



Solarpunkfestival @BLOX: Kuplen som terapeutisk og kreativt rum

MANDAG 24/10

14- 16 Sanserejse - udforskning af indre verdner gennem stimulering med lys, lyd og vibrationer.

Benjamin Hugo Lager, oplevelsesdesigner

I denne workshop samskaber vi i tre sanserejser for tre modtagere over tre sessioner, som hver får en tur på en sensorisk daybed. Du kan fx opleve at være et snefnug eller en vulkan, et vildt dyr og en eventyrer i udforskning af de indre verdner.

TIRSDAG 25/10

12 - 15 Institut for evige utopier – live-streaming fra virkeligheden bag det 3. øje

Annika Nilsson, kunstner fra Institut for Evige Utopier

Korte meditationer i Brodmann's område 17, hvor vi prøver at navigere mellem ydre og indre omstilling og utopiske blikke på livet. Lad os se om vi kan få utopier til at vokse i en dome midt i byen.

16 - 18 Workshop: Solarpunk literature

Forfatter og litteratør formidler Helle Christence Ankerstjerne og klimaaktivist Saga Brandberg

Oplev en oplæsningsperformance stærkt inspireret af klimasituationen og klimautopier. Efter performance kan du deltage i en poetisk skrive-workshop, hvor du skriver digte som dyrker klimautopi og en positiv fremtid.

19 - 21 Klimasamtale med psykolog

Solveig Roepstorff, klimapsykolog og forfatter til bogen 'KLIMAPSYKOLOGI - Hvorfor vi holder klimakrisen ud i strakt arm og den forbundethed, der venter, når vi begynder at handle'.

Halvanden time, hvor du kan dele dine tanker og følelser i forhold til klimakrisen med ligesindede.

ONSDAG 26/10

16 - 17.30 Kuplen som natur-terapi - en engagerende workshop om smertecoaching og sanselighed

Matilde Broberg Ekstrøm, fysioterapeut og smertecoach

Kuplen skaber et trygt og inspirerende rum, når Matilde sammen med sine klienter udforsker deres smerter, og finder vej til et liv med mere frihed og mindre smerte.

18 - 19.30 Workshop: Cirkulær forbrug i husstanden – Lav din egen 2030-plan!

Jacob Antvorskov, Cirkulær økonom, 2030-plan-udforsker, Projektudvikler, undreviser, futurist

Jacob kommer og deler ud af sine tips og tiltag og viser helt konkret hvordan du kan komme i gang med at handle, nedsætte din forbrug, få gang i den cirkulære økonomi og leve et liv i balance.

TORS DAG 27/10

16 - 18 Samklang - lydhealing-workshop

Trille Palsgård, professionel sanger, vokal lydhealer, gendai reikihealer/mester, underviser.

Vi lytter/mærker ind i forskellige frekvenser af vibration. Dette kan være en plante, en nyre, et chakra, en celle, en følelse, en stemning. Alt er vibration i forskellige hastigheder. Vi skal lave selvtoning og resonansrum og fælles lyd-kuppel.

FREDAG 28/10

14 - 16 En levende og legende natur – kan man det?

Stig Skov Mortensen, pædagogisk filosof, viceforstander på Den Rytmiske Højskole.

Ved at trække på filosofi, litteratur og sange fra Højskolesangbogen, kommer Stig med eksempler på, hvordan vi kan lære at finde skønhed i - og mening med - livet i den natur, der åbenbarer sig foran os.

18 - 19 Inuit inspireret natur-ritual

Aviaja Lumholt, musiker i gruppen Inuanima

Fremtiden kalder på at vi genforener os mere og mere med naturen. Den grønlandske maskedans, Uaajeernej, rummer det vilde i den menneskelige natur. Her connecter vi både med vores inner shadow, ur-instinkter, sensualiteten og humoren - og den spirituelle verden. Aviaja fører publikum gennem maskedansens mørke og ud mod lyset i en smuk og fællesskabs-skabende og rensende tromme- chant, der indeholder håb og tro på Mother Earth's kraft .

Mere info på <https://njord.green>

NJORD
Space to grow