

Kvinder, livskraft & glæde

- Veje til at styrke sin egen indre kraft

Med Gitte Jørgensen

kvinnen bak Pippi Power & Når sjelen kaller

onsdag 30. august til søndag 3. sept. 2023.



Tid til dig? Har du lyst til at styrke din egen livskraft og glæde – og få ladet dine indre batterier op? Så velkommen til hyggelige og givende kvindedage på Tranøy Fyr.

På dette ophold vil du få serveret en masse inspiration. Vi vil vandre ude i naturen, vi vil danse og bevæge os, vi vil meditere og have liggende selvhealing, og vi vil have kvindecirkler med indhold og sharings – alt sammen guidet og ledet af danske Gitte Jørgensen, der er forfatter, journalist og coach, og som i over 15 år har holdt kursus og foredrag i Norge.

Det er et dynamisk, levende og afvekslende inspirations-retreat for kvinder i alle aldre, der har lyst til at slippe mere livskraft og glæde ind i deres liv.

Program for kvinde-retreat:

Onsdag 30. august kl. 19.30: Mat og velkomst Torsdag**31. august:**

9.00 – 9.45: Morgenmad

10.00 – 12.00: Velkommen og introduktion til «veie til at styrke sin egen kraft». Vi starter vores rejse mod mere kvindekraft og livskraft. Hvilken version kvinde vil du gerne kalde frem i dig – nu på dette tidspunkt i dit liv?

11.30 – 16.00: Medicine Walk I. At gå med intention. At gå med et spørgsmål i sig og finde svar undervejs. Eller bare nyde og opleve og lade sig heale. Vi går i de naturskønne områder. Vi går i vores egen meditative stilhed.

16.00 – 19.00: Pause

19.00 – 20.00: Middag

20.00 – 22.00: Tag din kvindekraft hjem i dig ... Vi sidder sammen om «bålet». Inspirationsoplæg ved Gitte Jørgensen og kvindehygge og sharing sammen.

Fredag 1. september:

9.00 – 9.45: Morgenmad

10.00 – 12.00: Dans, bevægelse og meditativ afslapning. Hvis vejret tillader det, starter vi udenfor med zumbainspireret bevægelse og dans, hvor alle kan være med. Det handler om at skabe livskraft og glæde og få smilet frem.

12.00 – 14.00: Lunsj og pause

14.00 – 19.00: Medicine walk II. At gå med intention. At gå med et spørgsmål i sig og finde svarene undervejs. Eller bare nyde og opleve og lade sig heale. Vi går i de naturskønne områder. Vi går i vores egen meditative stilhed.

19.00 – 20.00: Middag

Friaften

Lørdag 2. september:

9.00 – 9.45: Morgenmad

10.00 – 11.00: Dans og 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: Kreativt værksted – skab kvindekraft og vision igennem at skabe et visionboard.

13.00 – 14.00: Lunsj

14.00 – 20.00: Medicine walk III. At gå med intention. At gå med et spørgsmål i sig og finde svar undervejs. Eller bare nyde og opleve og lade sig heale. Vi går i de naturskønne områder. Vi går i

vores egen meditative stilhed. Vi tager til et meget smukt og magisk sted ved en sø og spiser ved ildstedet.

20.30: Lidt ost/brød hjemme i cafeen **Søndag**

3. september:

9.00 – 9.45: Morgenmad

10.00 – 12.00: Dans, bevægelse og meditativ afslapning. Hvis vejret tillader det, starter vi udenfor med zumbainspireret bevægelse og dans, hvor alle kan være med. Det handler om at skabe livskraft og glæde og få smilet frem.

12.00 – 13.00: Vi afslutter vores kvindekrafts-rejse og forbereder os på at komme hjem med fornyet kraft og energi.

13.00-14.00: Lunsj

14.00-15.00: Vi slutter på toppen. Vi sender hinanden godt hjem fra toppen af Tranøy Fyr og derefter kaffe & kage i cafeen.

Gitte Jørgensen er dansk forfatter, journalist, coach og underviser. Hun har i de sidste årene turneret i Norge med sine kurs og foredrag. Hun taler et letforståeligt dansk med bruk 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 Pippi Power og 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.

Praktiske opplysninger:

Opholdet er fra onsdag aften 29. august kl. 20, hvor vi mødes og spiser et let måltid, og slutter søndag 3. september kl. 15.00. Du kan selvfølgelig godt ankomme tidligere, men velkomsten er her kl. ca. 20/21. (Afhængigt af, hvor mange som kommer med hurtigbåden)

Du er velkommen til enten at ankomme tidligere eller forlænge dit ophold.

Ekstra overnatninger skal bookes direkte hos Anne-Gry på epost: info@tranoyfyr.no.

Prisen er 8.400 NOK:

NB: Hvis du er dansker, er prisen billigere. Tjek dagens kurs. I skrivende stund er 8.400 NOK = 5.536 DKK (marts 2023)

Kursbeløbet dækker følgende:

4 x overnatning i delte dobbelt- eller familieværelser

Let aftensmad onsdag kl. 20

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

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).

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 30. august kl. 18.00. Rejsetiden er ca. to timer. Prisen er ca. 550 NOK (enkeltbillet). 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 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>

Rejsen fra København/Tranøy Fyr

Tirsdag 29. august:

Norwegian: KBH kl. 12.25 – 13.55: Trondheim: Pris: 599 DKK (med bagage/lowfare+)

Wideroe: Trondheim 15.05 – 16.10: Bodø: Pris: 1300 NOK (med bagage//lowfare+))

Taxa: Bodø Lufthavn til Bodø centralstation/Båd: 120/150 NOK (som vi deler, hvis vi er flere). Man kan også tage bus.

Hurtigbåd fra Bodø til Skutvik kl. 18.00-20.16: Pris 550 NOK **Mandag**

4. september:

Hurtigbåd fra Skutvik til Bodø ca. 7.00 til 9.20.: 550 NOK Taxa til Bodø Lufthavn eller tage bus.

Wideroe: 10.25 Bodø til Oslo med ankomst 14.55 (flyskifte i Brønnøysund.) Pris: 2792 NOK (smart/med bagage).

Norwegian: Oslo: 15.55 – 17.05 KBH: 721 DKK (Flex, da andre er udsolgt pt.) **Alt**

i alt: Rejsen i danske kroner:

4742 DKK + taxa (valutakurs i marts 2023)

Link til båd fra Bodø bådterminal til Skutvik færgehavn:

Rejseplanlægger båd og bestilling af billet:

http://www.177nordland.no/?ac_id=286&ac_parent=280 **Betaling:**

2000 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 2000 NOK er sket.

Påmeldingsfrist er 1. juli.

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

Tilmelding til Anne-Gry på: info@tranoyfyr.no Til

udenlandsk overførsel:

Swift: SNOWNO22

IBAN:NO9247504702045

Sparebanken1 Nord-

Norge **Mere information:**

Læs om Tranøy fyr: www.tranoyfyr.no

