



tanum Energica

sjel, kropp & sinn

nr 15 – 2013



SPA- OG ENERGI- RETREAT I LATVIA

energica
Helse,
velvære og selv-
utvikling!

Bli med Annika, Tuula og Wenche
på en gjenoppbyggende reise i natur-
skjønne omgivelser – lad batteriene
i fem dager ved hjelp av healende
teknikker og øvelser!



ANNIKA



TUULA



WENCHE

I prisen for reisen inngår 5 timer daglig med kurs og øvelser i blant annet qigong, mindfulness, intuitiv trening, pust og tibetansk massasje samt 10 mindre spa-behandlinger. Firestjerneshotellet tilbyr en lang rekke varierte behandlinger du garantert vil finne fristende!

De tre kurslederne har lang erfaring som instruktører og kursholdere.
Se deres hjemmesider for mer informasjon.

Annika Radlöv www.akupunkturklinikken.net

Tuula Partanen www.akupunkturcentrum.se

Wenche Misje www.qigong-bergen.no

TID: 7.–12. mai 2014

STED: Jurmala Spa Hotel i Riga, Latvia. www.hoteljurmala.com

PRIS: kr 6700,- i delt dobb.rom med halvpensjon, 25 timer kurs/øvelser og 10 mindre spa-behandlinger. Tillegg for enk.rom.

Flyreise kommer i tillegg (direkteruter til Riga fra Oslo og Bergen).
Prisen gjelder t.o.m. 15. desember og kun for medlemmer av Energica.
Etter denne dato går prisen opp og turen åpnes for andre.

Begrenset antall plasser!

For mer informasjon og påmelding:
Wenche Misje
472 58 603 / post@qigong-bergen.no
www.qigong-bergen.no



Annika Radlöv og Tuula Partanen er to vanlige, men likevel uvanlige kvinner. De snakker med åndene daglig. Veilederne deres i ånde verdenen hjelper dem på alle mulige måter og områder. De vil ikke være hjelpen foruten og ønsker av hele sitt hjerte at også du skal få hjelp i ditt liv, av din åndeveileder. Det samme ønsker ånde verdenen! På åndenes initiativ har derfor «alle fire» sammen skrevet *Åndenes rike*.

Tror du Elin, Energica-bladets designer, har trikset inn en regnbue på bildet på bladets forside, så les videre: Annika, Tuula, fotograf Bia og undertegnede satt sammen og pratet på Geilo kvelden før vi skulle reise opp til foten av Hallingskarvet, det kjente fjellpartiet øverst i Hallingdal, som vi hadde bestemt skulle danne bakgrunnen for qigong-bildene vi skulle ta til *Åndenes rike*. Praten gikk om dette fjellet som mange regner for å være et kraftsted og en energiportal, noen hevder til og med at det er en landingsplass for UFO-er.

Neste morgen kjører vi opp dit i bil. Idet vi runder siste fjellknaus og Hallingskarvet åpenbarer seg, ser vi en stor, bred regnbue svinge seg rundt enden av fjellet. Regnbuen slutter i en massiv grå sky som ligger rett over fjellplatået. Over skyen og rundt på alle kanter, er det sol og blå himmel ... Vi er mål-løse, og styrter ut av bilen og tar bilder!

En bekreftelse fra universet på at Hallingskarvet er en energiportal? Vi fire som opplevde dette, er i hvert fall ikke i tvil!

Synet, er jeg sikker på, bekrefter også at de to forfatterne ikke farer med skrømt, men har kontakt med åndene, i deres eget rike!



NINA NORMANN FERGUSON
redaksjonssjef



energica
Åpner
deg for ånde-
verdenen

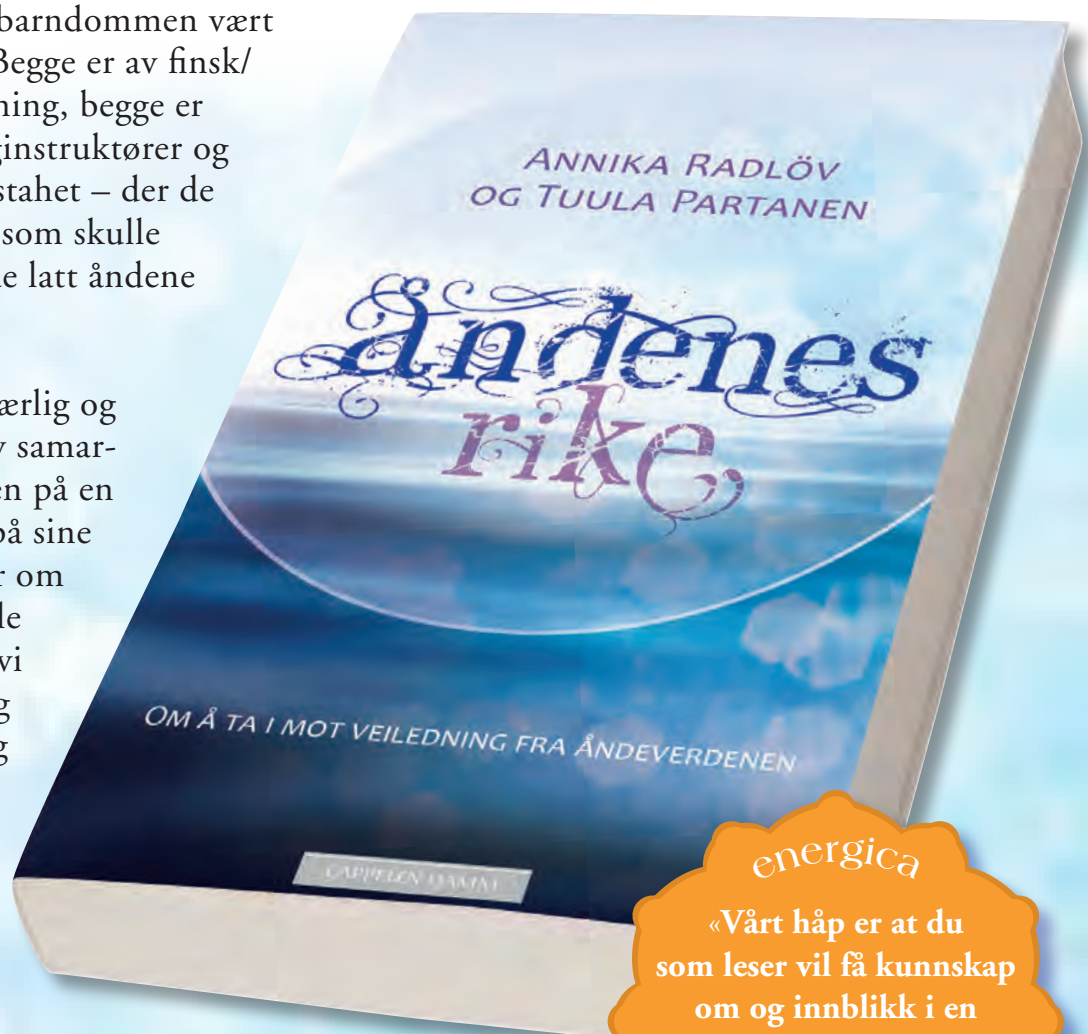
Tuula Partanen og Annika Radlöv, akupunktører og qigonginstruktører i hhv Göteborg og på Geilo, gir oss et spennende innblikk i deres mangeårige samarbeid med ånde verdenen for å hjelpe oss til å leve våre liv bedre.

Med åndenes hjelp

Begge forfattere har fra barndommen vært følsomme for energier. Begge er av finsk/ingermanlandsk avstamning, begge er akupunktører og qigonginstruktører og begge har sterk vilje og stahet – der de har vært uenige om hva som skulle være med i boken, har de latt åndene bestemme!

I *Åndenes rike* gir de en ærlig og sannferdig beskrivelse av samarbeidet med ånde verdenen på en rekke områder. De byr på sine egne personlige historier om åndelig søken, viser enkle øvelser i tekst og bilder vi alle kan gjøre, gir tips og råd vi alle kan følge – og presenterer kanalisert stoff om vår felles fremtid.

For deg som er nysgjerrig på ånde verdenen og som ønsker å utvikle deg åndelig og medialt!



energica
«Vårt håp er at du som leser vil få kunnskap om og innblikk i en annen dimensjon.»
ANNIKA RADLÖV og
TUULA PARTANEN

«Vårt ønske med *Åndenes rike* er at du vil bli inspirert til å forbedre din fysiske, psykiske og åndelige helse.»

Annika og Tuula



Lær å samarbeide

Føler du at det er noen der, noe udefinerbart som du ikke helt får tak i?

Det kan være veilederne dine fra ånde verdenen som forsøker å komme i kontakt med deg.

Ønsker du å opprette forbindelse, kan *Åndenes rike* være til hjelp.

Av Kari Kahrs

Åndenes rike er et samarbeidsprosjekt mellom Annika Radlöv og Tuula Partanen og veilederne deres fra ånde verdenen. Tuula har kanalisert informasjonen, både i transe og i bevisst tilstand. Annika har kanalisert i skrift og ført boken i pennen. De forteller at begge åndeveiledere har mannlig energi og at de samarbeider både seg imellom og med andre lysvesener i andre dimensjoner. Tuulas åndeveileder har levd mange liv på jorden i forskjellige kulturer, men fungerer nå fra den sjuende dimensjonen. Han har mye humor, kan være ganske streng, men det er i kjærlighet. Han hjelper henne i hennes videre utvikling og har blant annet lært henne å kanalisere i transe. Annika kjenner sin åndeveileder fra flere tidligere liv. Hun forteller at han gir henne styrke og hjelper henne på flere forskjellige måter, både på klinikken der hun arbeider med klientene sine og med skrivearbeidet. Han fungerer fra den femte dimensjonen.

Åndenes rike er en sannferdig beskrivelse av de opp- og nedturene forfatterne har i sine møter med ånde verdenen. Gjennom meditasjoner og øvelser som alle kan utføre – blant annet qigong – og råd om forskjellige behandlingsmetoder, vitaminer og kosthold, viser de hvordan vi kan oppnå kontakt på en trygg og enkel måte og få i stand et samarbeid med våre egne veiledere i åndenes verden, et samarbeid som kan bidra til at sår på sjelen, gamle som nye, leges

og den fysiske, psykiske og åndelige helsen forbedres.

Alle har vi åndelige veiledere

Selv om vi ikke skulle være bevisst på at de eksisterer og alltid finnes i vår nærhet, har vi alle åndelige veiledere som følger oss på jorden, sier Annika og Tuula. Det dreier seg ikke alltid om samme åndeveileder fra



vugge til grav; iblant skiftes de ut, og iblant kan man ha flere samtidig. De følger oss i tunge som i gode stunder, de våker over oss og vil vårt beste og ønsker at vi skal utvikle oss så mye som mulig i vårt jordiske liv. Åndeveilederne kan være noen vi kjenner fra tidligere liv, avdøde slektninger, andre som har stått oss nær eller engler og oppstegne mestere. Åndeveilederne kan påvirke oss uten at vi gjør noe for å ta kontakt med dem, men det er enklest for dem å nå frem til oss dersom vi ber konkret om hjelp. Da kan de utføre arbeidet sitt med full styrke. I særlig vanskelige situasjoner vil ofte den åndeveilederen som best kan veilede gjennom prosessen innta en plass spesielt for denne situasjonen. Etter hvert som vi utvikler oss og når høyere energifrekvenser, vil vi få åndeveiledere av høyere frekvenser, sier forfatterne, som også kan fortelle at det finnes universelle åndelige veiledere for personer som søker åndelig utvikling.

Alle kan snakke med åndene

Mange mener at kanalisering og kommunikasjon med ånde verdenen er noe helt spesielt, noe bare ganske få og utvalgte er i stand til, men Annika og Tuula mener at alle har lik mulighet til å trene opp evnen til å kommunisere med ånde verdenen. Det handler om å se, høre og kjenne energier. For enkelte tar opplæringen lengre tid, for andre tar den kortere tid. I *Åndenes rike* finnes råd og praktiske metoder som

med ånde verdenen

kan forkorte læreprosessen og gjøre den enklere.

Å komme i gang

Hvis du ønsker å komme i gang med den energetiske treningen som er grunnlaget for å oppnå kontakt med ånde verdenen, understreker forfatterne at første steg på veien er å stanse opp, lære å ikke gjøre noe som helst, bare å være i nået uten å tenke, å meditere.

Det handler om å få kontakt med sitt eget indre. Still spørsmål og rett dem innover og lytt til svarene som kommer fra deg selv. Når du mestrer dette, er tiden inne til å rette energien utover og kjenne på energier som ikke tilhører deg selv. Forfatterne hevder at det er avgjørende å kunne kjenne sin egen energi når man senere skal skille sine egne svar fra de forskjellige åndeveiledernes respons. Når vi retter energien utover, konsentrerer vi oss i meditasjon i vårt indre rom og ber en konkret person vi føler oss trygg på om å komme nærmere, for eksempel en slektning som befinner seg på den andre siden.

Annika og Tuula har hjulpet mange med å få kontakt med ånde verdenen, og har erfart at for enkelte kan energien fra åndene føles som en trykkbølge, varm eller kald. Å lytte kan beskrives som at det oppstår tanker vi ikke selv har kommet på, eller å fornemme lyder. Å se er som om indre bilder vises lik en film – iblant stanser de opp og danner enkeltstående bilder eller ord som ser ut til å bli hengende i luften. Forfatterne forteller at det akkurat som på radioapparater finnes mange forskjellige energifrekvenser som åndene arbeider på, og at vi ut fra vår egen utvikling kan oppnå kontakt med forskjellige frekvenser og dimensjoner. Enkelte har

kun kontakt med avdøde nære og kjære, andre har kontakt med engler, oppstegne mestere og åndeveiledere, atter andre med utenomjordiske. Det ene er ikke bedre enn det andre. Det legges vekt på at man skal følge sitt eget hjerte og holde kontakt med de åndene vi merker tilfører kunnskap som gjør oss godt.

Meditasjon kan åpne for kontakt

Alle kan meditere. For enkelte har ordet

meditasjon en ladet klang, man tror at man må være buddhist, kristen eller hindu. Slik er det ikke, sier forfatterne, selv om mange teknikker opprinnelig er utviklet av munk og nonne innenfor forskjellige religioner. Metodene eller teknikkene er mange og ulike, men målet er felles og universelt: å oppnå sinnsro, å kjenne seg selv og få det bedre. Å være i nået, å finne frem til den indre roen og avslapningen meditasjon kan gi, bygger opp helse og energi. Det blir enklere å håndtere vanskelige



Annika Radlöv er akupunktør, qigonginstruktør og Life Alignment-terapeut. Hun har egen klinikk på Geilo. Selvutvikling og skriving er viktig for Annika, se hennes blogg: www.akupunkturklinikken.net/blog

Tuula Partanen er akupunktør og qigonginstruktør, og hun har sin egen klinikk i Göteborg. Tuula inspireres daglig av og gledes stort over sine mediale evner både i liv og arbeid. www.akupunkturcentrum.se

Begge holder kurs og forelesninger for privatpersoner og bedrifter om qigong, kinesisk medisin og åndelig utvikling i Sverige, Norge og Finland. *Åndenes rike* er deres første bok



HOVEDBOKEN:

Annika Radlöv og Tuula Partanen:

ÅNDENES RIKE

Originaltittel: Andarnas rike

Oversatt av Kari Kahrs

Myk innb. Ill. 272 s.

Vanlig pris: kr 353,-

DIN PRIS: kr 309,-

Bestillingsnr. 83956



Åndenes rike er boken for deg som er nysgjerrig på og interessert i det som for de fleste er en ukjent verden, en veiviser for deg som undrer deg over hvem du er og hva du egentlig gjør her på jorden, og som vil vite hvilke budskap ånde verden har til deg personlig og til dagens mennesker.

› situasjoner, og forholdet til andre mennesker forbedres. Sinnet blir klarere og lettere å kontrollere, og veien til kontakt med åndenes rike åpnes. Annika og Tuula øser raust av sine erfaringer med meditasjon og forteller hvordan det har bidratt til å åpne for og styrke kontakten med deres egne åndelige veiledere, og de beskriver metoder som er enkle å benytte selv om man ikke har meditert tidligere. Både meditasjonene og de mer fysiske øvelsene de deler med oss skaper den indre roen som skal til for å kunne kommunisere med sine veiledere i åndenes verden.

Inspirasjon fra Kina

Både Annika og Tuula er utdannet innenfor flere retninger, men taler varmt for kinesisk filosofi. Det mest fantastiske med for eksempel kinesisk kostlære, sier de, er at ingenting egentlig er helt forbudt. Man lever nøkternt og sunt i hverdagen – det er der alt bygges opp – og når det er fest, er alt tillatt! Det man spiser litt av en gang iblant, utretter ingen større skade, og det er viktig

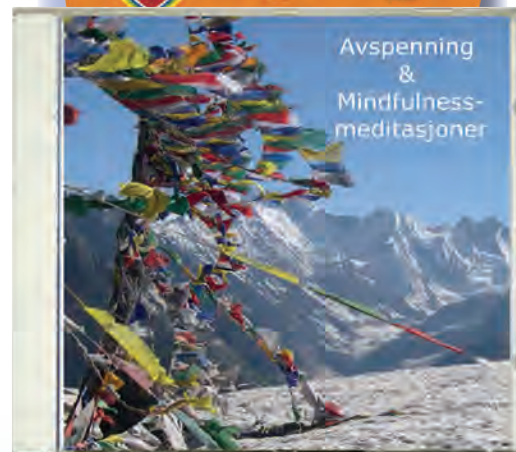
at sjelen også får mulighet til å nyte. I kinesisk medisin sies det at når man legger noe på tungen, går informasjonen direkte til hjertet, og da kjenner man om det gjør godt eller ikke passer.

I den tradisjonelle kinesiske medisinen mener man at det levende mennesket har qi, eller livsenergi. Livsenergien strømmer i alt som lever. *Åndenes rike* inneholder en rekke metoder som kan gjøre oss mer bevisst på qi. Det er som med all annen form for trening, sier de: Jo mer vi øver, jo dyktigere blir vi. Qi er i utgangspunktet en helt nøytral energi, men vi kan lære å styre den ved hjelp av tanken og legge inn følelser i den, noe som vil utvikle indre kraft. Derfor, sier forfatterne, er det viktig både under qigongtrening, meditasjon og andre metoder å ha en positiv innstilling. Når vi tenker positive og kjærlighetsfulle tanker når vi for eksempel utfører øvelsene i boken, vil treningen i tillegg til å føre oss nærmere en kontakt med åndenes verden også ha god effekt på den fysiske og psykiske helsetilstanden.



energica
Møt forfatterne
på Alternativmessen
22.–24. november
på Lillestrøm

Energica Musikk



Avspenning & Mindfulness- meditasjoner

La deg veilede inn i en dyp avspenning og videre gjennom tre meditasjoner som hjelper deg til å være til stede i øyeblikket (mindfulness):

Avspenning

Hjerte-meditasjon

Meditasjonen «Ørn på klar blå himmel»

Meditasjonen «Kropp-pust-sinn»

Innlest av Marlen Stadheim til behagelige bakgrunnstoner.

Spilletid: 54 minutter
+ stilletid mellom hvert spor.

Inntekten fra CD-en går til skolegang for barn og unge i Amdo-provinsen nordøst i Tibet.
www.nyingdrod.org

AVSPENNING OG
MINDFULNESS-MEDITASJONER
DIN PRIS: kr 158,-
Bestillingsnr. 85431