

*Katten & Kvasten presenterar*

*Nybörjarhäxan del 1  
- en distanskurs  
i häxkonst och magi*



*Bild 1. "Magic Circle"  
av John William Waterhouse (1886)*

*Kursskapare Åsa Vargadotter  
[www.kattenochkvasten.se](http://www.kattenochkvasten.se)*

# Innehållsförteckning

Inledning och kursupplägg.....	1
En disclaimer och några råd till dig som går denna kurs.....	2
Häxkonst och Magi.....	3
Häxkonsten – en livsbejakande naturandlig väg.....	3
Häxkonsten och Månen.....	4
Häxan och Naturen.....	4
Övning: Att känna energier.....	5
Årshjulet.....	6
Samhain (Halloween, Allhelgona, Förfädersnatt/Anmödrarnatt, De Dödas Dag).....	7
Yule (Vintersolstånd, Jul).....	7
Imbolc (Disablott, Disafton, Brigids Dag).....	7
Ostara (Vårdagjämning).....	7
Beltane (Valborgsmässoafton, Valborg, Eldafton).....	8
Litha (Midsommar, Sommarsolståndet).....	8
Lughnasadh (Skördefest, Lammas).....	8
Mabon (Höstdagjämning, Äppelfest, Andra Skörden).....	9
De fem Elementen.....	9
Elementet Luft.....	9
Elementet Eld.....	10
Elementet Vatten.....	10
Elementet Jord.....	10
Elementet Ande.....	11
Övning: Att lära känna elementen.....	11
Luft.....	11
Eld.....	11
Vatten.....	12
Jord.....	12
Ande.....	12
Jordning och Centrering.....	12
Övning: Morgonceremoni med jordning och centrering.....	14
Magi och magiska ritualer.....	15
Elementmagi med de fyra elementen.....	16
Övning: Elementmagi.....	16
Bildkällor.....	18

Innehållet i den här kursen är copyright ©Åsa Vargadotter  
och får inte säljas, delas, kopieras eller spridas utan tillstånd.

Olovligt användande beivras.

(Privata foton i kursen är copyright, för övriga bilder följ källhänvisningen på sista sidan)

## Inledning och kursupplägg

Varmt välkommen till kursen "Nybörjarhäxan del 1", din introduktion till den mystiska, magiska och jordnära häxkonsten! Den vänder sig till dig som är nybörjare, nyfiken på häxkonst och magi och som vill få chansen att lära sig och öva under vägledning av en häxa. Det finns olika saker som är bra att känna till som häxa och som vi också kommer börja beröra i den här första kursdelen. Du är här för att nosa och smaka på vad häxkonst kan innebära, låta dig själv ta del av mystiken och om du vill, börja leva ett magiskt liv.

Den här första kursdelen pågår en månad och innehåller både teori och praktiska övningar. Du läser igenom det här kompendiet i lugn och ro och gör övningarna som följer i din egen takt. Om du vill ha kursen i pappersformat kan du skriva ut pdf-filen för eget privat bruk (vänligen notera copyrightreglerna).

Kursmaterialet följer ett medvetet mönster och delas in i huvudmomenten

1. Häxkonst och Magi
2. Årshjulet
3. De fem Elementen
4. Jordning och Centrering

I alla huvudmoment finns intressant information för dig att läsa och som uppmuntrar till eget utforskande och reflektion. I huvudmoment 1, 3 och 4 finns även övningsmoment för dig att göra.

Till kursen hör också forumet Nybörjarhäxan del 1, som finns på hemsidan

[www.kattenochkvasten.se/forums](http://www.kattenochkvasten.se/forums) och för att logga in använder du ditt användarnamn och lösenordet du fått i din mejl. Forumet är privat, så det är inga andra än jag och