

For booking og mer informasjon:

Tranøy fyr

www.tranoyfyr.no

info@tranoyfyr.no

**COACH &
FOREDRAGSHOLDER
GITTE JØRGENSEN**



Gitte Jørgensen er dansk journalist, forfatter, coach og underviser.

Hun er kvinnen bak bøkene Pippi Power, Simple Living og Når sjelen kaller. Alle er utgitt i flere opplag i de skandinaviske landene.

Gitte har i over ti år reist rundt i Norge og holdt kurs og foredrag. Hun har også vært flere ganger på TV2, Skavlan og NRK. Læs mere på: www.gittejoergensen.dk

PRIS: kr.6900,- pr pers

- Overnatting fire netter i db rom (kr 200,- ekstra per natt for enkeltrom)
- Frokost, lunsj & middag, samt pausemat, kaffe og te
- Kurs & workshop
- Aktiviteter & naturopplevelser

FRI VILL GLAD RETREAT

8 – 12. SEPTEMBER 2021

TRANØY FYR

«Et dynamisk og levende inspirasjonskurs for kvinner i alle aldre»

En retreat for sinn, kropp og sjel

En aktiv og prosessorientert retreat hvor inspirasjon, bevegelse, dans & naturopplevelser står sentralt. Opplev selvhealing, kreative innslag, visualisering & fordypelse.



DITT UTBYTTE: Lær deg å skape og vedlikeholde en oppadgående positiv livs spiral. Bryt begrensende vaner og bygg de positive vaner opp. Skap kontakt med egen visdom igjennom selvhealing og visualisering. Finn din indre vennlighet, intuisjon og kraft. Lær å lag ditt kreative «Vision Board».

DATO	DAG	TID	AKTIVITET	Notat
7. sep.	MANDAG			
	ALTERNATIV	Senest 17:00	Ankomst Bodø Lufthavn (BOO)	Book fly selv hos SAS, Norwegian, Wizz Air
	EKSTRA DAG		Det er 1,4 km fra flyplass til sentrum	Det tar 18 minutter å gå eller 5 minutter med buss/taxi (kr.200) Buss (kr.35)
		18:00	Hurtigbåt fra Bodø Sentrumsterminal kai til Skutvik (Hamarøy)	Bestill båtbillett HER: https://booking.reisnordland.no/webshop/#/reise/cart
		20:16	Ankomst Skutvik Hamarøy	
			Tranøy fyr henter med bil/minibuss ved ankomst	Ring Anne-Gry ved forsinkelse- +4799704499 /41219041
		21:00	Ankomst Tranøy Fyr	Det tar ca.40 minutter å kjøre
			Innsjekk	Pris for overnatting med frokost per ekstra natt: kr 700 i dobbeltrom, kr 900 i enkeltrom
			Kveldsmat i restauranten	fra 21:00- 22:30
8. sep.	TIRSDAG			
	ALTERNATIV	09:00- 10:00	Frokost	
	EKSTRA DAG	10.30	Besøk på Hamsunsenteret med lunsj	Kr 300,- per person
			Egentid	
		17:00	Vandretur og guidet omvisning i Skulpturparken på Tranøy, avsluttes med bobler i Dorotheas kapell	Fin gåtur til Tranøy - 2,6 km
		19:00	Middag	
9. sep.	ONSDAG			
	ALTERNATIV	09:00 - 10:00	Frokost	
	EKSTRA DAG	10:30	Ribbtur og besøk på Arctic Salmon Center	Pris?
		21:00	Retreat Kick off	
			Middag	

10. sep.	TORSDAG			
		09:00 - 09:45	Frokost	
		10:00 – 13:00	Inspirasjonsforedr ag med Gitte.	Kjenn din vei inn til dine positive emosjoner, og hvordan du bygger deg opp. Velg og dyrk dine egne positive emosjoner til glede for deg selv – og menneskene rundt deg
		13:00 – 16:00	På tur i det naturskjønne området	Vi fortsetter med å bygge opp vår egen frie, ville og glade kvinnekraft. Vi skaper en manifestasjon av hva vi ønsker å fokusere på.
		16:00 – 19:00	Egen tid	Valgfri Fisketur: Oppmøte utenfor restauranten. Varmedresser og fiskestenger er inkludert i prisen
		19:00 – 20:00	Middag	
		20:00 – 22:00	En kreativ & meditativ øvelse	Hvor ønsker du at bringe deg selv i ditt liv? Skap ditt eget kompass som klargjør din egen retning og Visjon.
11. sep.	FREDAG			
		09:00 - 09:45	Frokost	
		10:00 - 11:00	Zumbainspirert bevegelse og dans	Vi skaper fri vill glad-energi med bevegelse. Hvis været tillater det, starter vi utenfor. Det handler om at skape energi og livsglede og få smilet frem.
		11:00 - 13:00	Inspirasjonsforedr ag med Gitte.	Styrk din egen indre vennlighet – det gir vilje og kraft og en følelse av indre frihet, hvorfor og hvordan du kan booste og styrke deg selv og din glade livskraft ved å ha et større fokus på din indre dialog.
		13:00	Lunsj	
		14:00 – 16:00	Egen tid	

		16:00 – 18:00	En meditativ & healende øvelse	Kom i kontakt med din egen indre visdom – liggende selvhealing, visualisering og fordypelse. En meditativ, healende og avslappende ettermiddag.
		19:00 – 20:00	Middag	
12. sep.	LØRDAG			
		09:00 - 09:45	Frokost	
		10:00 - 11:00	Zumbainspireret bevegelse og dans	Vi skaper fri vill glad-energi med bevegelse. Hvis været tillater det, starter vi utenfor. Det handler om at skape energi og livsglede og få smilet frem.
		11:00 - 13:00	Inspirasjonsforedrag med Gitte.	Styrk ditt positive fokus og din egen konstruktive fortelling. Dynamisk og levende inspirasjonsforedrag med Gitte. Du får redskaper til å hente hjem din egen styrke. Du får innsikt og ideer til hvordan du – uansett hvor du er i livet – kan arbeide med dine egne tanker og adferd, slik at du løfter deg selv og ditt liv.
		13:00 - 14:00	Lunsj	
		14:00 – 16:00	«Skap din nye historie»- øvelse	Hvem vil du egentlig helst være? Hvilke kvaliteter og egenskaper vil du helst styrke i deg selv? Vi går i gang med å "skape vår nye historie" – hvilket betyr at vi beslutter oss for hva vi gjerne vil legge bak oss, og hva vi vil fornye våre liv med. I det store og i det helt, helt små. En av Gittes kjepphester er nettopp å starte i det små ved at ta de små skritt som tilsammen skaper en kontinuerlig retning mot det man ønsker. At man skal ha en vennlig og tålmodig innstilling til seg selv – og med det utgangspunkt skape sine skritt i livet.
		16:00 – 19:00	Utflukt i naturen & middag	Vi drar ut i naturen – til et nydelig sted ved en innsjø – og fortsetter kurset og spiser ved ildstedet.

		20:00	Sammenkomst inne	Hygge & snacks, når vi er hjemme igjen.
13. sep.	SØNDAG			
		09:00 - 09:45	Frokost	
		10:00 - 11:00		Vi skaper fri vill glad-energi med bevegelse – morsom, gøy bevegelse, der alle kan være med.
		11:00 - 13:00	Inspirasjonsforedrag med konkrete redskaper	Bryt begrensede vaner og få tips til å bygge opp positive vaner, som du kan ta med deg hjem og begynne på med det samme, slik du kan bringe din egen frie, ville og glade indre kraft frem. Inspirasjonsforedrag med meget brukbare og konkrete redskaper. Tips fra vane- og adferdsforskning.
		13:00 - 14:00	Lunsj	
		14:00	Avslutning	Vi slutter på toppen – en tur opp i selve tårnet på Tranøy fyr og nyter utsikten. Etterpå kaffe og kake og vi sier farvel, eller kanskje heller, på gjensyn til hverandre.

Betaling:

2000 NOK skal betales ved påmelding. (for å sikre din plass).

Det resterende beløp betales en måned før ankomst. Det vil si mandag 9.august.

Kontonummer er 4750 47 02045. Betaling er til Tranøy Fyr AS. Husk å merke din innbetaling med ditt navn.

For utenlandsk overførsel:

Swift: SNOWNO22

IBAN:NO9247504702045

Sparebanken1 Nord-Norge