

# Preliminärt program för Urvision 2008

	Måndag 11	Tisdag 12	Onsdag 13	Torsdag 14	Fredag 15	Lördag 16	Söndag 17
<b>8-9</b>	<i>Frukost Morgonmöte</i>	<i>Frukost Morgonmöte</i>	<i>Frukost Morgonmöte</i>	<i>Frukost Morgonmöte</i>	<i>Frukost Morgonmöte</i>	<i>Frukost Morgonmöte</i>	<i>Frukost Morgonmöte</i>
<b>9-12</b>	Välkomnande Organiserande Orientering	Tovning & färgning Grön anarki Medvetandeövn.	Energiövningar Växtvandring Ekoförsvaret	Massage Träslöjd Dolda härskarstrukturer	Växtvandring Fällor Skapa kollektiv	Pilbågsbygge Electro	Svetthyddsbygge
<b>12-14</b>	<i>Lunch Presentation</i>	<i>Lunch</i>	<i>Lunch</i>	<i>Lunch</i>	<i>Lunch</i>	<i>Lunch</i>	<i>Lunch</i>
<b>14-17</b>	Träslöjd Pilbågsbygge Barnafödande	Elduppgörning Inre & yttre nakenhet	Snören Växtmedicin & shamanism Permakultur	Knopar Elduppgörning Ursprungligt föräldraskap	Uppmärksamhet Fiskenät Sexuella gränser	Bågskytte Förhandling och konflikthantering Mockasinsömnad	Städning Svetthyddsbygge
<b>17-19</b>	<i>Middag</i>	<i>Middag</i>	<i>Middag</i>	<i>Middag</i>	<i>Middag</i>	<i>Middag</i>	<i>Middag</i>
<b>19-22</b>	Öppningsceremoni Truthspeaking	Stickning Inkaceremoni	Kvinnocirkel Manscirkel	Trumresa Näverslöjd  ----- <b>Natten:</b> Utesittning	Empatisk kommunikation Naturliga p-medel	Avslutnings- ceremoni & fest	Städning Svetthyddsbygge

## Kortfattad beskrivning av aktiviteterna:

**Avslutningsfest och ceremoni** – Vi festar loss! Ta med instrument!

**Barnafödande** – Diskussion om att föda barn på ursprungligt sätt.

**Bågskytte** – Vi provar på att skjuta pilbåge.

**Dolda härskarstrukturer och härskartekniker** - Vi tittar på de bakomliggande mekanismerna i samhället som inte tas up i dagens politiska modeller. Hur kriget mot terrorism används som psykologisk krigsföring. Är Global uppvärmning och Peek-Oil bluff eller verklighet?

**Ekoförsvar** – Diskussion kring metoder och taktik för försvaret av naturen.

**Elduppgörning** – Vi visar de olika stegen hur man gör upp eld med bågdrillmetoden och handdrillsmetoden, inklusive insamling av material.

**Electro – det ligger i luften** - Vi berättar lite om hur den utbyggda strålningen påverkar allt biologiskt, men mest om hur det är att vara el-överkänslig. Kan det vara positivt att leva utan strålning?

**Empatisk Kommunikation - hur kan vi skapa kontakt?** Vad är det i vår communication som försvårar och underlättar kontakt? Hur kan vi möta våra och andras behov?

**Energiövningar** - Lär känna din energikropp.

**Fiskenät** – Att bygga ett primitivt fiskenät.

**Flintknackning** – Flintsmeden Dan Kärrefors visar hur man tillverkar skärverktyg, huggverktyg, pilspetsar mm av flinta.

**Fällor** – Vi lär oss bygga enkla fällor att fånga smådjur i. De kommer ej användas under lägret.

**Förhandlingsmetoder och konflikthantering** - Metoder att handtera konflikter I samförstånd.

**Grön anarki** – Introduktion till de grönanarkistiska tankegångarna med efterföljande diskussion.

**Inkaceremoni**

**Inre och yttre nakenhet** – En workshop och diskussion om kroppslig och själslig nakenhet.

**Knopar** – Vi lär oss knyta ett antal användbara knopar.

**Kvinnocirkel** – Om hur det är, och vad det innebär att vara kvinna. Vi börjar med bara kvinnor men slår oss sen ihop med manscirkeln.

**Manscirkel** – Om hur det är, och vad det innebär att vara man. Vi börjar med bara män men slår oss sen ihop med kvinnocirkeln.

**Massage** – Vi masserar varandra.

**Medvetandeövningar** – Vi lär oss några övningar för att återfå ett mer ursprungligt medvetande.

**Mockasinsömnad** – Vi syr mockasiner av läder. Ta med eget läder, och helst även syutrustning, kraftiga nålar och tråd, och sax.

**Naturliga preventivmedel** – Om naturlig födelsekontroll mm.

**Näverslöjd** – Vi tillverkar knivslida, skål, och sandaler av björknäver.

**Permakultur** – Om att bli självförsörjande med hjälp av denna odlingsfilosofi.

**Pilbågsbygge** – Insamling av material och byggnad av pilbåge och pilar. Ta med yxa och kniv om du vill vara med.

**Sexuella gränser - Hitta sexuella gränser och kommunicera dem** - En sexuell gräns är inte konstant, det som är fantastiskt en dag kan vara helt fel en annan dag. Med en person kan vi vilja göra en sak, men en annan något annat. I workshopen jobbar vi med att hitta gränser och formulera dem - inte nödvändigtvis som ett JA eller ett NEJ, utan som det också kan kännas: "nej, men det här istället" eller "ja, men lite lösare tack". För att kunna prata om våra gränser hittar vi metoder för att kunna känna var gränserna går, det kommer vi också jobba med i workshopen.

**Snören** – Vi tillverkar snören av material vi samlar själva i naturen.

**Skapa kollektiv** – Planering för de som vill starta ett fysiskt boendekollektiv nånstans.

**Stickning** – Vi stickar vantar.

**Svetthyddsbygge** – Vi bygger en svetthydda för att svettas i dagen efter lägret, måndagen den 18e augusti.

**Tovning & färgning** – Tovning är en metod för att arbeta samman ull till ett filtliknande tyg.

**Trumresa** – En shamanistisk metod för att uppnå ett annat sinnestillstånd.

**Truthspeaking** - Vi lär oss om att vara sanna i vårt tal och lyssnande, vårt naturliga sätt att kommunicera. Vi pratar även om den offermentalitet som genomsyrar vårt civiliserade samhälle.

**Träslöjd** – Täljning och slöjdande av sked, skål mm.

**Uppmärksamhet** – Övningar för att träna upp sin uppmärksamhet.

**Ursprungligt föräldraskap** - Introduktion och diskussion om ursprungligt föräldraskap. Vad är naturligt för våra barn?

**Växtmedicin inom traditionell och ny shamanism** - Tankar, utmaningar och möjligheter.

**Växtvandring** – Identifiering av ätliga växter i det vilda.

**Öppningsceremoni** – Vi har en kort ceremoni för att öppna Urvision och för att tacka platsen för att vi får vara där.