



Kære gode kvinner

Velkommen til "Slipp mer lykke inn"- kurs & retreat på Tranøy Fyr fra 9-13 mai.

Her er et brev med informasjoner om opholdet, reisen mm. – alt det praktiske omkring selve kurset.

Læs dette brev grundigt – vi har prøvet at få alle informasjoner med eller links, så du selv kan søge videre.

### **Praktiske opplysninger:**

Kursusopholdet er fra onsdag aften 9. mai kl. 21, hvor vi mødes og spiser suppe, og slutter søndag 13. mai kl. 15.00.

Du er velkommen til enten at ankomme tidligere eller forlænge dit ophold. Ekstra overnatning koster 600 kr. pr. nat inklusiv frokost (morgenmad). Ekstra overnatninger skal bookes direkte hos Anne-Gry på epost: [info@tranoyfyr.no](mailto:info@tranoyfyr.no).

### **Prisen er 5500 NOK:**

NB: Hvis du er dansker, er prisen billigere. Tjek dagens kurs. I skrivende stund er 100 NOK kun 78 dk. kr.

### **Kursbeløbet dekker følgende:**

4 x overnatning i delte dobbelt- eller familieværelser  
Let aftensmad (suppe) onsdag kl. 21  
Frokost, lunsj og middag torsdag  
Frokost, lunsj og middag fredag  
Frokost, lunsj og middag lørdag

Frokost og lunsj søndag  
NB Fredag er lunsj matpakke og lørdag er suppe ved bål i smuk natur ved en sø  
Kaffe og te alle dage  
Sengetøj og håndklæder  
Workshoptimer med Gitte Jørgensen

**Dertil skal du selv sørge for/købe:**

Al transport (flybilletter, båt-billet mm) – du skal selv bestille dine billetter  
Drikkevarer (hvis du ønsker at drikke vin, øl eller soft drinks).

**Transport ud:**

De fleste tager båden fra Bodø til Skutvik onsdag 9. mai kl. 17.15. Rejsetiden er 2, 5 time.  
Prisen er 475 NOK (enkeltbillet). Fra Skutvik er der korresponderende bus videre til Oppeid eller du kan blive hentet. (Det aftaler vi, når vi nærmer os). Når du påmelder dig, så fortæl gerne, hvornår og hvordan du ankommer.

Du kan også køre i egen bil eller leje en bil og køre fra Bodø til Tranøy Fyr. Køreturen tager cirka fire timer.

NB Der går en flybus fra Bodø Lufthavn til Sentrumsterminalen/færgeterminalen i Bodø. Man kan faktisk også gå fra lufthavnen til terminalen. Det tager ca. 15-20 minutter. Læs mere om transport fra lufthavnen til terminalen her:

<https://avinor.no/flyplass/bodo/til-og-fra-flyplassen/buss-tog-og-taxi>

**Transport ud fra Danmark:**

En mulig transport er følgende onsdag 9. mai:

Norwegian: København – Oslo: 9.20- 10.30 (pt. er prisen 299 dk. kr.)

Widerøe: Oslo-Bodø: 13.05-14.30 (pt. er prisen 1100 NOK – men få billetter, så book hurtigt)

Båd fra Bodø til Skutvik kl. 17.15 (prisen er 475 NOK for enkelt)

**Transport hjem:**

Der er en båd til Bodø søndag 13. mai kl. 17. 00. Den er fremme kl. 19.34.

Der er også en båd mandag 14. mai kl. 7.30 (fremme kl. 9.59)

**Transport hjem til Danmark:**

Mandag 14. mai:

Båd til Bodø kl. 7.30. Den er fremme kl. 9.59.

Widerøe: Bodø – Oslo: 12.40-14.05. (Pt. er prisen 999 NOK)

Norwegian: Oslo-København: 15.55-17.05 (Pt. er prisen 238)

**Link til transport:**

Rejseplanlægger båd og bestilling af billet:

<http://www.177nordland.no/?ac id=286&ac parent=280>

Fly med Norwegian:

<https://www.norwegian.no/>

Fly med SAS:

<http://www.sas.no/>

### **Betaling:**

1550 NOK skal betales ved påmelding. (På den måde sikrer du din plads).

Det resterende beløb skal betales en måned før ankomst.

Din påmelding er først endelig, når din indbetaling på de 1550 NOK er sket.

Kontonummer er 4750 47 02045. Betaling er til Tranøy Fyr AS. Din innbetaling må merkes med dit navn.

Til utenlandsk overførsel:

Swift: NOWNO22,

IBAN:NO9247504702045

Sparebanken1 Nord-Norge

### **Mere information:**

Læs om Tranøy fyr: [www.tranoyfyr.no](http://www.tranoyfyr.no)