

**KVINNEKURS
& RETREAT**

9-13 MAI

**SLIPP MER
LYKKE INN**

TRANØY FYR

**MØT FORFATTER
GITTE JØRGENSEN**

WWW.TRANOYFYR.NO

Slipp mer lykke inn

Kurs & retreat fra onsdag 9. mai til søndag 13. mai på det magiske Tranøy Fyr med den danske forfatter og coach Gitte Jørgensen – kvinnen bak Pippi Power og den nye bok "Når sjelen kaller – skap det liv du lengter etter"

Ved du, at du kan styrke din egen lykkemuskel?

Ved du, at lykke, livsenergi og glede for de fleste af os ikke bare er noget, vi automatisk har – det er en tilstand, vi må vælge, skabe og optræne?

Den gode historie er, at det kan lade sig gøre! Uanset dit udgangspunkt i livet – din alder og din nuværende livssituation – er der muligheder og håb at hente.

Vi kan alle sammen styrke vores trivsel i livet – til glede for os selv og fællesskabet.

Vi kan alle sammen opnå mere indre lykke – til glede for os selv, vores krop og helbred.

Vi kan alle sammen opnå en følelse af indre tilfredshed, når vi forstår, at vi selv kan mestre vores tanker og adfærd – i langt højere grad end vi kanskje har troet.

Det kræver ”bare”, at vi har viden, inspiration og gode redskaber til at sætte i gang.

På dette kurs & retreat vil du få det alt sammen! Det er et dynamisk, levende og afvekslende inspirationskurs for kvinder i alle aldre, der har lyst til at slippe mer lykke ind i deres liv.

Det, som Gitte Jørgensen formidler, er ”hverdagslykke”. Lykke er i hendes optik ikke (kun) den højtgnistrende glæde. Snarere en indre fred i sjælen og hjertet. At vide, vi er på vej - på vores egen måde, i vores eget tempo, ud fra vores egne forudsætninger. At finde en indre venlighed og tilfredshed med livet der, hvor det er ... Det er lykke – og det er den form for lykkeboost, du vil få inspiration til.

Kurset vil bl.a. indeholde følgende emner:

- Hvorfor har nogle mennesker lettere ved lykke end andre
- Hvordan kan man styrke sine positive emotioner
- Hvordan kan man skabe og vedligeholde en opadgående positiv livsspiral
- Hvilke veje til lykke giver mest effekt
- Hvordan du kan bygge din egen konstruktive fortælling op om dig selv og styrke dit positive fokus
- Hvordan du kan bryde begrænsende vaner og bygger de positive lykkevaner op, du har brug for i dit liv
- Hvorfor kan indre venlighed styrke dig, så du kan opbygge og fastholde lykke og også få mere tillid og tro på egen mages fornemmelse og intuition
- Hvordan du kan bruge et lykke-landkort til at minde dig på det, du ønsker mere af

Undervisningen er dynamisk, afvekslende, aktiv og procesorienteret. Den rummer inspirationsoplæg, bevægelse & dans, opgaver udenfor i naturen, liggende selvhealing, kreative indslag, visualisering & fordybelse, coachende spørgsmål med en partner eller i gruppen – samt overraskelser. Det er inspiration. Ikke terapi.

Gitte Jørgensen er dansk forfatter, journalist, coach og underviser. Hun er 54 år og har i de sidste årene turneret i Norge med sine kurs og foredrag. Hun taler et letforståeligt dansk med brug af norske ord. Gitte har flere gange optrådt på TV2 Go’ Morgen Norge, sidst i februar 2017 og januar 2018.

Gitte har selv været på en indre reise, hvor hun skridt for skridt har bygget sin egen livsenergi, tilfredshed og glæde op. Det er den rejse, du kan læse om i hendes nye bok "Når sjælen kaller - skap det liv du længter etter", som udkom på Norges største forlag Cappelen Damm i februar 2017 og var månedens bok i bokklubben Energica.

Program:

Onsdag 9. mai kl. 21.00: Suppe og kort velkomst

Torsdag 10. mai:

9.00 – 9.45: Frokost

10.00 – 11.00: Hei lykke – hvad har du til mig?

11.00 – 13.00: Hvor giver det mest mening for os mennesker at søge efter glæde og lykke?

13.00 – 14.00: Lunsj

14.00 – 16.00: Pause

16.00 – 18.00: På gåtur i området

19.00 – 20.00: Middag

20.00 – 22.00: Skab dit eget lykke-landkort

Fredag 11. mai:

9.00 – 9.45: Frokost

10.00 -11.00: Vi skaber morgenlykke med bevægelse og meditativt fokus

11.00 – 14.00: Fyld dig med positive emotioner – vi tager lunsjen udendørs i naturen

14.00 – 16.00: Pause

16.00 – 18.00: Styrk din indre venlighed

19.00 – 20.00: Middag

Friaften

Lørdag 12. mai:

9.00 – 9.45: Frokost

10.00 -11.00: Vi skaber morgenlykke med bevægelse og meditativt fokus

11.00 – 13.00: Styrk dit positive fokus

13.00 – 14.00: Lunsj

14.00 – 15.30: Skab din nye historie – med lykke og gleden i fokus I

16.00 – 20.00: Skab din nye historie – med lykke og gleden i fokus II (Vi tager udenfor i naturen og fortsætter kurset).

Søndag 13. mai:

9.00 – 9.45: Frokost

10.00 – 11.00: Vi skaber morgenlykke med bevægelse og meditativt fokus

11.00 – 13.00: Bryd begrænsende vaner og få tip til at opbygge positive lykkevaner, som du kan tage med dig hjem og begynde på med det samme.

13.00 –14.00: Lunsj

14.00 – 15.00: Vi siger farvel i naturen