

30
ÅR

Harmoni Expo MÄSSPROGRAM

— 24–25 OKTOBER 2026 —

*Vi firar 30 år av möten,
inspiration och upplevelser!*

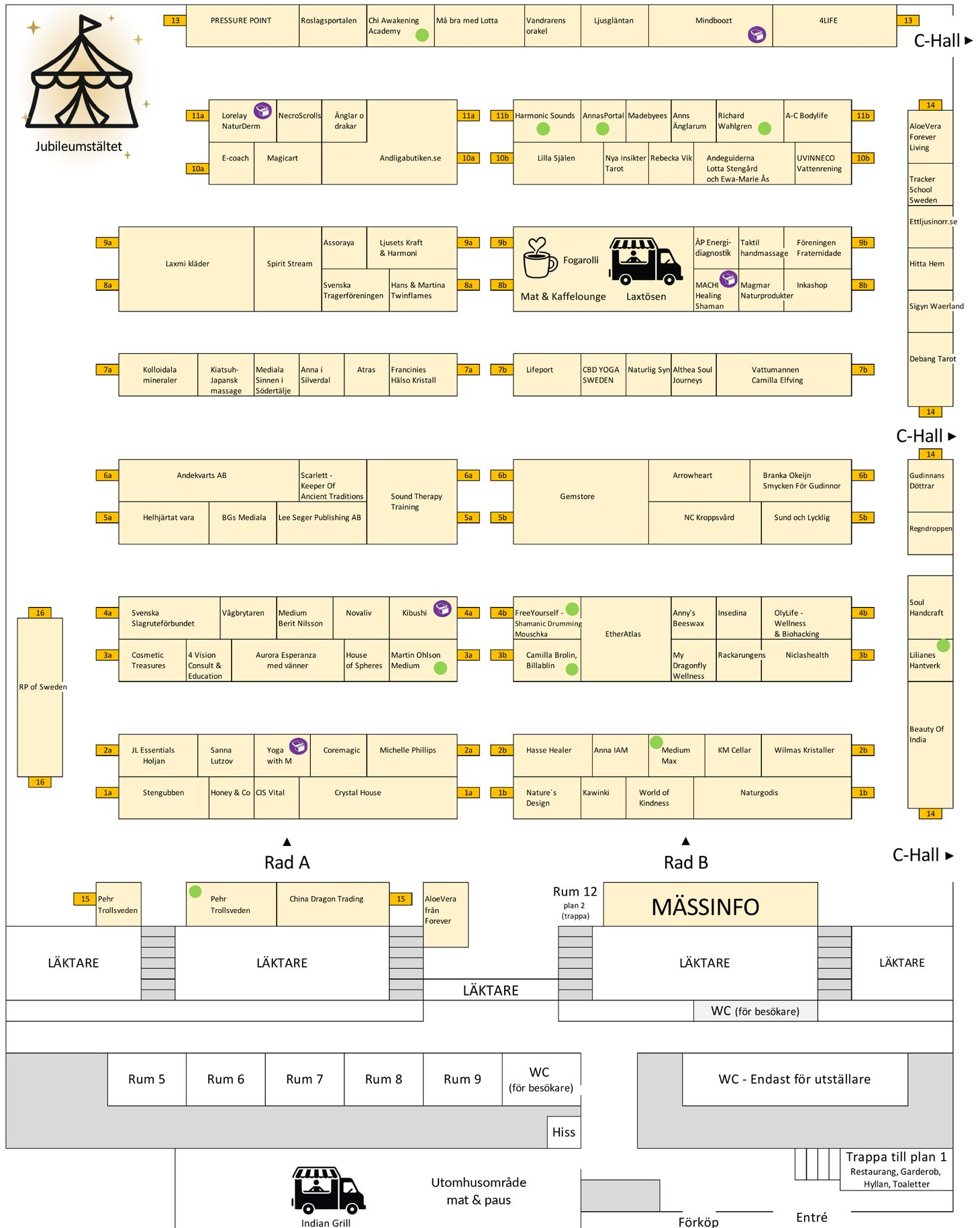


MÄSS-INFORMATIONEN hittar du i HALL AB nedanför läktaren

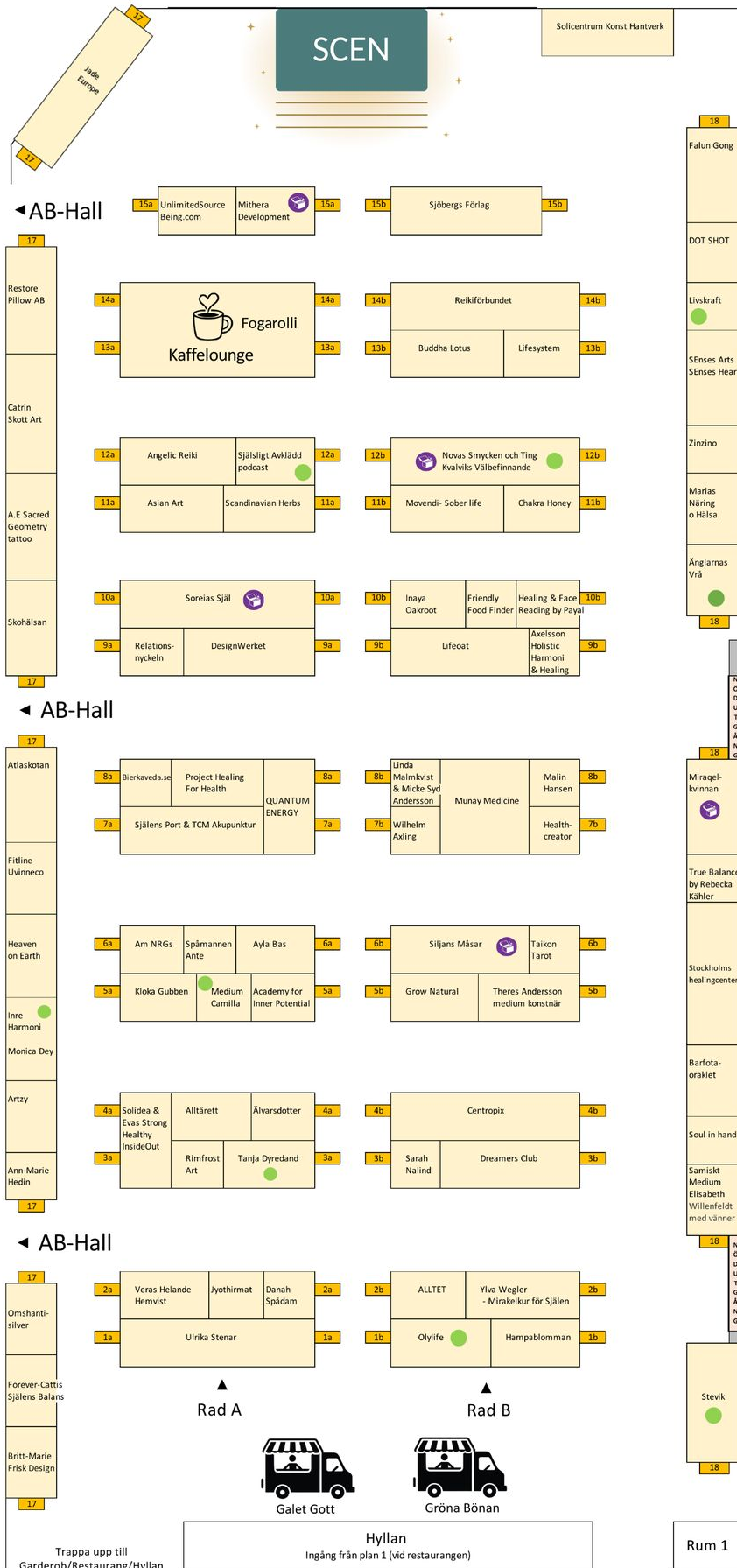
Vill du ha hjälp med att hitta något eller någon?

Vi hjälper dig gärna!

AB-HALL - Utställare



C-HALL - Utställare



Alla utställare A-Ö
Skanna QR-koderna med din mobilkamera för att ta del av utställarlistan, behandlingar och vad som säljs på plats.

Utställare



Behandlingar



Produkter & Försäljning



SKATTJAKT

Delta i vår skattjakt under mässan!
I 10 utvalda montrar har vi gömt speciella tecken. Besök montrarna, hitta tecknen och fyll i dem i rätt rutor på din skattkarta.

Skattkistesymbolen på hallkartan visar vägen. När din karta är ifylld lämnar du den i skattkistan vid mässinformation.

Dragningar sker varje timme under helgen. Vinnare meddelas via SMS och kan hämta sin skatt, en härlig goodiebag.

Tips!
Ju tidigare du lämnar in din karta, desto fler dragningar kan du vara med i.

Skattkarta finns vid entrén och vid mässinformation.

Lycka till!!

Skattjakten

Förköp av biljett till föredrag

Föredrag & Workshops Lördag

Tid	SCENEN	Hyllan	Jubileumstältet	Rum 1 (Hall C)	Rum 5	Rum 6	Rum 7	Rum 8	Rum 9	Rum 12 (Plan 2)
10.30	🕒 10.30 The Awakening (English) Harmonic Sounds			🕒 10.30 Upptäck kraften i din andning! Peter Leijon, Olylife 🟡 148 kr – vid föredragsrummet			🕒 10.30 Möt ditt framtida jag - en hypnotisk upplevelse Ylva Wegler 🟡 111 kr – vid föredragsrummet			
10.45								🕒 10.45 Klimakteriet är ett motorbyte: från bensin till diesel Lifeoath & Designverket 🟡 111 kr – vid föredragsrummet	🕒 11.00 Ögonens hemligheter Anita de Las Lomas, Naturlig Syn ✓ Gratis	🕒 11.00 Storseans med kontakt med andra sidan där Pehr lämnar budskap Pehr Trollsveden 🟡 300 kr – Förröp monter Hall AB rad 15
11.00			🕒 11.00 Pachamameditation Francisca, Machi Healing Shaman ✓ Gratis							
11.15	🕒 11.15 Vad är din grundrådsä? Marcus Kanewoff & Håkan Thysell				🕒 11.15 Energi är livets valuta! Geertje Meijering, Centropix ✓ Gratis	🕒 11.15 Ancestors are Calling you: A Journey Back to Body, Land & Memory (English) Ouassima Touahria ✓ Gratis				
11.30		🕒 11.30 Sound Bath Sound Therapy Training ✓ Gratis		🕒 11.30 Om Andlighet Jan Leopold Franzén 🟡 200 kr – Förröp Mäss-info			🕒 11.30 Sound Healing Mrigisha Choudhary, Conscious Living Stockholm (English) ✓ Gratis			
11.45			🕒 11.45 Våga Låta J. Leo Sjöblom ✓ Gratis					🕒 11.45 Örternas magiska kraft och deras återkomst Lasse Ohlsson, Scandinavian Herbs ✓ Gratis		
12.00	🕒 12.00 Lymfsystemet, fascian och stängaffär, vad händer i kroppen? Eva Kock				🕒 12.15 Stärk din självläkande förmåga med Reiki Anne Ninnas, Reikiförbundet ✓ Gratis	🕒 12.15 VIP-Seans med Medium Nina Marianne Medium Nina Marianne 🟡 150 kr – vid föredragsrummet			🕒 12.00 Awakeing the power of the womb Scarlett, Tradition (English) ✓ Gratis	🕒 12.00 Storseans Medium Ann-Marie Hedin 🟡 200 kr – vid föredragsrummet
12.15							🕒 12.30 Kan djur kommunicera bortom kroppsspråket? Kikki Jörgensen, Assoraya 🟡 120 kr – vid föredragsrummet			
12.30			🕒 12.30 Nervsystemet - från stress till trygghet Daniel Suurna, Munay Medicine ✓ Gratis	🕒 12.30 Ljudets läkande kraft - att leva i harmoni med livets dualitet Inaya Oakroot ✓ Gratis				🕒 12.45 Dofternas visdom och Gene Keys, nycklar till din unika potential Anna-Karin Redin, Arrowheart ✓ Gratis		
12.45	🕒 12.45 Väck din mediala sida MariaTherese Bohman Agerhill och Ulf Bohman								🕒 13.00 CBD OLJA & YOGA - För en ledigare kropp och ett avslappnat sinne Louise O, CBD Yoga Sweden ✓ Gratis	🕒 13.00 Storseans med Medium Max Medium Max 🟡 200 kr – Förröp monter Hall AB rad 2b
13.00		🕒 13.00 Andning för kropp och knopp Kai Idetrom ✓ Gratis			🕒 13.15 Clearing Inner Stories - Transformational Journey w. drum & scent (English) Mouschka, FreeYourself Life Coaching 🟡 111 kr – Förröp monter Hall AB rad 4b		🕒 13.30 Storseans med Andekontakt Medium Susanne Lundin 🟡 150 kr – vid föredragsrummet			
13.15			🕒 13.15 Musik från Egyptens kraftplatser - en kanaliserad ljudresa Stefano Zuffanelli ✓ Gratis	🕒 13.30 Release and clear Ancestral DNA Patterns and Karmic Agreements (English) Michelle Phillips 🟡 300 kr – vid föredragsrummet				🕒 13.45 När livet tar en oväntad vändning, vad händer då? Annell Sandevik, Am NRGs ✓ Gratis		
13.30	🕒 13.30 Kan ljud få oss att må bättre? Temafördjupning - panelsamtal								🕒 14.00 Seans med Yvonne Bjelmark Yvonne Bjelmark, Atras 🟡 150 kr – vid föredragsrummet	🕒 14.00 Kanaliserade budskap från Universum Camilla Brolin 🟡 200 kr – Förröp monter Hall AB rad 3b
13.45					🕒 14.15 Hur kunde 80% bli av med sin värk och smärta? Gert Eriksson, Atlaskotan ✓ Gratis	🕒 14.15 Nordens Ljus Rebecka Vik, Tre Världar ✓ Gratis	🕒 14.30 Upplev Reconnective Healing Sara Jansson ✓ Gratis		🕒 15.00 Upplev andens kraft och frid Joel Sjöberg ✓ Gratis	🕒 15.00 Free your Voice, Heal your Life! (English) Michele Averard, Harmonic Sounds 🟡 200 kr – Förröp monter Hall AB rad 11b
14.00			🕒 14.00 Sacred Drum & Heart Ceremony Scarlett, Tradition (English) ✓ Gratis					🕒 14.45 Djurseans- Djuren i andevärlden kommer fram på denna seans! Medium Camilla Engström 🟡 250 kr – Förröp monter Hall C rad 5a		
14.15									🕒 15.45 Om Vandrarens Orakel och berättandets kraft Vandrarers Orakel, Matilda Wernersson ✓ Gratis	
14.30		🕒 14.30 Prova Qigong med Gröna Draken Byvunföreningen Gröna Draken ✓ Gratis		🕒 14.30 Tidigare liv meditation Ewa Hermansen, Inre Harmoni 🟡 200 kr – Förröp monter Hall C rad 17			🕒 15.30 Storseans med Martin Ohlson Medium Martin Ohlson Medium 🟡 250 kr – Förröp monter Hall AB rad 3a			
14.45	🕒 14.45 Manifestationens dolda nyckel - nervsystemet & existentiell skuld Ylva Wegler		🕒 14.45 Kan du känna energi? Fia Almenius, Änglarnas Vrå ✓ Gratis							
15.00					🕒 15.15 Kakaoceremoni och Shamansk Trumhealing Lillianne Gelin, Lillannes Hantverk 🟡 250 kr – Förröp monter Hall AB rad 14	🕒 16.15 Your health - one size doesn't fit all! (English) David Shaw, Friendly Food Finder ✓ Gratis	🕒 16.30 Beskydda dig mot andras energier, varför och hur Richard Wahlgren 🟡 100 kr – Förröp monter Hall AB rad 11b	🕒 16.45 Biorezonans! En väg till hälsa Jonas Blomqvist, Life System 🟡 50 kr – vid föredragsrummet (inkl. gåva värd 100 kr)	🕒 17.00 Nya tidens healing Helen Wiberg 🟡 80 kr – vid föredragsrummet	🕒 17.00 Om Healing Jan Leopold Franzén 🟡 100 kr – Förröp Mäss-info
15.15				🕒 15.30 Sound Journey, en resa genom ljud och vibrationer Marcos Bearcub, Andliga Butiken ✓ Gratis	🕒 15.30 Att våga tala om döden Thomas Liljevold, Novas Smycken & Ting ✓ Gratis					
15.30	🕒 15.30 När livet tar en oväntad vändning Annell Sandevik med gäster									
15.45										
16.00		🕒 16.00 Body-Spirit-Move - inspirerat av kroppsterapi och Trager Approach Ann-Charlotte Fogel, Svenska Tragerföreningen ✓ Gratis								
16.15			🕒 16.15 Healing Scent & Sound Journey Mouschka, FreeYourself Life Coaching ✓ Gratis							
16.30	🕒 16.30 Du är en VIBE Tanja Dyredand & Raven Rei			🕒 16.30 Upptäck kraften i din andning! Peter Leijon, Olylife 🟡 148 kr – Förröp monter Hall C rad 1b						
16.45										
17.00	🕒 17.00 Let's VIBE - Twerk your life, shake it! Tanja Dyredand & Raven Rei									
17.15										
17.30										
17.45										
18.00										



Läs mer om varje föredrag här

Föredrag med förröp köps i utställarens monter (markerade med grön prick på kartan). Eventuella restbiljetter kan finnas vid föredragsrummet. Övriga föredrag: köa utanför angivet rum. Eventuell avgift betalas på plats till föreläsaren. Rum 1 och 12 rymmer 45 personer, Hyllan 60 och övriga rum 18 personer.

Ändringar kan förekomma. Se aktuell information vid mässinformationen.

Föredrag & Workshops Söndag

Tid	SCENEN	Hyllan	Jubileumstältet	Rum 1 (Hall C)	Rum 5	Rum 6	Rum 7	Rum 8	Rum 9	Rum 12 (Plan 2)
10.30	🕒 10.30 The Enchantment (English) Harmonic Sounds			🕒 10.30 Meditation: Din inre fristad Rebecka Kähler, True Balance ✓ Gratis			🕒 10.30 Uppgradera din identitet - en hypnotisk upplevelse Ylva Wegler 🟡 111 kr - vid föredragsrummet			
10.45								🕒 10.45 Storseans med Medium Max Medium Max 🟡 200 kr - vid föredragsrummet		
11.00			🕒 11.00 Pachamameditation Francisca, Machi Healing Shaman ✓ Gratis						🕒 11.00 Ögonens hemligheter Anita de Las Lomas, Naturlig Syn ✓ Gratis	🕒 11.00 SjälSeans - där andevärlden möter tarot Mikaela, Dennis, Lovisa, Själligt Avklädd 🟡 200 kr - Fököp monter Hall C rad 14b
11.15	🕒 11.15 Ljudets Helande Kraft Marcos Bearcub				🕒 11.15 Örternas magiska kraft och deras återkomst Lasse Ohlsson, Scandinavian Herbs ✓ Gratis	🕒 11.15 Energi är livets valuta! Geertje Meijering, Centropix ✓ Gratis				
11.30		🕒 11.30 Oxytocin Breathwork Meditation Fiorella Garibaldi and Daniel Suurna, Munay Medicine ✓ Gratis	🕒 11.45 Upplevelse med kanaliserad konst Catrin Skött ✓ Gratis	🕒 11.30 I Häknutens spår Diana Lindgren, Novas Smycken och Ting 🟡 75 kr - Fököp monter Hall C rad 12b			🕒 11.30 Master CHI Breathing with Dr. CHI to Unlock the Secret of Life (English) Dr. Jibin Chi, Dr. Chi Wellness & Healing Center 🟡 900 kr - Fököp monter Hall AB rad 13	🕒 11.45 Who Is Creating Your Life - You or Your Programming? (English) Monica Dey, Shanti AB ✓ Gratis		
11.45										
12.00	🕒 12.00 Kroppen minns din historia Linda Malmkvist och Micke Syd Andersson				🕒 12.15 Stärk din självläkande förmåga med Reiki Anne Ninnas, Reikiförbundet ✓ Gratis	🕒 12.15 CBD OLJA & YOGA - Fär en ledigare kropp och ett avslappnat sinne Louise O, CBD Yoga Sweden ✓ Gratis	🕒 12.30 Kan djur kommunicera bortom kroppsspråket? Kikki Jörgensen, Assoraya 🟡 120 kr - vid föredragsrummet	🕒 12.45 Storseans med Andekontakt Medium Susanne Lundin 🟡 150 kr - vid föredragsrummet	🕒 12.00 Seans Anna Odegaard 🟡 200 kr - Fököp monter Hall AB rad 11b	🕒 12.00 Drum journey - Find a power animal & reclaim your soul (English) Mouschka, FreeYourself Life Coaching 🟡 133 kr - Fököp monter Hall AB rad 4b
12.15										
12.30			🕒 12.30 En spirituellt hypnotisk meditation Annelie Mayasol ✓ Gratis	🕒 12.30 Overtone Singing: The Essence of Harmony (English) Nestor Kornblum, Harmonic Sounds 🟡 200 kr - Fököp monter Hall AB rad 11b						
12.45	🕒 12.45 Från överlevnad till livskraft Camilla Gyllensvan med gäster									
13.00		🕒 13.00 Intuitionsworkshop - så här tränar du upp sjätte sinnet Camilla Elfving ✓ Gratis	🕒 13.15 Upplev stämgafflarnas vibrationer Eva Kock, Lilla Själén ✓ Gratis		🕒 13.15 Trumhealing/Runmantra Lillianne Gelin, Lillannes Hantverk 🟡 100 kr - vid föredragsrummet					
13.15										
13.30				🕒 13.30 Tidigare liv-seans Pehr Trollsveden 🟡 200 kr - Fököp monter Hall AB rad 15			🕒 13.30 Dofternas visdom och Gene Keys, nycklar till din unika potential Anna-Karin Redin, Arrowheart ✓ Gratis			
13.45										
14.00	🕒 14.00 Varför du vet vad du borde göra - men ändå inte gör det Yona Ole Lobulu		🕒 14.00 Ceremoni för de fem sinnena Reine Walfridsson, Alltet ✓ Gratis					🕒 13.45 Kanaliserade budskap från Universum Camilla Brolin 🟡 200 kr - Fököp monter Hall AB rad 3b		
14.15					🕒 14.15 Hur kunde 80% bli av med sin värk och smärta? Gert Eriksson, Atlaskotan ✓ Gratis	🕒 14.15 När livet tar en oväntad vändning, vad händer då? Annell Sandevik, Am NRGs ✓ Gratis	🕒 14.30 Upplev Reconnective Healing Sara Jansson ✓ Gratis		🕒 14.00 Framtidsmeditation Ewa Hermansen, Inne Harmoni 🟡 100 kr - Fököp monter Hall C rad 17	🕒 14.00 Storseans med Martin Ohlson Medium Martin Ohlson Medium 🟡 250 kr - Fököp monter Hall AB rad 3a
14.30		🕒 14.30 Prova Mindful Tapping med oss Linda Malmkvist och Micke Syd Andersson ✓ Gratis	🕒 14.45 Närvaro i hjärtat och dess kraft att läka Inaya Oakroot ✓ Gratis	🕒 14.30 Hur personlig får en begravning bli? Jessica Jäger ✓ Gratis						
14.45	🕒 14.45 Vad har vi framför oss 2027? Astrolog Margareta Hedin							🕒 14.45 Healing Chamber - djup avslappning & nervsysreglering Ylva Wegler 🟡 111 kr - vid föredragsrummet		
15.00									🕒 15.00 Nordens Ljus Rebecka Vik, Tre Världar ✓ Gratis	🕒 15.00 Frekvenser för självHEALING Tanja Dyredand 🟡 300 kr - Fököp monter Hall C rad 5a
15.15										
15.30			🕒 15.30 Från huvudet till hjärtat - vägen till ett mer autentiskt liv Johan Dahlqvist ✓ Gratis	🕒 15.30 Cut the cord: Reclaim your energy Scarlett, Keeper (English) ✓ Gratis	🕒 15.15 Guidad trummeditation med naturens element Ann-Marie Alvarsdotter 🟡 80 kr - vid föredragsrummet		🕒 15.30 Your health - one size doesn't fit all! (English) David Shaw, Friendly Food Finder ✓ Gratis	🕒 15.45 Om Tidigare Liv Jan Leopold Franzén 🟡 100 kr - Fököp Möss-info		
15.45	🕒 15.45 Kost, tarmflora och mental hälsa Gianluca Tognon									
16.00		🕒 16.00 Sounding the Chakras and Subtle Bodies (a Vocal Workshop in English) Michele Averard, Harmonic Sounds ✓ Gratis	🕒 16.15 Spirituella möten - mingel Öppet mingel, kom och gå som du vill ✓ Gratis		🕒 16.15 Bioresonans! En väg till hälsa Jonas Blomqvist, Life System 🟡 50 kr - vid föredragsrummet (inkl. gåva värd 100 kr)	🕒 16.15 Upplev andens kraft och frid Joel Sjöberg ✓ Gratis	🕒 16.30 Om Vandrarens Orakel och berättandets kraft Vandares Orakel, Matilda Wernersson ✓ Gratis		🕒 16.00 Beskydda dig mot andras energier, varför och hur Richard Wahlgren 🟡 100 kr - Fököp monter Hall AB rad 11b	🕒 16.00 Skiltnaden som gör skillnad Camilla Gyllensvan ✓ Gratis
16.15										
16.30	🕒 16.30 Surfing through Heavens Doorways Michelle Phillips			🕒 16.30 Prova på Energihealing och kom närmare din inre röst Julia Ahlén 🟡 111 kr - vid föredragsrummet				🕒 16.45 Kolloidala Mineraler och Redox Revolution Robert Plamehed, Kolloidala Mineraler ✓ Gratis		
16.45										
17.00										
17.15	🕒 17.15 The Closing (English) Harmonic Sounds with guest									🕒 17.00 Nya tidens healing Helen Wiberg 🟡 80 kr - vid föredragsrummet
17.30										
17.45										
18.00										



Läs mer om varje föredrag här

Föredrag med förköp köps i utställarens monter (markerade med grön prick på kartan). Eventuella restbiljetter kan finnas vid föredragsrummet. Övriga föredrag: köa utanför angivet rum. Eventuell avgift betalas på plats till föreläsaren. Rum 1 och 12 rymmer 45 personer, Hyllan 60 och övriga rum 18 personer.

Ändringar kan förekomma. Se aktuell information vid mässinformationen.

Scenprogram

Lördag

10.30 – 11.00

The Awakening

En djupt meditativ konsert med Michele Averard och Nestor Kornblum, grundare av Harmonic Sounds Academy och internationellt verksamma inom Sound Healing i över 30 år. Upplev övertonssång, mantran och sacred chants. En omslutande resa genom ljud, kärlek och glädje där även publiken bjuds in att delta.



Harmonic Sounds

11.15 – 11.45

Vad är din grundrädsla?

Varför reagerar två människor så olika på samma situation? Genom dialog, vardagliga situationer och igenkänning får du upptäcka hur våra grundrädslor påverkar våra reaktioner, relationer och val. Marcus Kanewoff och Håkan Thysell är författare till den kommande boken Vad är din grundrädsla?



Marcus Kanewoff & Håkan Thysell

12.00 – 12.30

Lymfsystemet, fascian och stämgaflar, vad händer i kroppen?

Hur kan vibrationer och stämgaflar användas i arbete med kroppen? Eva Kock berättar om sitt arbete med frekvenser och stämgaflar, med särskilt fokus på lymfsystemet och fascian. Ett konkret och visuellt föredrag för dig som är nyfiken på ljud, vibrationer och kroppens system.



Eva Kock

12.45 – 13.15

Väck din mediala sida

Nyfiken på mediumskap och kontakten med andevärlden? Vi går igenom olika typer av mediumskap, hur vi kan ta emot information och hur våra mediala sinnen fungerar. Du får också enkla, praktiska tips på hur du kan börja utveckla din egen mediala förmåga. En inspirerande introduktion för både nybörjare och nyfikna. Inga förkunskaper behövs!



MariaTherese Bohman Agerhill & Ulf Bohman

13.30 – 14.30

Kan ljud få oss att må bättre?

Ljud påverkar oss hela tiden. Många söker sig idag till sound healing, gong, övertonssång och andra former av ljud för avslappning och välbefinnande.

Men vad vet vi egentligen om hur ljud påverkar oss? Panelsamtalet modereras av Yvonne Frank Månsson. Medverkar gör Andreas Konvicka, Kajsa Lycken och Mateusz Krawiec.



Panelsamtal

14.45 – 15.15

Manifestationens dolda nyckel – nervsystemet & existentiell skuld

Varför fortsätter du skapa samma resultat trots allt du vill förändra? Upptäck hur nervsystem, anknytning, självbild och existentiell skuld kan hålla kvar gamla mönster. Ylva Wegler är hypnoterapeut och coach, specialiserad på manifestation, nervsystem och identitetsskifte.



Ylva Wegler

15.30 – 16.15

När livet tar en oväntad vändning

Tre kvinnor. Tre livsresor. Tre starka berättelser om healing, hopp och förändring. Vad händer när livet förändras på ett sätt vi aldrig hade kunnat föreställa oss, när kroppen säger ifrån och de svar vi fått inte längre känns tillräckliga? Ett nära och personligt samtal om verkliga erfarenheter och om det som kanske inte alltid går att förklara.



Anneli Sandevik med gäster

16.30 – 17.00

Du är en VIBE

LivePODD med en helande twist! Tanja Dyredand och artisten Raven Reii poddar från scen och bjuder på sina andliga insikter, praktiska "go-to-övningar", spirituella verktyg och en kraftfullt helande stund. Musik som medicin, longevity och energialkemi, med lika delar djup, humor och en dos magi. Är du redo att höja din vibe?



Tanja Dyredand & Raven Reii

17.00 – 17.30

Let's VIBE - Twerk your life, shake it!

Shake, breathe and Let it Go! En guidad stund med glädje, breathwork, shaking och mjuka rörelser. Släpp dagen och höj din VIBE med Tanja Dyredand och artisten Raven Reii. Twerk your life - Shake it out!



Tanja Dyredand & Raven Reii

Söndag

10.30 – 11.00

The Enchantment

En djupt meditativ konsert med Michele Averard och Nestor Kornblum, grundare av Harmonic Sounds Academy och internationellt verksamma inom Sound Healing i över 30 år. Upplev övertonssång, mantran och sacred chants. En omslutande resa genom ljud, kärlek och glädje där även publiken bjuds in att delta.



Harmonic Sounds

11.15 – 11.45

Ljudets helande kraft

Vad händer i oss när vi möter olika ljud, vibrationer och frekvenser? Marcos Bearcub tar dig med in i ljudterapiens värld och berättar hur ljud kan påverka oss, både fysiskt och på andra plan. Med nästan 20 års internationell erfarenhet delar han kunskap om frekvenser, olika typer av ljud och instrument och visar hur de kan användas inom ljudterapi.



Marcos Bearcub

12.00 – 12.30

Kroppen minns din historia

Våra erfarenheter av vad som är tryggt eller farligt formar hjärnan och nervsystemet. Här får du förståelse för varför du reagerar som du gör och hur Mindful Tapping kan hjälpa dig att förändra gamla mönster. Linda Malmkvist är samtalspedagog och friskvårdsterapeut. Micke Syd Andersson, känd från Gyllene Tider, är utbildad kinesolog.



Linda Malmkvist & Micke Syd Andersson

12.45 – 13.45

Från överlevnad till livskraft

Vad hjälper oss när livet skakar? När stress, rädsla, sorg eller stora förändringar får livet ur balans påverkas både kroppen, nervsystemet och våra tankemönster. Panelsamtalet modereras av Camilla Gyllensvan. Medverkar gör Suzanne Schönström, Marcus Kanewoff, Håkan Thysell och Denise Lopez.



Panelsamtal

14.00 – 14.30

Varför du vet vad du borde göra, men ändå inte gör det

Vi vet ofta vad vi borde göra. Ändå skjuter vi upp och faller tillbaka i gamla vanor. Yona Ole Lobulu utforskar skillnaden mellan att förstå förändring och att faktiskt integrera den. Du får konkreta verktyg och möter Skiftespunkten. Yona är författare, entreprenör och transformationscoach.



Yona Ole Lobulu

14.45 – 15.15

Vad har vi framför oss 2027?

Vad säger astrologin om året som väntar? Margareta Hedin blickar framåt mot 2027. Publiken får också möjlighet att ställa frågor. Margareta har arbetat som astrolog sedan 1995 och är ordförande i Sveriges Astrologiska Förbund. Hon är känd från radio och tv och skriver horoskop för Damernas Värld.



Margareta Hedin

15.45 – 16.15

Kost, tarmflora och mental hälsa

Kan det du äter påverka hur du mår? Forskaren Gianluca Tognon går igenom vad studierna faktiskt visar om sambandet mellan kost, tarmflora och psykisk hälsa. Du får veta hur tarmen och hjärnan kommunicerar och går hem med enkla, konkreta vanor att börja med. Gianluca är biolog, nutritionist och docent i folkhälsovetenskap vid Högskolan i Skövde.



Gianluca Tognon

16.30 – 17.00

Surfing through Heavens Doorways

Visiting from the USA, Michelle Phillips is an internationally recognized medium, healer and spiritual teacher with over 30 years of experience. Receive a healing through your hearts map, cut karmic bands, contracts, ancestral patterns, fear programming. Follow your heart into your Souls self Love, health, joy, and freedom.



Michelle Phillips

17.15 – 17.45

The Closing

Avsluta Harmoni Expo tillsammans med oss i en energifylld final där Michele Averard och Nestor Kornblum med gäster bjuder in till en gemensam hyllning till ljud, rytm och vibrationer. Publiken bjuds in att delta, så kom och sjung och var med när vi avslutar mässhelgen tillsammans.



Harmonic Sounds med gäster

Hyllan

På Hyllan får du uppleva, delta och verkligen känna, inte bara lyssna. Här står det upplevelsebaserade i fokus, med sessioner som engagerar både kropp och sinne och ger något att ta med dig vidare.

Passa på att prova något du varit nyfiken på. Här är det enkelt att testa, känna efter och upptäcka vad som passar dig.

Rummet är rofyllt och nedtonat. En kontrast till mässans liv och rörelse och en plats att landa en stund.

Bra att veta: Alla aktiviteter på Hyllan är 45 minuter långa prova-på-pass och ingår i entrébiljetten. Antalet platser är begränsat och det är först till kvarn som gäller, så kom gärna i god tid.

Lördag

Söndag



Sound Therapy Training

11.30 – 12.15

Sound Bath

Kliv in i ett omslutande ljudbad med Tower of Strings, ASMR, gongar och kristallskålar. Lager av akustiska ljud och lågfrekventa vibrationer skapar en rik sensorisk upplevelse med utrymme för djup avslappning, närvaro och stillhet. Bakom upplevelsen står Sound Therapy Training med Mateusz Krawiec, Leona Frantzich och Ulf Wätte. I sitt arbete kombinerar de ljud, musik, vibration, röst, rytm och lyssnande.



Fiorella Garibaldi & Daniel Suurna

11.30 – 12.15

Oxytocin Breathwork Meditation

En 45-min guidad breathwork-upplevelse för kärlek, trygghet och kontakt. Genom andning och meditation utforskar vi kroppens naturliga kemi för kontakt, inklusive oxytocin – "kärlekshormonet". Inspirerad av Neuroepigenetics Breathwork (RNE). Ingen erfarenhet behövs. Guidas på svenska och engelska av Daniel Suurna & Fiorella Garibaldi.



Kai Idestrom

13.00 – 13.45

Andning för kropp och knopp

Prova frigörande andning och upplev hur andningen kan påverka både kropp och sinne. Kai Idestrom, ordförande i Föreningen för Andningspedagogik och diplomerad terapeut inom frigörande andning, guidar dig genom några andningsövningar och en kortare session till musik. Du får känna på tekniken själv och upptäcka vad som händer när du ger andningen fullt fokus.



Camilla Elfving

13.00 – 13.45

Intuitionsworkshop – så här tränar du upp sjätte sinnet!

Instinkt. Ingivelse. Magkänsla. Intuitionen hjälper oss att uppfatta sådant vi inte alltid kan tänka oss fram till. Medium Camilla Elfving visar hur du kan utveckla en starkare intuition genom konkreta och roliga övningar. Du får själv prova att träna din varseblivning och skilja intuitionen från tankar och intellekt. Alla deltagare får ett personligt orakelkort att ta med hem.



Biyunforeningen Gröna Draken

14.30 – 15.15

Prova Qigong med Gröna Draken

Upptäck Qigong och upplev hur mjuka rörelser, andning och närvaro kan skapa både lugn och ny energi. Tillsammans med erfarna instruktörer från Biyunforeningen Gröna Draken får du prova Qigong och känna hur det är att låta kropp och sinne samverka. En möjlighet att upptäcka en träningsform som förenar rörelse, balans och återhämtning. Inga förkunskaper behövs, alla kan vara med!



Linda Malmkvist & Micke Syd Andersson

14.30 – 15.15

Prova Mindful Tapping med oss

Vi berättar om vetenskapen bakom MT och du får ett smakprov på hur du gör och använder Mindful Tapping. Det är enkelt och effektivt verktyg för vardagens stress och starka känslor. Du använder det när tankarna snurrar, känner oro, blir irriterad eller har svårt att varva ner. Genom att tappa på punkter hjälper du kroppen att lugna sig. Det tar bara några minuter. Kom, prova och känna skillnaden!



Ann-Charlotte Fogel

16.00 – 16.45

Body-Spirit-Move – inspirerat av kroppsterapi och Trager Approach

Utforska rörelseglädje utifrån vad din kropp vill och behöver. I en guidad övning med musik och i tystnad får du prova nya rörelser som kan öppna för nya tankar och upplevelser, kreativitet, glädje och lugn. Ann-Charlotte Fogel har en lång bakgrund som dansare, danspedagog och kroppsterapeut och skapade Body-Spirit-Move 1985.



Michele Averard

16.00 – 16.45

Sounding the Chakras and Subtle Bodies (a Vocal Workshop in English)

Discover the healing power of your own voice in this inspiring, hands-on workshop. Explore techniques for vocally intoning the chakras and sounding the subtle bodies, and experience how your own voice can become a powerful tool for inner connection and wellbeing. No musical knowledge or singing experience is needed.

Jubileumstältet

I AB-hallen hittar du Jubileumstältet. En plats skapad för upplevelser, fördjupning och gemenskap. Här bjuds du in till ceremonier, workshops och stunder som inspirerar till närvaro och nya insikter. **Alla aktiviteter är gratis. Begränsat antal platser, så kom i tid.**

Lördag



Francisca, Machi Healing Shaman

11.00 – 11.30

Pachamamameditation

Välkommen till en guidad meditation med inslag av inkatraditionen. En inre resa där du får landa i hjärtat och känna samhörighet med Pachamama, Moder Jord och allt levande. Vi släpper taget om tung energi och bjuder in lätt energi, närvaro och ro. Ingen tidigare erfarenhet av meditation behövs.



J. Leo Sjöblom

11.45 – 12.15

Våga Låta

Din röst är mer än ett sätt att kommunicera, den är också en bro till djupare kontakt med dig själv. Kom och utforska din röst genom enkla ljud, hummande och tonande, för att landa i kroppen och lyssna inåt. Du behöver inte kunna sjunga. Det handlar om att våga låta, lyssna och känna och färdas med vibrationerna närmare hem till dig själv.



Daniel Suurna

12.30 – 13.00

Nervsystemet – från stress till trygghet

En upplevelsebaserad workshop där du får utforska hur du aktivt kan arbeta med ditt nervsystem. Genom enkla övningar med andning, orientering, beröring och närvaro får du uppleva hur kroppen kan gå från stress mot ett lugnare och mer balanserat tillstånd. Du får med dig enkla verktyg att använda i vardagen.



Stefano Zuffanelli

13.15 – 13.45

Musik från Egyptens kraftplatser – en kanaliserad ljudresa

Välkommen till en stund av kanaliserad musik inspirerad från Karnak templet i Egypten. Musiken har skapats utifrån den kanalisering som ägde rum där. Slå dig ner, lyssna och låt dig omslutas av tonerna och kraftfull light language. En stund för stillhet, närvaro och din egen upplevelse.



Scarlett

14.00 – 14.30

Sacred Drum & Heart Ceremony

In this ceremony, the living rhythm of the drum and the rhythm of the heart become one. Scarlett, keeper of an ancient Northern shamanic tradition, guides you through sound and rhythm into what she calls the Field of Love. You are welcome to bring your own drum and let your heart, attention and rhythm become part of the ceremony.



Fia Almenius

14.45 – 15.15

Kan du känna energi?

Har du någon gång känt värme, kyla, pirningar eller en förändring i kroppen utan att riktigt veta varför? Här får du själv prova att känna och utforska energi. Vi provar att känna energi med händerna, balansera chakran, energiöverföring och psykometri. Ingen tidigare erfarenhet behövs, bara ett öppet sinne och nyfikenhet.



Marcos Bearcub

15.30 – 16.00

Sound Journey, en resa genom ljud och vibrationer

Låt dig omslutas av ljud, vibrationer och frekvenser i en stämningsfull Sound Journey. Genom olika instrument skapas ett levande ljudlandskap där du får landa, lyssna och känna vibrationerna i kroppen. Släpp omvärlden för en stund, sjunk in i ljudet och låt dig föras med på en resa där du inte behöver göra någonting, bara uppleva.



Mouschka

16.15 – 16.45

Healing Scent & Sound Journey – läka med dofterterapi & ljud

Upplev olfaktoterapi, healing genom doft, i kombination med trummor och magiska tubalphones. Meditera med sällsynta Soul Elixirs medan doft, rytm och vibrationer skapar en ljudvärld för din inre resa. En upplevelse som bjuder in till att utforska intuitionen.



Francisca, Machi Healing Shaman

11.00 – 11.30

Pachamamameditation

Välkommen till en guidad meditation med inslag av inkatraditionen. En inre resa där du får landa i hjärtat och känna samhörighet med Pachamama, Moder Jord och allt levande. Vi släpper taget om tung energi och bjuder in lätt energi, närvaro och ro. Ingen tidigare erfarenhet av meditation behövs.



Catrin Skött

11.45 – 12.15

Vad berättar konsten för dig? En intuitiv upplevelse med kanaliserad konst

Möt Catrin Skötts kanaliserade konst och upptäck vad bilderna väcker i dig. Catrin visar några av sina målningar och läser de kanaliserade texter som hör till verken. Därefter får du själv landa inför konsten, känna in och lyssna till det som kommer till dig.



Annelie Mayasol

12.30 – 13.00

En spirituell hypnotisk meditation

En hypnotisk och spirituell resa genom stillhet, ljus, energi, stjärnor och universums mysterium. Med Annelies röst, Silent Hörlurar och egenkomponerad frekvensmusik vägleds du in i djup avslappning och bort från vardagens brus. Du behöver inte prestera, tänka eller hitta några svar. Du får bara blunda, lyssna och ta emot.



Eva Kock

13.15 – 13.45

Upplev stämgaflarnas vibrationer

Hur känns ljud och vibrationer i kroppen? Tillsammans med ljudhealingterapeuten Eva Kock får du utforska stämgaflarnas frekvenser och uppleva hur vibrationerna känns i kroppen. I det här passet ligger fokus på att lyssna, känna och uppleva snarare än på teori. Kom som du är och upptäck stämgaflarnas värld genom kroppen och sinnena.



Reine Walfridsson

14.00 – 14.30

Dofter & Mindfulness – En sensorisk ceremoni för de fem sinnena

En sinnesöppnande upplevelse där doft möter närvaro. Efter en kort introduktion till dofternas historia guidas du in i en stilla meditation som fördjupar kontakten med dina fem sinnen. Reine Walfridsson är scent therapist och grundare av Alltet.



Inaya Oakroot

14.45 – 15.15

Närvaro i hjärtat och dess kraft att läka

Följ med på en meditativ ljudresa och meditation där Inaya guidar dig till djupare närvaro och kontakt med kropp, hjärta och sinne. Du får uppleva Gudomlig Dualitet, ett sätt att möta dualitet genom hjärtat och öppna för inre vetskap och trygghet. Inaya är healer, författare och konstnär och har skrivit tre böcker om Gudomlig Dualitet.



Johan Dahlqvist

15.30 – 16.00

Från huvudet till hjärtat – vägen till ett mer autentiskt liv

Vad innebär det att leva äkta och vara sig själv? Tillsammans med Johan Dahlqvist utforskar du vad äkthet betyder för just dig. Genom reflektionsfrågor om anknytning, kärlek och invanda programmeringar får du nya perspektiv på dig själv och på hur förändring kan skapas inifrån.



Öppet mingel

16.15 – 16.45

Spiritueella möten – mingel

Här kan du möta likasinnade som också utforskar sin andliga väg, i ett öppet mingel där samtalen mellan besökarna står i centrum. Slå dig ner bredvid någon du inte känner och dela erfarenheter och upplevelser från dagen. Konversationskort finns för en mjuk start. Kom och gå som du vill. Efter minglet står tältet öppet för dig som vill hänga kvar.