

# CirkelBo

Et innovativt hjertebaseret øko-fælleskab



## Kapitel 1.

Vision Mission Fællesskab

### Behovet for forandring:

Miljøbevidsthed, deleøkonomi og et stærkt fællesskab og er nogle af de værdier som ligger højt hos mange urbane og trendsættende mennesker. Samtidig ønsker mange sig mere tid, fleksibilitet og balance i forhold til familie, fritid og arbejde, hvor der er bedre mulighed for at fordybe sig, være sammen med børnene, rejse eller videreudanne sig. Men dette er ikke nemt med den samfundsmodel vi har skabt i dag hvor der skal to fuldtidsstillinger til at forsyne en husstand fordi vores huslejer generelt er steget til skyhøje beløb.

Men vi har muligheden for at skabe noget nyt, en helt anden måde at leve på.

Drømmer du om at leve et liv, hvor der er mere plads til naturen, til nuet, børnene og til fællesskabet? - Et liv hvor det er vigtigt at være en del af et fællesskab, med folk du er på bølgelængde med, hvor sammenhold, kreativitet, spiritualitet, hjertebevidsthed, sundhed og miljøbevidsthed er fælles grundsten.

## CirkeBo

Er et organisk voksende projekt ud fra vision og idé af Selina Jaz, om at bo i bæredygtige cirkler, med mulighed for at dyrke frugt og grønt året rundt, have kursuscenter og være omgivet af skønne inspirerende mennesker i alle aldre. Denne vision deles af mange og sammen kan vi skabe hvad ingen kan skabe alene.



## Vision

- Et fællesskab hvor der er plads til at være spirituel, kreativ, og sig selv præcist som man er.
- At kunne så og høste egne frugter, bær og grøntsager
- Bo lyst, bæredygtigt i sundt indeklima
- Være en del af et fælles kursus/retreatcenter, med tilbud til os selv, såvel som til andre. Såsom: yoga, dans, selvudviklingskurser og workshops foredrag, udstillinger, koncerter, performance, atelier mm.
- Skabe et community for både beboere og dem udefra der ønsker at være en del af det.
- Have vores egen øko cafe og butik,
- Skabe et internationalt community, med frivillige fra hele verden. samt beboere fra udlandet, og internationale foredragsholdere musikere mf der kommer til stedet.
- Et fællesskab der har fællesspisning som et tilbud, man ikke er forpligtet til at deltage i, men kan nyde når det passer. Og hvor man også kan vælge, at tage maden med hjem og spise den der.
- Mulighed for at bytte boliger i weekender med folk fx fra kbh der gerne vil på landet og opleve stedet her. Evt have flere/andre muligheder for dette..?

- Et fællesskab der vægter privatliv og fællesskab lige højt.
- Et fællesskab der løser konflikter via hjertemeditation (HeartMath) og way of council (Vi vil evt inddrage en tredje metode såsom fx sociokrati også).
- Være omgivet af mennesker vi holder af og som kender hinanden.
- Et fællesskab der sikrer diversitet ift alder og køn. Folk i alle aldre. En harmonisk og sund blanding af unge, børnefamilier og ældre.
- Bo bæredygtigt i boliger og udenomsarealer, der samtidig er designet og baseret på sacred geometry og Vaastu principper (stapachaveda).

## Mission:

- At bygge tre cirkler med ca. 17 boliger i hver, fælles atrium, og køkkenhaver på tagene. Bygget i Vinge syd ud til markerne, med plads til at have dyr og større arealer til køkkenhaver mm.
- Der skal være mulighed for både at leje, eje og have andel.
- Vi skaber en ny bæredygtig holistisk hjerteskoletil børnene.
- Skabe et hjerte baseret community både for beboerne, men også for andre der ønsker at være medlem af vores community.
- Vi åbner et yogacenter, kursuscenter og en øko cafe og butik
- 75% selvforsynende med frugt og grønt
- Bæredygtigt bygget i sunde materialer

## Fællesskab:

- **Fællesspisning:** Ønsket mål, kunne være: Ved hjælp fra de frivillige, vil der hver aften være mulighed for enten at deltage i fællesspisning eller hente mad ( det kan være en særlig god aflastning for forældre sommetider blot at kunne hente færdiglaved mad). Det er vigtigt at det er et tilbud, som ikke er en pligt, men baseret på lyst og der er ingen regler for hvor ofte man deltager. Vi kan lave nogle regler for hvornår man senest skal give besked, for at vide hvor mange der skal laves mad til. Fx kl 12 samme dag, udover et skema man kan skrive sig ind i på forhånd)
- **Maden** skal være økologisk og delvist vegetarisk, delvist vegansk og delvist raw. Og så vidt det er muligt skal størstedelen komme fra vores egne køkkenhaver. Det er selvfølgelig at lave mad med kød i sig eget hjem eller have osv.
- **Hjertet:** Vi starter møder med at hjertemeditere i ca 5-10 minutter. Det er videnskabeligt bevist at det skaber en fælles konsensus, forebygger konflikter, skaber balance ind ad til og i relationer, man kan bedre fornemme hinanden, det skærper vores sanser og vores intuition og styrker den kognitive tænkning. se mere på [www.heartmath.org](http://www.heartmath.org) Vi bruger de tre trin fra HeartMath:

1. Hjerte-fokus: (Energi følger fokus) Læg evt højre hånd på hjertet
2. Hjerte-vejrtrækning: Lige lange ind og udåndinger "gennem hjertet."
3. Hjerte-følelse: Trin 1 og 2, samt mærke følelsen af taknemmelighed/værdsættelse. læs mere om hjertet og HeartMath her <https://www.heartmath.org/about-us/>

- **Council:** Way of Council intentionel lytning, med fokus på hjertet/sharing cirkler. Vi løser problemer og co-creater gennem council med talking stick, samt fokus på hjertet (hjertemeditation). Læs mere her: <http://ojaifoundation.org/discover-council>
- **Frivillighed og lyst:** Lysten driver værket, dog vil der være regler for madlavning, frugt og grønt, samt andre fælles aktiviteter. Grundlæggende handler det om at hjælpe hinanden bedst muligt og gøre mest af det man er bedst til/bedst kan lide.
- **Bæredygtighed:** Vi passer på naturen og sparer på vand, varme og energi og er i et hus, hvor alt påvirker hinanden.
- **Hjælpe hinanden:** Vi har fokus på at hjælpe, hvor der behov for det. I nogle perioder er vi i stand til at give meget og i andre er det os selv der har brug for at modtage. Vi vil forsøge at skabe et fællesskab med fokus på balance i begge dele. Med særligt fokus på nybagte forældre, samt enlige mødre til børn under 5 år.
- **Privatliv:** For at kunne vælge det sociale til, er det lige så vigtigt at kunne vælge det fra. Vi værner om eget og andres privatliv. Giver plads til at folk kan trække sig og respekterer dette til enhver tid.
- **Iværksætter, virksomhed og karriere samarbejde:** Vi ønsker at skabe et sted der gør det både nemmere og sjovere, at være iværksætter sammen og skabe nye innovative projekter.
- **Fælles aften en gang om måneden:** Fx med musik, sang, dans, optræden, DJ mm
- **Fælles Aktiviteter i løbet af måneden:** fx, yoga, kakao ceremonier, kirtan, dans, bål og sang alle kan byde ind med forslag.
- **Tydelighed:** Gennemsigtig og tydelighed i alt, både budgetter og alt andet fælles.

## Hjerte baseret fællesskab

Når vi er i hjertet er vi mere intuitive, levende, til stede, kærlige og forankret i vores menneskelige potentiale. At være i hjertet, skaber ro indeni, giver fokus, nærvær, styrker kreativiteten, samt de kognitive processer. I et fællesskab er det vigtigt både at mærke sig selv, hinanden og helheden vi er i.

Ser mere om social cherence her: <https://www.youtube.com/watch?v=F1EesqUtKyE>



### **Fakta om hjertet:**

Hjertet er mere end blot en muskel der pumper blod rundt. Den er i konstant kommunikation med hjernen, og indeholder mere end 40.000 neuroner og dens signaler er afgørende for, hvilke hormoner vi producerer, signalerne fra hjertet påvirker vores autonome nervesystem, samt vores hvordan vi bruger hjernen og interagerer med hinanden.

Hjertet er omkring 100.000 gange stærkere elektrisk og op til 5.000 gange stærkere magnetisk end hjernen. Dette er vigtigt, fordi den fysiske verden - som vi kender den - er lavet af disse 2 felter : elektriske og magnetiske felter af energi . Fysikere fortæller os nu, at hvis vi kan ændre enten det magnetiske af atomet eller det elektriske af atomet, kan vi bogstaveligt talt, ændre dette atom og dets elementer, både i kroppen og i verden. Det menneskelige hjerte er designet til, at kunne gøre begge dele.

Vi kan skabe samklang både i os selv og i en gruppe, ved at have fokus på hjertet, vejrtrækning og at aktivere en positiv følelse som fx taknemmelighed og dermed komme ind i tilstand af hjerte coherence.

### **Hjerte coherence:**

Grunden til at have fokus på hjertet er bl.a. at opnå en tilstand af både individuel og social hjerte coherence.

### **Hvad er coherence?**

Coherence, i ethvert system, fra det menneskelige legeme til sociale anliggender, refererer til en logisk, velordnet og harmonisk forbundenhed mellem dele af et system eller mellem mennesker.

Hjerte-rytme coherence er en konkret vurdering af hjertets rytmer. Fordelene ved hjerte coherence er en tilstand, hvor næsten ingen energi bliver spildt, fordi vi fungerer mere optimalt, og der er synkronisering mellem hjerterytmene, åndedrætsorganerne, blodtryk, etc. Andre fordele er større indre ro, mere energi, klarere tænkning, forbedret immunsystemet og hormonbalance.

Hver af os er i stand til at opnå, øge og opretholde vores personlige og sociale coherence. En hurtig vej til denne tilstand er gennem positive følelser, som medfølelse, taknemmelighed, værdsættelse, omsorg og kærlighed.

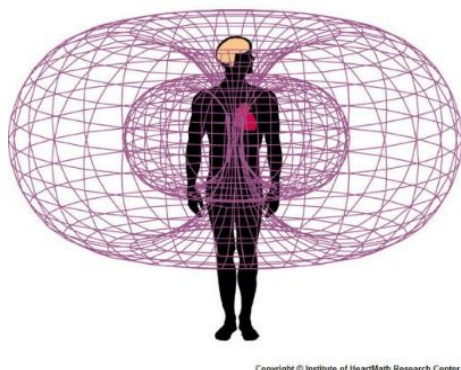
Læs mere om Hjerte coherence her:

[http://www.heartmath.com/wp-content/uploads/2014/04/coherent\\_heart.pdf](http://www.heartmath.com/wp-content/uploads/2014/04/coherent_heart.pdf)

**For at skabe individuel- og social hjerte coherence, starter vi fællesmøder med hjertemeditation.**

**Her, bruger vi bl.a. de tre trin fra HeartMath:**

1. Fokus på hjertet -Hånden på hjertet
2. Hjerte vejrtrækning -lige lange ind og udåndinger
3. Hjerte Følelse -taknemmelighed/værdsættelse

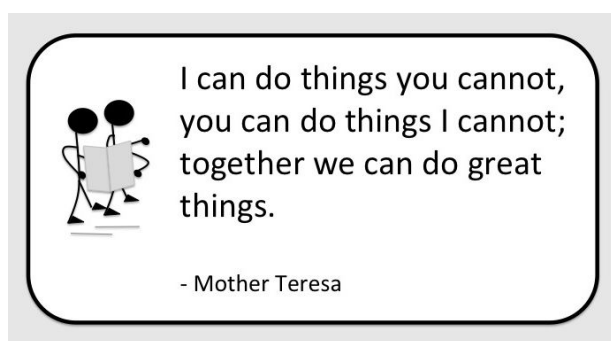


## Council grupper:

Alle er medlem af en mindre council gruppe der mødes hver anden uge. Denne gruppe skifter 1-2 gange årligt. Der er større council møde i sin bolig cirkel ca. hver anden måned. Disse cirkler forebygger konflikter, skaber fællesskab, ligeværd og samhørighed, skaber tryghed og gensidig tillid, samt løser evt konflikter mm. Læs mere om council her: [http://www.heart-source.com/council/way\\_of\\_council\\_page.html](http://www.heart-source.com/council/way_of_council_page.html) og/eller se video her: <https://www.youtube.com/watch?v=6iDMuB6NjNA>

## Kapitel 2

Retningslinier Aktiv deltagelse Frivillige



## Som Cirkelbolig beboer skal man:

- Respektere og overholde fællesskabets retningslinjer
- Kunne gå ind for fællesskabets værdier: Se værdierne
- Betale den månedlige afgift til fællesområder/drif
- Deltage i sin council gruppe



- Deltage i mindst fire fælles arrangementer om året
- Deltage i det fælles arbejde for driften af stedet.

## Retningslinier:

- **Husdyr:** Tilladt at have husdyr i husene og i haverne, men ikke i atrium.
- **Rygning:** Stedet er røgfrit inde i alle husene, i atrium og i alle udendørs arealer både egen have, samt de fælles. Man må godt ryge på parkeringspladsen.
- **Fælles mad:** Al mad i cafeen og i fælleskøkkenet er økologisk og vegetarisk, vegansk og delvist raw.
- **Slagtning** af dyr er ikke tilladt i CirkelBo (aflivning af en dyrlæge er tilladt, hvis dette vurderes nødvendigt)

## Fællesaktiviteter:

Der vil hver måned minimum blive afholdt et fælles arrangement for alle cirkelbolig beboere. Vi kan evt holde årstidsfester som: sommerfest, efterårstema, Jul/vinter tema, og Forårs tema, fastelavn osv.. Derudover vil det være oplagt at afholde et årligt retreat på stedet hver sommer..

## Frivillige:

Der skal være plad til minimum 2 frivillige pr. cirkel, gerne flere. De bor i værelser i fælleslokalerne sat af til dette formål. Der skal være en ansvarlig administrator der står for det frivillige arbejde. De frivillige hjælper med madlavning, dyrkning af frugt og grønt, i butikken, i cafeen, samt med rengøring og opvask.

# Kapitel 3

Økonomi Husene Drift

## Økonomi:

Budget er et udgangspunkt, med en m2 pris på. 10.000 kr. inkl moms. Varme og el kommer oveni, vi har endnu ikke besluttet os endeligt for, hvilken form der skal gøre os selvforsynende på varme og el.

### Alment/lejeboliger:

Ca/minimum. 8000 kr. pr. måned for 100m2 ekskl vand

### Andel:

Ca. 500.000 kr. for 100m2

### Ejer:

Ca/ minimum. 1.850.000 kr. for 100m<sup>2</sup>

Dertil kommer fællesudgifter for øvrig drift.

## Fælles driftsansvar og fællesudgifter:

- Drift af fællesområder både ude og inde, betales med fast beløb pr måned.

### **Cirkebolig ansatte:**

Dette er et udkast, som ikke er endeligt besluttet.

Fælles for alle tre stillinger. Ca. 25 timer pr uge til ca. 20.000 kr. pr måned. (ca 5-600 kr pr person i alt pr. måned) Målet er at hver stilling skal tjene sig selv ind samt mere til.

- Kok: Raw food, vegan, vegetarisk madlavning 6 dage om ugen, bliver sparet på indkøb og mad.
- Gartner: Ekspert i drivhuse og permakultur. Lønnen sparer vi hjem på madindkøb. Evt. fordelt på to personer da det måske ikke kan lade sig gøre at finde én der er ekspert på begge dele.
- Administrator: Står for adm. og udlejning af fælleslokaler, behandlerrum, frivillige, fordeling af fælles arbejdstimer, arrangere foredrag, kurser, koncerter, udstillinger mm. Denne udgift kan vinde sig selv hjem på udlejning af lokaler til de forskellige arrangementer som foredrag, koncerter mm.

### **Fælles driftsansvar: Shared Operation Responsibilities.**

Alle beboere over 15 år har et driftsansvar, man kan dog som små børns forælder, handicappet, eller af andre årsager godt fritages mere eller mindre fra disse opgaver.

Disse vil primært være:

- Hjælp til dyrkning af frugt og grønt pasning af udendørsarealer
- Madlavning og oprydning
- Generel vedligeholdelse

Vi har endnu ikke en færdig plan for hvordan dette arbejdes fordeles og hvor meget det kræver. Der er hensigten at finde en fleksibel løsning, der giver mulighed at vi kan bidrage der hvor vi er bedst og ud fra hvor meget man fx deltager i fællesspisningen.





## Kapitel 4

### Boligerne Fælleslokaler

#### Boligerne:

Cirkler i to plan, med ca 17-19 huse i hver alt efter størrelse. De fleste huse er i to etager. Men der vil også blive ældre og handicapboliger i kun én etage.

Hver bolig har egen lille have udadtil. Atrium fungerer både som cirkelens hjerte, hvor folk naturligt mødes og som drivhus, hvor der dyrkes frugt og grønt året rundt. I den ene cirkel kan vi bygge en naturlig swimmingpool (se billede) og vi kan lave en lille legeplads i den ene cirkel og fælles eksotisk samlingssted i hver cirkel.

Boligerne kan laves fleksibelt i størrelser og er tegnet af arkitekten Asger møller. Der vil være boliger til ældre, hvoraf nogle vil være i stueetagen. Familieboliger på 100, 125 og 150 m<sup>2</sup> i to etager. Mindre boliger på kun 50m<sup>2</sup>, samt et ungdoms kollektiv på 150 m<sup>2</sup>.

Boligerne er bygget i træ.

#### **Energi og varme.**

Boligerne er nul/plus energihuse. Der vil være solceller på taget og planen er at vi skal have jordvarme eller andet selvforsynende varmesystem.

#### Indgange:

Hver cirkel har to fælles ind og udgange, med masser af plads til en smuk og hyggelig fælles entre. (Så kan man her hænge børnenes flyverdragter, støvler osv :) ) Det bliver en hyggelig og social måde at komme hjem på ind i midten af fællesskabet, og lægger naturligt op til at mødes med hinanden, falde i snak, få lavet (lege)aftaler osv.

#### Atrium:

Her dyrker vi så meget frugt og grønt som muligt.

I samarbejde med Landshape og denne anlægsgartner får vi etableret et bæredygtigt vandingsystem, samt en naturlig badesø/swimmingpool i bunden.

I midten af cirklen vil der være et helligt symbol med et mindre område der altid er i ro, uden gennemgang, der skaber ro og danner center space for hele cirklen.



## Udendørs fællesarealer:

Haverne går organisk ud i ét med de fælles områder. Disse områder bliver skabt, så vi har et varieret landskab med bæredygtig belysning, naturlegepladser, bålplads, værksted, tingplads, danseplads/amfiteater, vandløb, sø, bakker, blomster, masser af træer, evt musiklokale mm. Undersøge muligheden for, at have et område hvor nogen kan få tilladelse til at bo i campingvogn.

## Fælleslokalerne og kursus center:

### Fælleslokaler kan indeholde:

- Et stort fælleslokale med højt til loftet hvor ALLE fra alle cirkler kan være, samt gæster.
- Et stort køkken med alt nødvendigt storkøkken grej (evt fra genbrug.)
- Stor spisestue, samt tilhørende legerum
- Cafe og butik
- Flere behandlerrum.
- Toiletter og bad.
- Volontør Værelser
- Pejsestue
- Sauna
- Mindre(yoga) sal
- Kontor.
- Atelié
- Andet?

### Hvad vil vi bruge fælleslokaler til:

- fællesspisning
- yoga
- dans
- teater
- fester
- musik
- kurser og workshops
- foredrag
- møder
- kunst og krea leg
- leg
- kan bookes af beboere til fester mm.
- andet?

## Parkering:

Der vil ikke være bilvej helt op til husene, med i stedet en fælles parkeringsplads tæt ved og hensigten er at vi også kommer til at have dele elbiler.

## Forening

Navn Cirkelbolig Fællesskab  
CVR-nr.: 38071009

## Vinge:

Se mere på <http://www.byenvinge.dk>