

# Nyhetsbrevet

## Vibrant Life - Utbildning för god livskvalitet

Utgiven av: Maud Silverbåge-Henrikson  
Traditionell Reiki Master Teacher. Medlem i "The Reiki Network" - Certifierad ZenYoga lärare.

Nr: 1. Januari 2008

Årgång 11

### Innehåll:

- Sidan 2: Reflexioner
- Sidan 4: Vårens program för:  
ZenYoga och VibrantTouch
- Sidan 5: Grupp-Reiki träffar
- Sidan 6: Blandad kompott
- Sidan 8: Reiki - kursprogram våren 2008

AlterNativ  
ENergri



### Miljövänligt Nyhetsbrev!!

Detta är mitt första nyhetsbrev som distribueras via datorn på riktigt. Årligt sagt saknar jag inte direkt resorna till tryckeriet med original åt ena hållet och ett par lådor med färdiga nyhetsbrev någon dag senare i andra riktningen. Jag saknar inte heller utskriften av alla kuvert eller istoppandet av nyhets-

brev i desamma. Ej heller resan till posten med de färdiga backarna. Det har alltid varit perioder av skapande kombinerat med stress.

Å andra sidan har det varit nya stressmoment denna gång som nu är förbi. Har du fått två epost med samma meddelande om nyhetsbrev från mig så skicka gärna tillbaka det som du inte vill ha framöver så tar jag bort det. Känner du någon som inte har fått sitt nyhetsbrev så be dem bara skicka en epost med sitt namn till mig så kommer det omgående.

Fortfarande går det att få ett pappersbrev om du skickar in SEK 50:-/år med uppgift om namn och adress så kommer detta och nästa brev som ett brev på posten!

Avslutningsvis så är det här nya sättet att distribuera bättre för miljön!

Kram!

### Vibrant Life

Björholmsvägen 104 471 91 Klövedal T. 0304-66 93 40 e-mail: info@vibrantlife.se www.vibrantlife.se  
Plusgironummer: 492 01 15 - 5 Bankgironummer: 5092 - 0297 F-skattsedel finns

# Reflexioner

**O**rd bär energi! Ett ord kan såra, glädja, lyfta, trösta ... Ett uttalat ord kan inte tas tillbaka! När det väl har flugit ur munnen är energin därute redan och kan inte sugas tillbaka in genom munnen. Ett ord från en vuxen i barndomen kan väcka känsloreaktioner för resten av livet! Själv har jag bitit mig i tungan mer än en gång och ångrat det jag sagt – till ingen nytta – mer än möjligen att jag tänker mig för litet mer nästa gång eller?

Har ni märkt att många tidningar har börjat skriva om ord? Det finns till och med en plats på nätet som skickar ut ”Dagens ord” till ens epostlåda om man så vill. Man får hjälp med att förstå varifrån ett ord kommer och att det kan ha många olika betydelser. Exakt det senare blev diskussionsämne i bilen på väg från Tjörn till Växjö nu i december. Vi kom att resonera runt ordet reflektera.

Jag sitter och skriver dessa rader i detta års (2007) skälvande sista timmar (nästan) och visar det sig också det nya årets första. Denna tid är just lämplig för reflektion bland annat över vad det gångna året har inneburit personligt likaväl som arbetsmässigt. Detta slag av tillbakablickande har traditionellt sitt främsta värde i att ligga till grund för nya planer, friska tag och hej och hå! Men innan dess har man hunnit reflektera över olika aspekter av det som hänt och redan det är värdefullt. Kanske är det i dessa stunder av reflektion som man ifrågasätter och testar sina olika skäl till varför man betedde sig eller reagerade som man gjorde och ibland får djupare insikter som leder till förändring.

**F**örst en förklaring till ordet enligt Wikipedia: ”**Reflektera**, eller **reflektion** är det fenomen som inträffar när ljus träffar en yta som ”speglar” tillbaka ljuset i samma riktning det kom ifrån. Man säger att ytan reflekterar ljuset. Reflexer är helt beroende av reflektering och solkatter beror just på reflektion”.

**Svenska Akademiens Ordlista** förklarar ordet reflektera med: återkasta, återspegla; tänka, eftersinna. (Ordet kan stavas med x eller med kt enligt samma källa).

När vi talar om att ge sig tid att reflektera över något så är det väl just betydelsen att

tänka och eftersinna som vi normalt menar. Man kan reflektera över något ensam eller tillsammans med någon annan. Ibland kan det vara till hjälp att ha någon annan att bolla sina tankar med men ofta kan man sedan fortsätta att reflektera över det sagda i sin ensamhet.

Något som ofta återkommer idag är att man upplever sig inte har tid att reflektera över saker och ting. Det är ständigt nya saker på gång och man avbryts ofta i det man gör för att det är något akut som måste hanteras. En god vän berättade för mig att man ”kurade skymning” när hon var liten i Dalsland. Att kura skymning innebär att man faktiskt i stort sett sätter sig ner när det blivit för mörkt för att arbeta men ännu är för ljusst för att tända ljuset. En naturlig stund att reflektera över det som hänt under dagen. (Kanske reflekterar dagens moderna människor medan man väntar på att datorn skall ladda ner något nytt program eller dylikt eller medan man sitter i telefonkö och väntar på sin tur.)

**D**et är skillnad mellan att meditera och att reflektera över något. När man mediterar försöker man få stopp på sitt tankeflöde för att lyssna inåt och gå djupare in i sig själv. Men intressant nog så kan även reflektion leda till samma resultat. Om man med ärlighet och öppet sinne reflekterar över varför man reagerat eller känt som man gjort i en viss situation kan man upptäcka sidor hos sig själv eller värderingar som man har som man då rakt inte var medveten om. Reflektion leder alltså också vidare inåt till en djupare självkänedom.

Men den andra betydelsen av reflektera finns också med i vårt dagliga liv. Varje sak du upplever reflekteras mot din egen referensram och dina egna tidigare erfarenheter i livet. Om du upplever att någon sårar dig genom sitt beteende eller med ord så innebär det i realiteten att vederbörande skickat ut en energi som reflekteras i och aktiverar något som gör ont hos dig. Detta något har kanske funnits där gömt sedan länge tillbaka men väcks till liv tack vare detta tillskott av energi.

Det finns ett uttryck som säger ”Ingen kan få mig att må dåligt utan mitt samtycke!” Detta stämmer om man är medveten om det. Det

har att göra med medvetande men också med insikten att inte ta saker och ting personligt. Men det har också att göra med reflexion. Som medmänniskor har vi behov av att bli accepterade och bekräftade. Detta tar sig bland annat uttryck i ordspråk som ”lika barn leka bäst”. Det är trevligt att umgås med människor som har liknande värderingar som man själv. Det är alltså behagligt att vara medlem i en familj där man är accepterad precis som man är. Om man avviker kan det vara förfärligt att bli ”utfrusen” ur sitt kanske viktigaste sociala sammanhang. Detta sätt att frysa ut någon kan vara helt omedvetet. Det kanske bara visar sig på energiplanet. Men det känns ändå. Att bli utesluten ur sitt sociala sammanhang (stam, by, släkt etc) har använts (och används fortfarande på sina håll lokalt) i stället för dödsstraff. I Sverige förekom detta så sent som på 1800-talet på landet.

Inte då underligt att vi människor tycker om att bilda intressegrupper av olika slag där vi känner oss hemma. Familjen är den vanligaste gruppen naturligtvis eftersom vi föds in i den men en församling, kyrka, sekt, orden, förening, intresseorganisation etc är andra sådana naturliga tillhåll där man kan känna sig hemma och därmed trygg. Det som bidrar till denna trygghet är att vi hela tiden reflekterar våra värderingar och åsikter i andra och vice versa. En person som tycker som jag gör anses trevligare än någon som har en helt avvikande åsikt eller ett annorlunda beteende. Våra grupp-Reiki träffar är just ett sådant sammanhang där vi känner oss trygga med våra Reiki erfarenheter i ett socialt sammanhang – utöver att vi naturligtvis får energipåfyllning.

**M**en det finns fallgropar i denna trygghet. För det första invaggas vi i en falsk trygghet eftersom vi oftast bara är välkomna att vara med så länge vi anpassar oss till de skrivna och oskrivna regler som gruppen har. När man avviker blir trycket ofta oerhört starkt och kylan utanför känns ändå kallare. För det andra hämmas vi lätt i vår utveckling att utforska oss själva och våga ifrågasätta våra värderingar. Don Miguel Ruiz beskriver i sin bok ”Kärlekens insikt” hur vi som barn tämjs på ett liknande

sätt som husdjur för att passa in i vår familj – en process som sedan fortsätter i skola, arbetsliv etc. Det innebär att de värderingar vi har med oss upp i livet inte egentligen är våra egna utan de som vi lärts att ha.

Om livet för oss ut i nya sammanhang passar kanske inte alltid våra domptörers lärdomar längre men vi är till en början beredda att gå långt för att försvara dem. Om dessa ”påtvingade” värderingar inte stämmer med vårt ursprungliga, oskuldsfulla och barnsliga sätt att se på världen kan en plågsam dissonans uppstå. När vi utsätts för situationer där denna dissonans aktiveras gör det ont och vi reagerar känslomässigt och personligt – ofta utan att förstå varför. Det som händer är att vi påminns om vad som skedde för länge sedan när vi ursprungligen tämjdes och hur ont det gjorde då i form av skam, skuld, besvikelse etc! Detta sker självfallet på en helt omedveten eller undermedveten nivå.

**J**u mer vi upplever i livet och ju bredare erfarenheter vi får desto fler möjligheter erbjuds vi att möta och ifrågasätta våra egna värderingar. Detta underlättas av om vi ger oss tid att reflektera över det som hänt. Om vi faktiskt tar till oss dessa möjligheter och lär av både våra bra och mindre bra erfarenheter så kommer vi att bli intressantare och mer äkta medmänniskor. Då kan vi reflektera – återspegla – möten med andra människor på ett öppet och accepterande sätt. Vårt skydd av fördömande, stela värderingar har rämnat och vi vågar vara oss själva. För vi har insett att det finns inte en sanning för alla. Det finns inga värderingar som är rätt för alla. Ingenting är beständigt – såväl så kallade sanningar som värderingar förändras över tiden. En sak består: Vi är alla olika och perfekta precis som vi är! När denna insikt inträffar börjar en äkta inre trygghet att spira. Då vågar vi möta nya värderingar utan att döma och utan att reagera personligt. Då klarar vi att vara förnöjsamma i vårt eget sällskap också och njuta av ensamhet och tystnad.

Regelbundna Reiki behandlingar hjälper oss på denna resa inåt. Vårt medvetande förändras och kanske genomskådar vi lättare oss själva och andras polerade fasader och börjar uppskatta det naturliga och enkla.

Alla lever på ljus – det vill säga tack vare ljus. Utan ljuset fungerar inte fotosyntesen i naturen och det mesta liv upphör. Så vi kan uttrycka det som att vi alla faktiskt är ljusvarelser, vilket den modernaste vetenskapen börjar acceptera allt mer. Då blir uttrycket reflexion i betydelsen återspeglning allt lättare att ta till sig. I varje möte reflekterar vi bara varandra och oss själva och utifrån våra egna erfarenheter och värderingar blir varje möte unikt och en ny möjlighet till lärdom. Såsom i en spegel!

Jag önskar er alla ett upplevelserikt 2008 med mycket tid för Reiki, nya möten och reflexion.



## ***VibrantTouch***

Alternativ  
ENERGI

### **Kursprogram – våren 2008**

I vår erbjuder vi **Steg 1** inom **VibrantTouch** den **25–27 april** i Göteborg. I Steg 1 inriktar vi oss på arm- och skulderpartiet samt korsrygg och höftparti. Dessa behandlingar löser effektivt många vanliga problem i nacke, armar och axlar liksom rygg och höftproblem men kommer också åt djupt sittande orsaker till symptom i dessa områden. Steg 2 och Steg 3, Diplomeringskursen, planeras till hösten. **Priset är oförändrat SEK 5.400:- inkl moms per steg.** Anmäl dig genom att sätta in SEK 500:- på plusgiro 492 01 15 - 5 eller bankgiro 5092-0297 **senast 3 veckor före kursstart.**

## ***ZenYoga***

Alternativ  
ENERGI

### **Kursprogram – våren 2008**

#### ***ZenYoga – för alla!***

Känner du att du vill komplettera Reiki med något mer fysiskt? Med ZenYoga påverkas bindväv, meridianerna, muskler, leder, andning och vår vitalitet på ett synnerligen effektivt sätt i 12 olika former (rörelser). Formerna utförs stående och tar 15–30 minuter per träningstillfälle morgon och/eller kväll. ZenYoga är, så vitt jag känner till, den enda traditionella kinesiska metod för välmående som inkluderar element av indisk Hatha Yoga.

De 6 första formerna, som är mest lämpliga att göra på morgonen, lärs ut i Steg 1. De 6 följande formerna, som är perfekta som kvällsövning, lär vi oss i Steg 2. Båda stegen kommer att läras ut under våren. Grupperna är begränsade till max 10 deltagare så först till kvarn gäller.

Vi fortsätter på tisdagskvällarna i vår också.

**Steg 1** (inga förkunskaper krävs) – fem tisdagskvällar med **start den 25 mars** på Hotell Vasa.

**Steg 2** (förkunskaper: Steg 1) – fem tisdagskvällar med **start den 6 maj** på Hotell Vasa.

**Varje steg kostar SEK 1.950:- inkl. moms,** och du anmäler dig genom att sätta in SEK 350:- på bank- eller plusgiro, **senast 14 dagar före kursstart.**

# Grupp-Reiki

Det är litet av en utmaning att försöka formulera texten runt grupp-Reiki så att den känns ny från gång till gång! Utmaningen ligger i att på något sätt förmedla hur ljuvligt grupp-Reiki är till dig som ännu inte provat på så att du lockas att prioritera in en grupp-Reiki aktivitet i ditt liv!

Låt mig bara säga att jag anser grupp-Reiki vara ett av de mest givande och sköna sätt att umgås som finns! Desto roligare att vi som träffas på Hotell Vasa här i Göteborg, blir fler och fler igen och att vi har många som kommer igen år från år.

Denna termin har det varit en utsökt blandning av ”gammalt och nytt” om uttrycket tillåts.

Du som ännu inte försökt – kom och var med och testa. Du som av någon anledning inte längre hinner – fundera på varför. Är det något du vill ändra på – hör av dig så får vi se vad vi kan göra.

Vi träffas som sagt som vanligt på **Hotel Vasa på Viktoriagatan 6** under våren.

Du som vill vara med på **samtliga fem tillfällen betalar SEK 175:-**.

Vill du bara komma **enstaka gånger kostar det SEK 50:- per tillfälle**.

Kom gärna ihåg att ta med något skönt att ligga på!

**Vi träffas kl. 18.30 och börjar med lite prat innan reikin och håller sedan på till ca kl 21.00.**

Markera följande reiki-kvällar i din almanacka:

**Ons 20 febr.**

**Ons 5 mars**

**Ons 9 april**

**Ons 7 maj**

**Tis 10 juni**

Välkommen!

**Onsdag 23 april** träffas de som gått fortsättningskursen för grupp Reiki.

Samma tid. Samma plats.

**Anmäl senast den 21 april om du kommer. Avgift: SEK 50:-.**

## Grupp-Reiki i övriga riket

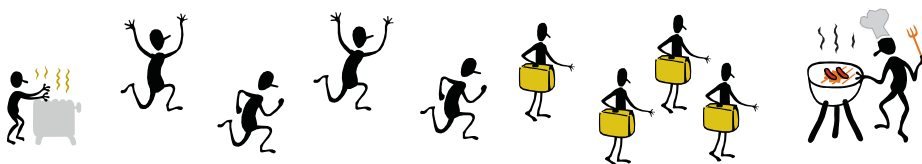
Är du intresserad av grupp reiki aktiviteterna i **Växjö** så hör av dig till **Marianne Persson** före den 31 januari för vårterminen. Det kommer att bli litet olika upplägg beroende på hur många som är intresserade.

Kontakta Marianne på epost: [tompamajsan@tele2.se](mailto:tompamajsan@tele2.se) eller på telefon **0470-77 83 20**.

Var aktiv och häng på!

Kontakta **Lola Skogh tel. 0454-32 07 40** eller **Ingrid Fristedt tel. 0454-175 53** för information om grupp-Reiki i **Karlshamn**.

Är du intresserad av att själv starta en Reiki grupp eller undrar var det finns andra grupper på gång så hör av dig till mig!



## Blandad kompott

Vad som än händer i livet så har jag min Reiki. Jag kan när helst jag vill lägga händerna på mig och låta min varelse dra Reiki-energi till ”dit där det bäst behövs”. Visst är det fantastiskt. Jag tycker det är underbart att ingen människa på denna jord kan säga exakt hur olika varelser kommer att reagera tillsammans med Reiki. För mig betyder det att Reiki-energin är större än vi kan tänka oss och väldigare än vi kan fatta. Det sägs att Reiki är namnet på en Universell opolariserad livsenergi som vi är välkomna att använda, hur mycket som helst och när som helst, för resten av vårt liv, genom att lägga händerna på oss och ”dra”, efter det att vi låtit oss initieras till denna energi genom en Mästare. Universell – för att den är oändlig, outtömlig. Oopolariserad – för att den rör sig med en hastighet snabbare än ljusets. Vi har fr.o.m. initieringen frekvenslyftet som vår bas och möjligheten att använda Reiki-energin med oss, vart vi går och vi behöver inte tro på Reiki-energin för att fenomenet skall fungera.

En energimetod som jag kan utöva kravlöst, kärleksfullt och livsbejakande. När jag vill. Det enda som kan hindra mig från att utöva denna ofattbara, fantastiska metod är mina egna krav och mitt eget sätt att prioritera. Att jag skulle tycka att jag måste vänta till lite senare med att ge mig tid till en timme Reiki, för det finns så många viktiga saker att göra. Jag måste göra det och det och det innan jag själv kan tillåta mig att ta hand om mig själv en hel timme, på ett till synes passivt sätt, nämligen att lägga mig i sängen och lägga händerna på mig och ha det skönt, bara jag med mig själv. Det kan vara väldigt svårt att erkänna för sig själv eller förstå att: ”Utan mig kan jag inte göra någonting, varken för mig själv eller för någon annan”. Så om jag vill göra något för mig själv eller för någon annan eller finnas till för mig själv eller för någon annan, så är det ett ”oudvikligt måste” att jag tar hand om mig själv på bästa sätt, så att jag mår så väl i kropp och själ och är så vital att jag utan problem och utan ansträngning kan dela med mig.

Även om det ingenting annat behövs för att ge mig en behandling än mina händer, så tycker jag att det är väldigt skönt att lägga mig i sängen och ha ”Reiki CD:n” Sadhana på spelaren. För det mesta, mitt på dagen, kommer jag igenom hela programmet och därmed alla tolv

positionerna och känner mig fräsch, balanserad och redo och öppen för resten av dagen. På kvällen kan det vara lite si och så med att komma igenom hela programmet. Vissa gånger flyter hela timman på så fint och jag somnar gott efter en timmes behandling. Andra gånger händer det att jag somnar in ordentligt efter bara ett par positioner. På morgonen är det sällan jag behandlar mig en hel timma. Vaknar jag innan klockan ringer vill jag gärna gå upp annars är det lätt att jag somnar om och försvinner långt bortom väckarklockans alarmerande signal.

Man säger att ”man laddar sina batterier” med en timma Reiki. Det finns massor med människor som känner sig ”fulladdade, sprudlande av energi”, efter en timmes Reiki-behandling. Det gör jag också, speciellt om jag tar mig tid att ge mig en timma Reiki mitt på dagen. Men det är inte efter varje gång som jag känner så. Det känns alltid väldigt tryggt att använda mig av Reiki. Men hur jag upplever och tolkar effekterna av min behandling kommer an på vilka behov min varelse har just vid det tillfället. Jag kan känna mig tröttare, piggare, irriterad, harmonisk, ledsen, glad, få ont i kroppen, bli smärtfri ... ja, jag kan få vilka effekter som helst, på vilket plan som helst – kroppsligt, mentalt, känslomässigt eller själsligt. Det kan aldrig bli fel effekter. I bland behövs det tydligen Reiki-energi för att åstadkomma ett ”jordskalv” eller ett ”vulkanutbrott” som kan få fördämningar till spänningar innombords att rämna, så att spänningar släpper och försvinner och ett ”fritt flöde” i hela min varelse frambringas, i balans och harmoni med helheten. Vägen kan upplevas lite tuff emellanåt, men det är fantastiskt skönt när det händer ... och det händer. Jag kan få insikter som leder till att jag vill förändra mitt tankesätt och mitt levnadssätt på olika vis och jag får hjälp och kraft att göra det på mitt bästa sätt. Kroppen drar och skickar energin till ”dit den bäst behövs”.

Man säger också att ”om man tar en timma av sin sovtid och ger sig Reiki den timmen så vaknar man piggare och känner sig mer utvilad än om man hade sovit den timmen”. Om jag har svårt att somna någon kväll och jag vet att jag måste gå upp tidigt nästa morgon så mår jag faktiskt mycket bättre och är mycket piggare nästa dag, än om jag inte hade flyttat runt

händerna på min kropp, ”varv på varv”, timme efter timme och slappnat av i tanken om att det är okay även om jag får ”reika mig” hela natten. Detta har jag praktiserat med stor tacksamhet och glädje bl.a. när jag spenderat natten utomsocknes på vandrarhem och en tidig morgon väntar nästkommande dag och andra nattgäster har ”uppesittarkväll” med öl och chips i TV-rummet på andra sidan den tunna väggen. Även om irritationen hos mig kan vara ganska stor och många olika tankar kan fylla mitt huvud vid sådana tillfällen, så fungerar fenomenet Reiki alldeles utmärkt. ”Kroppen drar”. Tack och lov.

Med mina ”Reiki II-tekniker” får jag alltid motsvarigheten till minst en timmes Reiki-behandling vid varje tillfälle jag behandlar mig, trots att behandlingstiden är kortare, för då kan jag lägga händerna på fler positioner samtidigt. Det kanske låter konstigt, men det

är mitt sätt att beskriva den ”sända egenbehandling” med Reiki.

Tack för att jag en gång fick tillgång till denna fantastiska Universella, opolariserade energi. Den har jag mycket glädje av!

God fortsättning på det nya året



så ses vi på Grupp-Reiki träffarna i Göteborg.

*Elinor*

## Grattis!

*Håkon Amundsen blev den förste VibrantTouch terapeuten.*

*Han blev certifierad i december 2007 och är verksam i Stabekk i Norge.*



## Tänkvärt

*”Hjärtat har sina skäl som förnuftet inte förstår”*

Blaise Pascal

*”Om du inte tar hand om din kropp, var skall du då bo?”*

Peggy Ayala

*”De sanningar som vi inte vill höra, är nyttiga för oss att lyssna till.”*

Kinesiskt ordspråk

*”Du gör fel när du berömmar en sak som du inte förstår, men värre när du klandrar den.”*

Leonardo da Vinci

## Vibrant Life

**Behandlingar för god livskvalitet**

Mottagning måndagar och torsdagar i HandLaget's lokaler på 1:a Långg. 12 i Göteborg.

Behandlar med bl. a. energimetoderna VibrantTouch och Reiki. Även samtal.

*Tidsbeställning: tel. 0304-66 93 40  
onsdagar kl. 9.00–11.00.*

Maud

## Har Du något

som du vill dela med dig av?

Jag tar emot bidrag från dig, som jag i mån av plats får publicera i Nyhetsbrevet som en Blandad kompot.

*Maud*





# Nyhetsbrevet

Vibrant Life – Utbildning för god livskvalitet



## Reiki kursprogram – våren 2008

Ort	Fri information Kl. 18.30	Grundkurs Kl. 09.00–17.00 SEK 2.250:- inkl. moms	Fortsättningskurs Kl. 09.00–17.00 SEK 4.500:- inkl. moms
Brastad		19–20 januari	
Göteborg	16 jan. kl. 18.30	23–24 februari	1–2 mars
Växjö	27 febr. kl. 18.30	29–30 mars	27–28 mars
Göteborg	12 mars kl. 18.30	5–6 april	10–11 maj
Göteborg		24–25 maj	

I **Göteborg** hålls den fria informationskvällen om Reiki i **Stadsbibliotekets Hörsal, vid Götaplatsen.**

I **Växjö** hålls kurser samt den fria informationen i **IOGT/NTO:s lokaler, Vattentorget 1, Viktoriasalen.**

### Anmäl dig ...

... till **Grundkursen** genom att sätta in SEK 350:- på bank- eller plusgiro.

... till **Fortsättningskursen** genom att sätta in SEK 500:- på bank- eller plusgiro.

*Anmälningsavgiften återbetalas ej vid ev. återbud, men kan användas vid ett annat tillfälle inom 1 år.*

– För information kontakta **Maud Silverbåge-Henrikson. Tel. 0304-66 93 40** –

## Reiki 3A

Seminarium 30 maj – 1 juni.

*Anmälan till Maud senast den 25 april.*

Reiki-seminarium för barn mellan 6 och 13 år den 12 april.

*Kontakta Maud senast 31 mars.*



Vibrant Life

Björholmsvägen 104 471 91 Klövedal T. 0304-66 93 40 e-mail: info@vibrantlife.se www.vibrantlife.se

Plusgironummer: 492 01 15 - 5 Bankgironummer: 5092 - 0297 F-skattsedel finns