskap, höga klackar, dominanta damer, mjuka händer och härliga herrar.	<b>Massage</b> Vi delar upp oss i små grupper och ger varandra massage.	<b>Kvällmeditation</b> med <b>Ingrid Frideborgsdotter</b> Kom och landa i dig själv inför natten. Vi gör en kärleksmeditation tillsammans liksom en tacksamhetsbön.

Övrigt: 22.00 Ostbricka serveras i stora huset och bastun är varm.

Imorgon bitti: **Dynamic meditation** - Utlevelse & meditation imorgon kl 07.30

Med reservation för ändringar

Tid	Ladan	Workshoptält	Lilla kursrummet
07.30 – 08.30	Dynamic meditation- Utlevelse & meditation		
08.00 – 08.45		Qigong vid stranden med Ingrid Frideborgsdotter	
08.30 – 09.15	Frukost	Frukost	Frukost
09.45 – 10.50	Sharing i smågrupper Samling utanför verandan	Sharing i smågrupper Samling utanför verandan	Sharing i smågrupper Samling utanför verandan
11.00 – 13.00	<b>Sensuality in motion</b> med <b>Charlotte Norell</b> . 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.	<b>LJUS – LIV – KÄRLEK</b> Med <b>Svante Lindström</b>  Väck din sexuella energi och möts i kärlek! Workshops med parövningar för jämna par, män – kvinnor, singlar eller par.	11.00-12.30 <b>Playful Flirting</b> med <b>Susanne Sarasai Johansson</b> I denna lekfulla interaktiva workshop får du tillfälle att utforska och lära dig mer om hur du kan flirta med dig själv, med andra och livet självt. Mycket skratt garanteras och lägger grunden för spännande kärleksfulla möten med blickar, ord, dans och kramar.
13.00 – 14.00	Lunch	Lunch	Lunch
14.30 – 18.00	<b>The New Tantra</b> med <b>Alex Vartman</b> <i>“The New Tantra is the answer to the longing in a woman’s body... you can either harm her (yogically, emotionally and gynaecologically) by trying to ‘get’ from her or heal her with the intelligence in your body and heart.”</i> Vartman På engelska		<b>Orgasmisk Meditation</b> med <b>Maria Appelqvist</b> Den här sammankomsten introducerar dig till Slow Sex Coaching där du får en erfarenhet av dess grundläggande utgångspunkter. Kom och lär dig vilken som är din sexuella personlighetstyp och hur det påverkar dig i ditt liv. Du blir dessutom introducerad till Slow Sex Coachings praktik, det vi kallar OM – Orgasmisk Meditation. Lär dig mer om hur du kan ta dig själv och din partner till nya höjder.
18.00 – 19.00	Middag	Middag	Middag
19.30 – 22.00	<b>Solosex och Självkärlek</b> med <b>Pia Struck</b> Pia guidar dig till att komma i kontakt med en kreativ sexualitet där du kan känna en känsla av överflödande energi i ditt liv. I en trygg miljö får du möjlighet att bygga upp en sexuell självtillit och nå din fulla sexuella potential.	<b>Tantrisk kontaktimprovisation</b> med <b>Lisa Salamon</b> Vi leker med vikt, balans, kroppskontakt och tantrisk andning. En böljande lek, en magisk dans.	
22.30 – 23.30	<b>Love Meditation</b> med <b>Susanne Sarasai Johansson</b> När du säger Ja till Kärleken förändras ditt liv. Denna meditation tar dig på en inre resa där du får möjlighet att öppna din själ och ditt hjärta i sång, dans och kramar.	<b>Chilla</b> Koppla av tillsammans, prata eller fråga någon om du får krypa upp i famnen och bara vara..	<b>Kvällmeditation</b> med <b>Ingrid Frideborgsdotter</b> Kom och landa i dig själv inför natten. Vi gör en kärleksmeditation tillsammans liksom en tacksamhetsbön.

# Onsdag 20 juli 2011 *Sexsibilityfestivalen*

Mer info: [www.starspray.com](http://www.starspray.com) eller 0709480203

Tid	Ladan	Workshoptält	Lilla kursrummet
07.30 – 08.45		Our Sacred Earth <b>Meditation</b> med Sarasai Johansson	
08.00 – 08.45	<b>Qigong</b> vid stranden med Ingrid Frideborgsdotter		
08.30 – 09.15	Frukost	Frukost	Frukost
09.45 – 10.50	Sharing i smågrupper Samling utanför verandan	Sharing i smågrupper Samling utanför verandan	Sharing i smågrupper Samling utanför verandan
11.00 – 13.30	<b>Kundalini awakening workshop</b> <b>Alex Vartman</b>  Alex show people how to open up their kundalini and enter spiritual realms via non-interference.  På engelska	<b>Kärlekens 9 språk</b> med <b>Calle Rehbinder</b>  Ett föredrag om konstruktiva relationer: Många missförstånd människor emellan bygger på att vi inte förstår hur olika vi kommunicerar, att vi inte förstår varandras språk – även om våra intentioner är rakt igenom goda. Kärlek är ett mycket, mycket mer omfattande fenomen än erotik och romantik. Det handlar om ansvar och bekräftelse - oerhört viktiga ingredienser i alla slags relationer. Kärlekens 9 språk är fantastiska redskap i alla slags relationer, som mellan älskande, vänner, arbetskamrater och familjemedlemmar.	
13.30 – 14.30	Lunch	Lunch	Lunch
14.30 – 15.00	<b>Avslutningsceremoni</b> med <b>Petra Blomqvist</b> och <b>Lorenzo Stiernquist.</b>		
15.00	<b>Kramkalas</b> och hemfärd		

*Med reservation för ändringar*