

# Mundekullafestivalen, 10-14 aug 2022

| Tid                          | Aktivitet   | Artist/Workshopledare                       | Plats              |
|------------------------------|---|---|--------------------|
| <b><u>Onsdag 10 aug</u></b>  |   |   |                    |
| 15.00-19.00                  | Receptionen öppen                                     | Incheckning                                 | Reception          |
| 17.15-18.45                  | Välkomstsamling och information                       | Peter Elmberg mfl                           | Naturum            |
| 17.45-18.45                  | <b>Middag</b>   | <i>Team Alfonso</i>                         | <i>Solhem</i>      |
| 19.00-19.15                  | Välkommen   | Peter, Anna, Dinmali, Jem                   | Naturum            |
| 19.15-19.45                  | Introduktion - Mother I feel you                      | Malin Berghagen                             | Naturum            |
| 20.00-21.00                  | Konsert - Sång i samtiden (Unity in diversity)        | Peter Elmberg, JES, Lars Magnus Österberg   | Naturum            |
| 21.15-22.15                  | Konsert - African Pulse & Nordic Space                | Nils Kercher, K.Kaipainen H.Heikkilä(De/Fi) | Naturum            |
| 21.30-22.00                  | Fridans   | Alla som vill                               | Naturum            |
| <b><u>Torsdag 11 aug</u></b> |   |   |                    |
| 07.30-08.30                  | Morgon yoga   | Malin Berghagen                             | Naturum<br>Naturum |
| 08.15-09.00                  | <b>Frukost</b> (Första 20 min i tystnad)              | <i>Team Alfonso</i>                         | <i>Solhem</i>      |
| 09:30-10.30                  | <b>Morgonsamling - alla</b>                           | Peter Elmberg, JES, Lars Magnus Österberg   | Ute                |
| 11:00-12:30                  | Dans workshop till live musik                         | Nils Kercher, K.Kaipainen H.Heikkilä(De/Fi) | Naturum            |
| 11:00-12:30                  | EFT tapping - En teknik att lugna tanke och känsla    | Emma Dinmali                                | Kreativum          |
| 11:00-12:30                  | Sång & berättande- Vår sångvandring gm Norden         | Anders Nyberg, Peter Elmberg                | Höloftet           |
| 11:00-12:30                  | <i>Cirkus workshop (barnaktivitet)</i>                | <i>Magnus Bengtsson</i>                     | <i>Ute / Logen</i> |
| 12.30-13.30                  | <b>Lunch</b> (Första 20 min i tystnad)                | <i>Team Alfonso</i>                         | <i>Solhem</i>      |
| 13.30-14.30                  | <b>Cafe Namaste</b>                                   | <i>Team Lucy</i>                            | <i>Solhem</i>      |
| 13.45-14.15                  | Mundekulla Gardens - Rundvandring                     | Elin Nordenberg                             | Saml restaurang    |
| 14.30-16.00                  | Sacred Song workshop                                  | Jenifer Ferguson                            | Naturum            |
| 14.30-16.00                  | Frigörande dans                                       | Ann Sjöling                                 | Kreativum          |
| 14.30-16.00                  | Unity in diversity (föreläsning)                      | Jem   | Höloftet           |
| 14.30-16.00                  | <i>Skapande pyssel och roligheter (barnaktivitet)</i> | <i>Per Berglund &amp; Moa Karlsson</i>      | <i>Logen</i>       |
| 16.00-17.00                  | <b>Cafe Namaste</b>                                   | <i>Team Lucy</i>                            | <i>Solhem</i>      |
| 17.00-18.00                  | Jivamukti i detta liv (föreläsning)                   | Malin Berghagen                             | Naturum            |
| 17.00-18.00                  | Mindfulness Walking (Gående Meditation)               | Jem   | Saml restaurang    |
| 17.00-18.00                  | <i>Skapa i färg och lera (barnaktivitet)</i>          | <i>Christina Tina Gustavsson m.fl</i>       | <i>Logen</i>       |
| 18.00-18:45                  | <b>Middag</b> (Första 20 min i tystnad)               | <i>Team Alfonso</i>                         | <i>Solhem</i>      |
| 18.30-19.30                  | <b>Cafe Namaste</b>                                   | <i>Team Lucy</i>                            | <i>Solhem</i>      |
| 19.30-20.00                  | Konsert - Stilla sång, öppet hjärta                   | Anna & Tomas Rasmussen                      | Naturum            |
| 20.15-21:15                  | Konsert - Two of a kind                               | JES, Lars Magnus Österberg                  | Naturum            |
| 21.30-22.30                  | Öppen Scen (Max 4 min var)                            | Meddela Patric om du vill dela med dig      | Naturum            |
| <b><u>Fredag 12 aug</u></b>  |   |   |                    |
| 07.30-08.30                  | Morgon meditation                                     | Jem   | Naturum            |
| 08.15-09.00                  | <b>Frukost</b> (Första 20 min i tystnad)              | <i>Team Alfonso</i>                         | <i>Solhem</i>      |
| 09.30-10.30                  | <b>Morgonsamling - alla</b>                           | Peter Elmberg, JES, Lars Magnus Österberg   | Ute                |
| 11.00-12.30                  | Hopp och livsmod (föreläsning)                        | Olle Carlsson                               | Naturum            |
| 11.00-12.30                  | Modet att möta kärleken (föreläsning)                 | Emma, Jem                                   | Kreativum          |
| 11.00-12.30                  | Embodied Yoga Principles (workshop)                   | Pernilla Franzen                            | Höloftet           |
| 11:00-12:30                  | <i>Cirkus workshop (barnaktivitet)</i>                | <i>Magnus Bengtsson</i>                     | <i>Ute / Logen</i> |
| 12.30-13.30                  | <b>Lunch</b> (Första 20 min i tystnad)                | <i>Team Alfonso</i>                         | <i>Solhem</i>      |
| 13.30-14.30                  | <b>Cafe Namaste</b>                                   | <i>Team Lucy</i>                            | <i>Solhem</i>      |
| 13.45-14.15                  | Lunch Beat  | Ann Sjöling                                 | Naturum            |
| 14.30-16.00                  | Sång workshop   | Anders Nyberg, Lars Magnus Österberg        | Naturum            |
| 14.30-16.00                  | Yin Yoga och avslappning                              | Anna Rasmussen                              | Kreativum          |
| 14.30-16.00                  | Möten, samtal, ideutbyten i Paradiset (Skogsträdg)    | Sandra Geitz(Mundekulla vänner förening)    | Saml restaurang    |
| 14.30-16.00                  | <i>Skapande pyssel och roligheter (barnaktivitet)</i> | <i>Moa Karlsson</i>                         | <i>Logen</i>       |

|                             |  |   |                    |
|-----------------------------|--|---|--------------------|
| 16.00-17.00                 | <b>Cafe Namaste</b>                                    | <i>Team Lucy</i>                          | <i>Solhem</i>      |
| 17.00-18.00                 | Samling (andakt)                                       | Olle Carlsson                             | Naturum            |
| 17.00-18.00                 | Mindfulness walking (Gående meditation)                | Jem                                       | Saml restaurang    |
| 17.00-18.00                 | <i>Skapa i färg och lera (barnaktivitet)</i>           | <i>Christina Tina Gustavsson m.fl</i>     | <i>Logen</i>       |
| 18.00-18:45                 | <b>Middag (Första 20 min i tystnad)</b>                | <i>Team Alfonso</i>                       | <i>Solhem</i>      |
| 18.30-19.30                 | <b>Cafe Namaste</b>                                    | <i>Team Lucy</i>                          | <i>Solhem</i>      |
| 19.30-20.30                 | Konsert - The Forgotten song                           | Jenifer Ferguson (SA)                     | Naturum            |
| 20.45-21.45                 | Konsert - Life is a prayer                             | Satyadev Barman (In), JES                 | Naturum            |
| 22.00-22.30                 | Fridans  | Alla som vill                             | Naturum            |
| <b><u>Lördag 13 aug</u></b> |  |   |                    |
| 07.30-08.30                 | Morgon Yoga  | Lucy Ashley                               | Naturum            |
| 08.15-09.00                 | <b>Frukost (Första 20 min i tystnad)</b>               | <i>Team Alfonso</i>                       | <i>Solhem</i>      |
| 09.30-10.30                 | <b>Morgonsamling - alla</b>                            | Peter Elmberg, JES, Lars Magnus Österberg | Ute                |
| 11.00-12.30                 | Seeking the seeker - (Föreläsning engelska)            | Satyadev Barman                           | Naturum            |
| 11.00-12.30                 | TRE-Skaka bort stress (max 18 p, boka info tavla)      | Emma Dinmali                              | Kreativum          |
| 11.00-12.30                 | Embodied creative writing - for women                  | Sandra Geitz                              | Höloftet           |
| 11:00-12:30                 | <i>Cirkus workshop (barnaktivitet)</i>                 | <i>Magnus Bengtsson</i>                   | <i>Ute / Logen</i> |
| 12.30-13.30                 | <b>Lunch (Första 20 min i tystnad)</b>                 | <i>Team Alfonso</i>                       | <i>Solhem</i>      |
| 13.45-14.15                 | Piano improvisation (Vila)                             | Lars Magnus Österberg                     | Naturum            |
| 14.30-16.00                 | Att skriva från själen (workshop)                      | Bob Hansson                               | Naturum            |
| 14.30-16.00                 | Ecstatic dance journey                                 | Katja (SA)                                | Kreativum          |
| 14.30-16.00                 | Läkning är möjlig (föreläsning)                        | Jem                                       | Höloftet           |
| 14.30-16.00                 | <i>Skapa i färg och lera (barnaktivitet)</i>           | <i>Christina Tina Gustavsson m.fl</i>     | <i>Logen</i>       |
| 16.00-17.00                 | <b>Cafe Namaste</b>                                    | <i>Team Lucy</i>                          |                    |
| 17.00-18.00                 | Konsert - En son och en moder                          | Peter Elmberg, JES, Lars-Magnus Österberg | Kreativum          |
| 17.00-18.00                 | Mindfulness Walking (Gående meditation)                | Jem                                       | Saml restaurang    |
| 17.00-18.00                 | <i>Introduktion till yoga genom lek och berättande</i> | <i>Eva Milletorp</i>                      | <i>Logen</i>       |
| 18.00-18:45                 | <b>Middag (Första 20 min i tystnad)</b>                | <i>Team Alfonso</i>                       | <i>Solhem</i>      |
| 18.30-19.30                 | <b>Cafe Namaste</b>                                    | <i>Team Lucy</i>                          | <i>Solhem</i>      |
| 19.30-20.30                 | Föreställning - Du är WOW !                            | Bob Hansson                               | Naturum            |
| 20.30-21.00                 | <b>Plantering av barnens träd - alla</b>               | Barnen + alla                             | Naturum            |
| 21.15-22.15                 | Öppen Scen - (Max 4 min var)                           | Meddela Patric om du vill dela med dig    | Naturum            |
| 22.30                       | Konsert - Be the POWER !                               | Massive Vibe Live (Uk)                    | Naturum            |
| <b><u>Söndag 14 aug</u></b> |  |   |                    |
| 07.30-08.30                 | Morgon meditation                                      | Jem                                       | Naturum            |
| 08.15-09.00                 | <b>Frukost (Första 20 min i tystnad)</b>               | <i>Team Alfonso</i>                       | <i>Solhem</i>      |
| 09:30-10.30                 | <b>Morgonsamling - alla</b>                            | Peter Elmberg, JES, Lars Magnus Österberg | Ute                |
| 11.00-12.30                 | <b>SUNDAY SUMMIT (Mundekulla andakt) - alla</b>        | Emma, Anna, Jem, Peter m.fl.              | Naturum            |
| 12.30-13.30                 | <b>Lunch</b>   | <i>Team Alfonso</i>                       | <i>Solhem</i>      |
| 13.30-14.30                 | <b>Cafe Namaste</b>                                    | <i>Team Lucy</i>                          | <i>Solhem</i>      |
| 13.45-14.15                 | Lunch Beat - Fridans                                   | Sandra Geitz                              | Naturum            |
| 14.30-15.00                 | Cirkus föreberedelse / Packa städa                     | Magnus Bengtsson                          | Ute /Naturum       |
| 14.30-15.00                 | Tänk i sju generationer (föreläsning)                  | Peter Elmberg                             | Kreativum          |
| 15.15-16.00                 | Cirkus uppträdande + Avslutning                        | Alla                                      | Ute /Naturum       |
| 16.00-17.00                 | <b>Cafe Namaste</b>                                    | <i>Lucy Ashley</i>                        | <i>Solhem</i>      |
| 16.15-17.00                 | Volontärerna städar anläggningen                       | Alla                                      | Saml restaurang    |

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