

FRI VILL GLAD

Styrk din energi, ditt overskudd og din indre power
Gitte Jørgensen - kvinnen bak Pippi Power & Når sjelen kaller
onsdag 9. sept. til søndag 13 sept. 2020



KVINNE KURS & RETREAT TRANØY FYR PRIS: 6.300 KR.

Vil du gjerne føle deg mer fri i deg selv?
Vil du gjerne være mer spontan & modig?
Vil du gjerne være mer hverdagsglad?

Bli med hvis du ønsker inspirasjon,
sprell, glede og få et nettverk sammen
med andre herlige damer.

For program og booking:
Info@tranoyfyr.no
www.tranoyfyr.no
Facebook: Tranøy fyr

Fri Vill Glad

Kurs & retreat fra onsdag 9. september til søndag 13. september 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 livskraft og power?

Ved du, at 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 opnå mere "fri vill glad"-energi – til glede for os selv, vores krop og helbred.

Vi kan alle sammen opnå en større 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.

Men det kræver, at vi har viden, inspiration og gode redskaber og mennesker omkring os.

På dette kurs & retreat vil du få serveret en masse inspiration. Det er et dynamisk, levende og afvekslende inspirationskurs for kvinder i alle aldre, der har lyst til at slippe mer "fri vil glad"-energi ind i deres liv.

Kurset vil bl.a. indeholde følgende emner:

- Hvordan vi kan styrke vores positive emotioner
- Hvordan vi kan skabe og vedligeholde en opadgående positiv livsspiral
- Hvordan vi kan bygge vores egen konstruktive fortælling op om os selv og styrke vores positive fokus
- Hvordan vi kan bryde begrænsende vaner og bygge de positive vaner op, vi har brug for i vores liv
- Hvordan vi kan skabe kontakt med vores egen visdom igennem selvhealing & visualisering
- Hvorfor indre venlighed kan styrke os, så vi kan opbygge og fastholde vores indre kraft og også få mere tillid og tro på egen magefølelse og intuition
- Hvordan vi kan bruge et kreativt landkort til at minde os på det, vi ønsker mere af

Undervisningen er afvekslende, aktiv og procesorienteret. Den rummer inspirationsoplæg, bevægelse & dans, bevægelse 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 56 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 glede op. Det er den rejse, du kan læse om i hendes bok "Når sjelen kaller - skap det liv du lengter etter", som udkom på Norges største forlag Cappelen Damm i 2017 og var månedens bok i bokklubben Energica.

Program

Onsdag 9. september kl. ca. 21.00: Let mad og kort velkomst

Torsdag 10. september:

9.00 – 9.45: Frokost

10.00 – 13.00: Kend din vej ind til dine positive emotioner, og hvordan du bygger dig op. Vælg og dyrk dine egne positive emotioner til glæde for dig selv – og menneskerne omkring dig. Dynamisk og levende inspirationsforedrag med Gitte.

13.00 - 16.00: På tur i det naturskønne område, hvor vi fortsætter med at opbygge vores egen frie, vilde og glade kvindekraft. Vi skaber en manifestation af, hvad vi ønsker at fokusere på.

16.00 – 19.00: Pause

19.00 – 20.00: Middag

20.00 – 22.00: Hvor ønsker du at bringe dig selv hen i dit liv? Skab dit eget kompas. En kreativ, meditativ og hyggelig øvelse, som handler om at gøre din egen retning og vision klar.

Fredag 11. september:

9.00 – 9.45: Frokost

10.00 – 11.00: Vi skaber fri vill 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: 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 den dialog, du har inden i dig selv.

13.00: Lunsj

14.00 – 16.00: Pause

16.00 – 18.00: Kom i kontakt med din egen indre visdom - liggende selvhealing, visualisering og fordybelse. En meditativ, healende og afslappende eftermiddag.

19.00 – 20.00: Middag

Friaften

Lørdag 12. september:

9.00 – 9.45: Frokost

10.00 -11.00: Vi skaber fri vill 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: Styrk dit positive fokus og din egen konstruktive fortælling. Dynamisk og levende inspirationsforedrag med Gitte. Du får redskaber til at hente din egen styrke hjem. Du får indsigt og ideer til, hvordan du – uanset hvor du er i livet – kan arbejde med dine egne tanker og adfærd, så du på den måde løfter dig selv og dit liv.

13.00 – 14.00: Lunsj

14.00 – 16.00: Hvilken version kvinde ønsker du at fremkalde i dig selv? Eller sagt på en anden måde: Hvem vil du egentlig helst være? Hvilke kvaliteter og egenskaber vil du helst styrke i dig selv? Vi går i gang med at ”skabe vores nye historie” – hvilket betyder, vi beslutter os for, hvad vi gerne vil lægge bag os, og hvad vi vil forny vores liv med. I det store og i det helt, helt små. En af

Gittes kæpheste er netop at starte i det små ved at tage mindste skridt, der til sammen skaber en kontinuerlig retning mod det, man ønsker. At man skal have en venlig og tålmodig indstilling til sig selv – og med det udgangspunkt skabe sine skridt i livet.

16.00 – 19.00: Vi tager udenfor i naturen – til et meget smukt sted ved en sø – og fortsætter kurset og spiser ved ildstedet.

20.00: Hygge & snacks, når vi er hjemme igjen.

Søndag 13. september:

9.00 – 9.45: Frokost

10.00 – 11.00: Vi skaber fri vill glad-energi med bevægelse – morsom, gøy bevægelse, hvor alle kan være med.

11.00 – 13.00: Bryd begrænsende vaner og få tip til at opbygge positive vaner, som du kan tage med dig hjem og begynde på med det samme, så du kan bringe din egen frie, ville og glade indre kraft frem. Inspirationsforedrag med meget brugbare og konkrete redskaber. Tip fra vane- og adfærdsforskning.

13.00 – 14.00: Lunsj

14.00: Vi slutter på toppen – en tur op i Tranøy fyr og nyde udsigten. Bagefter kaffe og kage og vi siger farvel til hinanden.



Praktiske opplysninger:

Opholdet er fra onsdag aften 9. september kl. 21, hvor vi mødes og spiser suppe, og slutter søndag 13. september kl. 15.00. Du kan selvfølgelig godt ankomme tidligere, men velkomsten er her kl. ca. 21.

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.

NB Anne-Gry tilbyder dagsudflugter tirsdag og onsdag før kurset med bl.a. vandring og besøg på Hamsun Centret. Skriv direkte til hende for mere informasjon: info@tranoyfyr.no.

Prisen er 6300 NOK:

NB: Hvis du er dansker, er prisen billigere. Tjek dagens kurs. I skrivende stund er 6300 NOK = 4738 DKK

Kursbeløbet dækker følgende:

4 x overnatning i delte dobbelt- eller familieværelser

Let aftensmad onsdag kl. 21

Frokost, lunsj og middag torsdag

Frokost, lunsj og middag fredag

Frokost, lunsj og middag lørdag

Frokost og lunsj og eftermiddagskaffe søndag

NB Fredag er lunsj matpakke og lørdag spiser vi suppe ved bål i smuk natur ved en sø

Kaffe og te alle dage

Sengetøy 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).

Det skal du medbringe til kurset:

6-8 farverige magasiner

en saks og en limstift

Notesbok og noget at skrive med

Liggeunderlag – til liggende selvhealing. (Men hvis du er med fly, så finder vi på en anden løsning til dig).

Transport ud:

De fleste tager båden fra Bodø til Skutvik onsdag 9. september kl. 18.00. Reisetiden er ca. to timer. Prisen er ca. 475 NOK (enkeltbillett). Fra Skutvik er der korresponderende bus videre til Oppeid eller du kan blive hentet. (Det aftaler vi, når tiden nærmer sig). Når du påmelder dig, så fortæl gjerne, hvornår og hvordan du ankommer.

Du kan også køre i egen bil eller leje en bil og køre fra Bodø til Tranøy Fyr. Kjøreturen 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 mandag 7. sept. eller onsdag 9. september:

NB Gitte Jørgensen rejser mandag 7. sept., så der er mulighed for at følges med hende fra København.

Norwegian: København-Oslo: 9.20- 10.30 (pt. er prisen 899 DKK)

Widerøe: Oslo-Bodø: 13.05-14.30 (pt. er prisen 999 NOK)

Båd fra Bodø til Skutvik kl. 18.00 (prisen er ca. 475 NOK for enkelt). Billet købes ombord.

Transport hjem:

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

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

Transport hjem til Danmark:

Mandag 14. september:

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

Widerøe: Bodø – Oslo: 12.40-14.05. (Pt. er prisen 1149 NOK)

SAS: Oslo-København: 16.10-17.20 (Pt. er prisen 681 DKK)

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:

2000 NOK skal betales ved påmelding. (På den måde sikrer du din plads).

Det resterende beløb skal betales en måned før ankomst. Det vil sige mandag 10. august.

Din påmelding er først endelig, når din indbetaling på de 2000 NOK er sket.

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

Til udenlandsk overførsel:

Swift: SNOWNO22

IBAN:NO9247504702045

Sparebanken1 Nord-Norge

Mere information:

Læs om Tranøy fyr: www.tranoyfyr.no

Læs om Gitte: www.gittejoergensen.d

