

Mundekullafestivalen "Passing on the stick", 9-13 aug 2023

Tid	Aktivitet	Artist/Workshopleadare	Plats
Onsdag 9 aug			
15.00-20.00	Receptionen öppen	Incheckning	Receptionen
16.00-20.00	<i>Cafe Namaste</i>	Team Alfonso	Solhem
18.00-19.00	Middag	Team Alfonso	Solhem
19.30-19.45	Välkommen !	Peter, Anna, Emma, Jem	Naturum
19.45-20.45	"En fanfar för freden" - Konsert	Peter Elmberg med vänner	Naturum
21.00-22.00	"Folk-goddess celebrates Mundekulla" - Konsert	Diane Patterson, USA	Naturum
22.15-22.45	Dans		Naturum
Torsdag 10 aug			
07.15-08.30	Yoga och Mediation	Eva-Lotta Runfors	Naturum
08.15-09.00	Frukost	Team Alfonso	Solhem
09:30-10:30	Morgonsamling + sharing	Peter Elmberg, JES, Lars Magnus Österberg	Ute/Naturum
11:00-12:30	Song workshop & water praising ceremony (eng)	Diane Patterson	Naturum
11:00-12:30	Wim Hof-metoden - andningsövning	Coach Björn Karlsson	Kreativum
11:00-12:30	EFT tapping-En teknik att lugna tanke och känsla	Emma Dinmali Fredhamn	Höloftet
11:00-12:30	<i>Cirkus workshop (barnaktivitet)</i>	Magnus Bengtsson	Ute / Logen
13.00-14.00	Lunch	Team Alfonso	Solhem
13.45-14.15	<i>Mundekulla Gardens - rundvandring</i>	Elin Nordenberg	Saml restaurang
14.00-20.00	Cafe Namaste	Team Alfonso	Solhem
14.30-16.00	Painting workshop - The Hilma Project (eng)	StephanieVerstift, Anneli Elofsson	Naturum
14.30-16.00	Frigörande dans (eng)	Sandra Geitz	Kreativum
14.30-16.00	Dharmas skattkista - föreläsning	Jem Fredhamn	Höloftet
14.30-16.00	<i>Skapande pyssel och roligheter (barnaktivitet)</i>	Ann-Helen Franksson	Logen
14.00-20.00	Cafe Namaste	Team Alfonso	Solhem
17.00-18.00	Hur bygger vi fred? - Föreläsning	Deborah Solomon, (Svenska Freds)	Naturum
17.00-18.00	Mindfulness walking / Gående meditation	Jem Fredhamn	Saml restaurang
17.00-18.00	<i>Skapa i färg och lera (barnaktivitet)</i>	Linda Ursjö	Logen
18.00-18:45	Middag	Team Alfonso	Solhem
14.00-20.00	Cafe Namaste	Team Alfonso	Solhem
19.30-19.45	"Africa's Calling" - Konsert	Papis Bodian (Senegal)	Naturum
19.45-20:45	"Call of the wild" - Konsert	African Vibration	Naturum
21.00-22.00	Öppen Scen (Max 4 min var)	Meddela Lars-Magnus om du vill uppträda!	Naturum
21.00-23.00	<i>Bastu</i>		Bastu
22.15-23.00	African Dancefloor !	Dj Afana	Naturum
Fredag 11 aug			
07.30-08.30	Forestwalk with the new owners (eng)	Martin Studer, Galina Studer Maloshenko	Naturum/Ute
08.15-09.00	Frukost	Team Alfonso	Solhem
09.30-10.30	Morgonsamling + sharing	Peter Elmberg, JES, Lars Magnus Österberg	Ute/Naturum
11.00-12.00	Song toning session / singing workshop (eng)	Jennifer Fergusson (SA)	Naturum
11.00-12.30	Yin Yoga (eng)	Anna Rasmussen	Kreativum
11.00-12.30	Leva sant - föreläsning	Eva-Lotta Runfors	Höloftet
11:00-12:30	<i>Cirkus workshop (barnaktivitet)</i>	Magnus Bengtsson	Ute / Logen
13.00-14.00	Lunch	Team Alfonso	Solhem
13.45-14.15	<i>Piano Songs - Improvisation</i>	Lars-Magnus Österberg	Naturum
14.00-20.00	Cafe Namaste	Team Alfonso	Solhem
14.30-16.00	Embodiment Workshop - Talking bodies	Sandra Geitz	Naturum
14.30-16.00	TRE-skaka bort stress (max 18p, boka info tavla)	Emma Fredhamn	Kreativum
14.30-16.00	Wim Hof-metoden - andningsövning	Coach Björn Karlsson	Höloftet
14.30-16.00	<i>Skapande pyssel och roligheter (barnaktivitet)</i>	Ann-Helen Franksson	Logen

14.00-20.00	Cafe Namaste	Team Alfonso	Solhem
17.00-18.00	Det glada 70-talet - Konsert/föreläsning	Thomas Wiehe	Naturum
17.00-18.00	Qigong - Ett sätt att flöda i livet	Jem Fredhamn	Kreativum
17.00-18.00	<i>Lek för vuxna och barn - alla välkomna</i>	Anny Ursjö 16 år	Logen
18.00-18:45	Middag	Team Alfonso	Solhem
14.00-20.00	Cafe Namaste	Team Alfonso	Solhem
19.30-20.30	"Det stora hjärtat" - Konsert	Joakim Kohls	Naturum
20.45-21.45	"Evening song prayers" (Vesper) - Konsert	Jennifer Ferguson (SA), Kestis Gabriel	Naturum
21.00-23.00	<i>Bastu</i>		Solhem/Bastu
22.00-23.00	Folkmusik & sydafrikas dansmusik-Danskonsert	Dj Kestis Gabriel	Naturum
<u>Lördag 12 aug</u>			
07.30-08.30	Meditation	Jem Fredhamn	Naturum
08.15-09.00	Frukost	Team Alfonso	Solhem
09.30-10.30	Morgonsamling + sharing	Peter Elmberg, JES, Lars Magnus Österberg	Ute/Naturum
11.00-12.30	Saturday Soul, dansworkshop	Jonas Klingberg, Johan Bysell	Naturum
11.00-12.30	Minska antidepressiva medel - föreläsning	Mats Billmark	Kreativum
11.00-12.30	Passing on the stick - föreläsning	Jem och Emma Fredhamn	Höloftet
11:00-12:30	<i>Cirkus workshop (barnaktivitet)</i>	Magnus Bengtsson	Ute / Logen
13.00-14.00	Lunch	Team Alfonso	Solhem
13.45-14.15	<i>Musik och ljudhealing</i>	Johan Bysell	Naturum
14.00-20.00	Cafe Namaste	Team Alfonso	Solhem
14.30-16.00	Heart Dance	Peter Elmberg, JES, Lars-Magnus	Naturum
14.30-16.00	Vart är vi på väg? - Föreläsning	Micke Gunnarsson	Kreativum
14.30-16.00	Kreativ workshop (för alla över 13 år)	Susanne Billmark	Höloftet
14.30-16.00	<i>Skapa i färg och lera (barnaktivitet)</i>	Linda Ursjö	Logen
14.00-20.00	Cafe Namaste	Team Alfonso	
17.00-18.00	Musik & Mindfulness - Föreläsning & musik	Peter Elmberg & Anna Rasmussen	Naturum
17.00-18.00	Mindfulness walking / Gående meditation	Jem Fredhamn	Saml Restaurang
17.00-18.00	<i>Dockteater - för barn + föräldrar</i>	Thomas Wiehe	Höloftet
18.00-18:45	Middag	Team Alfonso	Solhem
14.00-20.00	Cafe Namaste	Team Alfonso	Solhem
19.30-20.30	Voices from the past (tidigare års artister)	Thomas, Jenny, Eva, Anja. Lucas, Emmily..	Naturum
20.30-21.30	Öppen Scen - (Max 4 min var)	Meddela Lars-Magnus om du vill uppträda!	Naturum
21.45-22.15	Ljusvandring "Passing on the stick"	Alla	Naturum
22.30-24.00	Bastu	Självsserverings Cafe	Solhem / Bastu
22.30-23.30	"Here & Now" - Konsert/Bhajans	JES	Naturum
<u>Söndag 13 aug</u>			
07.30-08.30	Morgon andakt	Klas Parknäs	Kreativum
08.15-09.00	Frukost	Team Alfonso	Solhem
09:30-10.30	Morgonsamling + sharing	Peter Elmberg, JES, Lars Magnus Österberg	Ute/Naturum
11.00-12.30	SUNDAY SUMMIT - CELEBRATION	Emma, Anna, Jem, Peter m.fl.	Naturum
13.00-14.00	Lunch	Team Alfonso	Solhem
13.45-14.15	<i>Rundvisning i Mundekulla Ekotorn</i>	Arturs Koskins	Saml. Tornet
14.00-17.00	Cafe Namaste	Team Alfonso	Solhem
14.30-15.00	Passing on the stick-Vad vill jag lämna/ta med mig?	Peter Elmberg	Naturum
14.30-15.00	Barn aktivitet / Cirkus förberedelse / Packa städa	Magnus Bengtsson	Ute /Naturum
15.15-16.00	Cirkus uppträdande + Avslutning	Barnen uppträder	Ute /Naturum
14.00-17.00	Cafe Namaste	Team Alfonso	Solhem

Med reservation för ändringar. Eventuella ändringar meddelas på programmet utanför Naturum