



Forvandl dig selv – Forvandl dit liv

Et eksklusivt og dynamisk kursusforløb for max. 14 kvinder med inspiration, netværk og konkrete redskaber til at få de indre og ydre - små og store - drømme til at lykkes.

Mit kursus er til dig, der vil noget mere. Din sjæl kalder. Dit hjerte kalder. Du længes efter at føle dig tilfreds. Du føler, der er mere i livet til dig. Det er tid til at skrue op for din personlige udvikling.

Det er tid til at give dig selv en gave med inspiration, indre næring og forvandling.

Det er (også) tid til et ”drop out”. Til at droppe ud. Tage væk fra det hjemlige. Droppe pligter, to-do-lister og for en stund ”logge ud”. Min erfaring er, at der sker noget andet med os, når vi kommer lidt væk fra det vant. Vi ser tingene og os selv på nye måder. Vi skaber rum til forvandling. Min erfaring er, at hjertets drømme kan lykkes. Vi kan blive lykkeligere, gladere og mere tilfredse. Og min erfaring er også, at for de fleste af os kræver det en indsats og nogle gode værktøjer.

OG.

Rejsen er så meget sjovere, når man ikke tager den alene. Så velkommen til!

Jeg har booket os ind på det dejligste sted ude på landet i Odsherred. Det er let at komme til fra København (det tager en time), og det er let at komme fra Jylland/Århus med Molslinien. Det tager en halv times kørsel fra Odden havn. Kursusopholdet starter hver gang lørdag kl. 10.00 og slutter søndag kl. 16.00 – men jeg vil opfordre dig til at forlænge opholdet og ankomme tidligere eller rejse senere. (Læs mere i brevet).

Samling 1: Lørdag 16. juni til søndag 17. juni 2018

Samling 2: Lørdag 8. september til søndag 9. september 2018

Samling 3: Lørdag 8. december til søndag 9. december 2018

Hvad består kurset af?

Det er et samlet forløb. Det består af tre kursusophold i løbet af ca. seks måneder. Det særlige er, at det ikke bare er et kursus. Det kan også blive dit nye netværk. Det er ikke et ”must”. Alene en

mulighed. Det særlige er også, at jeg sender dig e-mail og sms. Jeg følger op undervejs med inspiration og kærlige indspark. Efter kurset har du mulighed for en gang om året at møde nogle af de andre ”sjælesøstre”, der også har taget kurset.

Hvad får jeg ud af det?

Du får en ”værktøjskasse”. Når du forlader kurset, er den fyldt med redskaber. Dem kan du tage frem resten af dit liv – hver gang du er i en situation, hvor du skal finde ud af noget, skabe noget, realisere noget eller få hverdagen og livet til at blomstre. Der var en gang en clairvoyant kvinde, som sagde til mig, at dét, jeg gav mine kursister, var en ”mirakelkur”. Jeg giver dig redskaber til at blive en magisk skaber, der kan forvandle mørke til lys, kedsomhed til begejstring og drømme til virkelighed.

Mine redskaber er værktøjer til at tackle livet. Redskaber til at mestre livet. Redskaber til at blive en modig kvinde, der former sit eget liv – til glæde for sig selv og andre.

Kan du sige noget mere konkret om indholdet?

JAJ! Du vil blandt andet få inspiration til: Hvordan du kan bryde mentale og fysiske vaner. Hvordan du kan bruge positiv psykologi og blive mere tilfreds og finde indre ro. Hvordan du kan bruge visualisering, visionboards og kreative remindere. Hvordan du kan skabe et konstruktivt selvbillede og forme en positiv, selvopfyldende profeti. Hvordan du kan styrke og fastholde det gode selvværd. Hvordan du kan lære dig at lytte til din intuition og lade dig guide indefra. Hvordan du kan sætte dig mål og få dem til at lykkes. Hvordan du kan finde dit livsformål og din mission i livet.

Hvordan foregår undervisningen?

Den er dynamisk, afvekslende, aktiv og procesorienteret. Den rummer inspirationsoplæg, bevægelse & dans, opgaver udenfor i naturen, liggende selvhealing, kreative indslag, visualisering & fordybelse, coachende spørgsmål med en partner eller i gruppen – samt overraskelser, ceremonielle og intuitive indslag. Det er inspiration. Ikke terapi. Jeg serverer ikke ”sandheder”. Jeg inspirerer med muligheder og perspektiver. Kurset rummer 3 x 14 timers undervisning. Efter hvert ophold modtager du opfølgingspapirer og resume over, hvad du har været igennem. Efter hele kurset modtager du en oversigt over samtlige øvelser og moduler.

Hvem kommer på kurset?

Der kan være mange årsager til at tage et kursus hos mig: Måske keder du dig eller mistrives på dit job. Du vil finde en ny retning, som du føler giver mere mening og glæde. Måske er du træt af at brokke dig og være utilfreds. Du vil bare gerne have det godt. Du har lyst til at få fat på mere livsenergi, overskud og entusiasme. Måske er du træt af ikke at kunne få dine drømme til at lykkes. Du vil gerne tabe dig. Du vil gerne have flere venner. Du vil gerne flytte. Du vil gerne have mere eventyr. Men den ene dag tager den anden. Der sker ikke noget, og du er træt af, at dit liv ikke flytter sig. Måske trænger du til en pause. Til et ”drop out”. Til at tænke dig om. Til at finde ud af, hvad du vil i livet, og hvad der er vigtigt for dig. Måske trænger du bare til noget til dig. Et pust.

Inspiration. Påfyld. Der behøver ikke at være noget ”i vejen” med dit liv for at komme på kurset. Som du kan læse: Der er mange årsager til at vælge et kursusforløb. Og de er alle sammen lige relevante. Og lige okay.

Kan jeg bare tage med på et kursusophold og så se, hvordan det går?

Nej. Jeg vil gerne være sammen med dig, der virkelig ønsker at forpligte dig og sætte i gang. Du skal VILLE det. Og – selvfølgelig kan der opstå noget undervejs, der gør, at du må hoppe fra. Men i princippet forpligter du dig til alle tre ophold.

Hvad kan jeg gøre, når kurset er slut?

Hvis du har lyst, kan du blive hængende ☺. En gang om året indbyder jeg til en re-union for tidligere kursister i Danmark og Norge. Det er hvert år den tredje weekend i september. Jeg har indtil dags dato kørt ti kursusforløb i København, Oslo og Stavanger. År for år vokser vores gruppe. Det er meget givende og lærerigt at mødes og følge hinandens udvikling.

Her er en oversigt over temaerne i de tre kursusophold:

Vision & skabelse

Hvor er du, og hvor ønsker du at være? Vi starter med status og laver research på hvilken ”version dig”, du ønsker at skabe og styrke. Hvad er det egentlig, du gerne vil have mere af – hvor er det, du ønsker at løfte dig hen? Du er *ikke* forkert – du er perfekt, værdifuld og god nok, som du er. OG. Som årene går, er der ofte alligevel nogle dele af os, vi holder tilbage, ikke får nok frem – noget mere liv, der ligger og venter på os. Og det er disse ”gløder”, vi puster liv til. Vi skaber også denne første gang vores unikke sjælesøster-netværk. Du bliver dernæst trænet i at bruge din positive forestillingskraft ved brug af visualisering og kreative øvelser. Hvad nu, hvis vi ikke behøver at finde os selv, men kan skabe os selv? Næste skridt er, at vi arbejder med at fastholde selvfølelsen/selvværdet. Følelsen af værdifuldhed er en af nøglerne til den konstruktive livsskabelse. Det første kursusophold slutter med, at du får tip til at opbygge konstruktive vaner.

Indre succes & indre vejledning

Du får inspiration til at styrke din følelse af indre succes. At skabe dynamisk tilfredshed, som bringer indre ro. Vi arbejder med vores positive fokus til os selv, vores indre dialog og ser på forskellige perspektiver af vores historie. Du får redskaber til, hvordan du kan løfte sig selv og højne dit energiniveau – i kraft af din fortælling og din præsentation af dig selv. Vi sætter også fokus på dit skjulte potentiale – de sjælestykker, der af forskellige årsager ikke er i spil i dig. Vi skaber dit eget indre kompas, som du kan bruge som en vejviser i dit liv. En vejviser til, hvilke valg du skal tage, og hvor din sjæl føler sig næret. Vi vil også arbejde med ”sansernes GPS”. Endelig får du her på anden weekend præsenteret tre veje til at finde dit livsformål.

Manifestation & forvandling

Vi gør indre og ydre status i en kærlig og tryk atmosfære – hvordan gik disse måneder? Vi vil også kigge på forandringsprocesser og vores mønstre og få redskaber til at komme videre med os selv, når vi føler os fastlåst. Du får også inspiration til at finde, styrke og fastholde din hverdagslykke ved at kende de vigtigste veje til lykke og glæde. OG den dybe forvandling sker, når du for alvor lever dit liv indefra og ud. Når du tager dine valg ud fra, hvem du er, hvad der er sandt for dig, og hvad du mærker, føler og sanser. Så et af modulet her på den sidste weekend handler også at leve

intuitivt og styrke sin intuitive muskel. Og turde leve på den måde. Og give sig selv lov til det. Vi afslutter for denne gang med en ceremoni i naturen. Kursusforløbet er ikke en sluttet cirkel, men en mulig begyndelse til en styrket opadgående, positiv og opløftende ”forvandlings-spiral”.

Hvordan er tidsplanen bygget op?

Vi starter lørdag kl. 10.00. Ankomst fra kl. 9.30, hvor der vil være te og kaffe til rådighed i det hyggelige køkken.

Lørdag:

10.00 – 13.00: Undervisning & workshops

13.00 – 14.00: Frokost

14.00 – 17:00: Undervisning & workshops

18.00: Aftensmad

19.00 - 21.00: Undervisning & workshops

Søndag:

9.00 – 13.00: Undervisning & workshops

13.00 – 14.00: Frokost

14.00 – 16.00: Undervisning & workshops & afslutning

Fredag:

Jeg vil foreslå dig at komme fredag aften og lande, inden kurset starter om lørdagen.

Du kan ankomme fredag aften fra kl. 18.00. Pris pr. ekstra overnatning er 400 kr. Dette skal bookes og betales direkte til mig. (Jeg har reserveret pladser på Kirsebærgården).

Du kan også blive til mandag. Prisen er 400 kr. (men uden aftensmad søndag og morgenmad mandag, men der er køleskab og køkken til rådighed). Overnatning til mandag skal bookes direkte igennem Kirsebærgården.

For de 400 kr. fra fredag til lørdag (som du booker igennem mig) får du:

Adgang til vegetarisk suppe og brød fredag aften – der er suppe på gryden, og du kan spise, når det passer dig.

Adgang til morgenmad med brød, ost, frugt og æg. Fra kl. 8.15 - 9.15.

Adgang til kaffe og te.

For fredagens suppe, lørdagens morgenmad og lørdagens frokost gælder følgende: Vi må hjælpes ad. Det er selvbetjening med disse måltider, og vi må hjælpes ad med oprydningen.

Du kan vælge at tage dit eget sengelinned og håndklæde med. Hvis du ikke vil det, koster sengelinned og håndklæde 50 kr.

Hvad koster kurset, og hvad er med i prisen?

Prisen er: 3500 kr. pr. gang. Eller 9600 kr., hvis du betaler for hele kursusforløbet på en gang.

Bindende tilmelding og betaling skal ske senest mandag 16. april.

Beløbet skal indbetales på: Swedbank, Reg. nr.: 6004, konto: 0001217432 eller mobile pay: 2812 3090.

I prisen er ud over overnatning fra lørdag til søndag inkluderet:

Lørdag: Sandwich til frokost, aftensmad og kage/frugt gennem dagen.

Søndag: Morgenmad, frokost og kage/frugt gennem dagen. Vi har ”bemanning” på fra lørdag aften samt søndagens morgenmad og frokost.

Adgang til kaffe og te.

(Det er altså kun fredagens suppe, morgenmad lørdag og frokost lørdag, hvor vi selv skal stille frem og rydde op. Herefter er der ”bemanning” fra Kirsebærgården).

Du kan vælge at tage dit eget sengelinned og håndklæde med. Hvis du ikke vil det, koster sengelinned og håndklæde 50 kr. Har du betalt 50 kr. for fredag, genbruger du naturligvis håndklæde og linned lørdag/søndag.

Hvordan skal vi bo?

Der er overnatning i 2 eller 4 mands værelser. Værelserne er superhyggelige, enkle og æstetiske. Vi skiftes mellem weekenderne til at bo på henholdsvis 2 eller 4 mands værelser.

Der er få enkeltværelser. Princippet er først til mølle. Enkeltværelse mod tillæg på 150 kr.

Kirsebærgården. Mobil: + 45 26 14 20 29 eller info@kirsebaergaarden.com. Adressen er: Slettermosevej 15, Nakke, 4500 Nykøbing Sjælland.

Kommende betalinger

Bindende tilmelding og betaling for kurset skal ske allersenest **mandag 16. april 2018**.

Næste indbetalinger er: 16. juli (for den anden weekend i september) og 8. oktober (for den tredje weekend i december). Årsagen er, at Kirsebærgården har to måneders bookings- og afbestillingsfrist.

Afbestillingsregler:

Ved afbestilling EFTER to måneder før hvert kursus, kan jeg give kursbeløb tilbage minus 2000 kr.

(Jeg har direkte udgifter for 2000 kr. pr. weekend pr. kursist).

Ved afbestilling efter 14 dage før kurset: Du får ikke dit indbetalte kursusbeløb tilbage. Men hvis du på grund af sygdom ikke kommer på kurset, får du kursusmaterialer samt en gratis skype session, hvor jeg sætter dig ind i weekendens indhold.

Gitte Jørgensen - Sigridsvej 1A, 2.tv. 2900 Hellerup, Danmark

+45 28 12 30 90

gitte_joergensen@mail.dk