

Fri Vill Glad

- styrk dig selv og din livskraft

Program Tranøy Fyr 2022

Onsdag 7. september kl. 19.30: Mat og velkomst

Torsdag 8. september:

9.00 – 9.45: Morgenmad

10.00 – 13.00: Workshop: Kend din vej ind til dine positive emotioner, og hvordan du bygger dig op. Vælg og dyrk dine egne positive emotioner og boost den «biokemiske suppe» indeni dig.

Dynamisk og levende inspirationsforedrag med Gitte.

13.00: Lunsj

14.00 – ca. 16.00: På tur i det naturskønne område, hvor vi fortsætter med at opbygge vores egen frie, vilde og glade kvindekræft. Vi skaber en manifestation af, hvad vi ønsker at fokusere på og have mere af i vores liv.

Ca. 16.00 – 19.00: Pause

19.00 – 20.00: Middag

20.00 – 22.00: Kreativ, meditativ og hyggelig aften, hvor vi skaber et visionboard/en collage.

Fredag 9. september:

9.00 – 9.45: Morgenmad

10.00 – 11.00: Vi skaber fri vil glad-energi med bevægelse. Hvis vejret tillader det, starter vi udenfor med zumbainspireret bevægelse og dans, hvor alle kan være med. Det handler om at skabe energi og livsglæde og få smilet frem.

11.00 – 13.30: Workshop: Styrk din egen indre venlighed – det giver vilje og kraft og en følelse af indre frihed. Dynamisk og levende inspirationsforedrag med Gitte om, hvorfor og hvordan du kan booste og styrke dig selv og din glade livskraft ved at have et større fokus på selvmedfølelse.

13.30: Lunsj

14.30 – 17.00: Pause

17.00 – 18.30: Kom i kontakt med din egen indre visdom - liggende selvhealing, visualisering og fordybelse. En meditativ, healende og afslappende eftermiddag.

19.00: Middag

Lørdag 10. september:

9.00 – 9.45: Morgenmad

10.00 -10.45: Vi skaber fri vil glad-energi med bevægelse. Hvis vejret tillader det, starter vi udenfor med zumbainspireret bevægelse og dans, hvor alle kan være med. Det handler om at skabe energi og livsglæde og få smilet frem.

11.00 – 12.00: Fordybelse, stilhed og meditativ øvelse.

13.00 – 18.00: Healingswalk i naturen og mad over bålet.

20.00: Ost/brød/tapas hjemme i cafeen

Søndag 11. september:

9.00 – 9.45: Morgenmad

10.00 – 11.00: Vi skaber fri vil glad-energi med bevægelse. Hvis vejret tillader det, starter vi udenfor med zumbainspireret bevægelse og dans, hvor alle kan være med. Det handler om at skabe energi og livsglæde og få smilet frem.

11.00 – 13.00: Workshop: Styrk dit positive fokus, din egen konstruktive fortælling og indre dialog. Dynamisk og levende inspirationsforedrag med Gitte. Du får indsigt og ideer til, hvordan du – uanset hvor du er i livet – kan arbejde med dine egne tanker og adfærd.

13.00-14.00: Lunsj

14.00-15.00: Vi slutter på toppen! Tur op i Tranøy Fyr med den smukkeste udsigt. Vi siger derefter farvel og sender hinanden godt godt hjem – med kaffe & kage i cafeen.