



Gitte Jørgensen

Forfatter til Simple Living, Pippi Power og Når sjælen kalder

Forvandl deg selv – Forvandl livet ditt

Et eksklusivt og dynamisk kursusforløb for 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, netværk, natur og forvandling.

Min erfaring er, at hjertets drømme langt hen ad vejen kan lykkes. Vi kan blive lykkeligere, gladere og mere tilfredse. Vi kan skabe forvandling. 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!

.....

Først og fremmest: Årskurset er et sammenhængende forløb:

Samling 1: Lørdag 20. januar til søndag 21. januar 2018

Samling 2: Lørdag 2. juni til søndag 3. juni 2018

Samling 3: Lørdag 3. november til søndag 4. november 2018

Hvad består kurset af?

Det er et samlet forløb. Det består af tre kursusophold i løbet af et lille år. 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?

JA! 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 årskursus. 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 ☺. Årskurset er samtidig "adgangsbillet" til at deltage i det større netværk af tidligere årskursister. Vi mødes en gang om året i den tredje weekend (enten lørdag eller søndag) i september. Jeg har indtil dags dato kørt ni 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?

Kurset er lørdag fra kl. 10.00 til 21.00 og søndag fra kl. 10.00 til 17.00.

Lørdag:

9.30-10.00: Ankomst

10.00-13.00: Undervisning & workshops

13.00-14.00: Lunsj

14.00-17.00: Undervisning & workshops

17.00-18.00: pause

18.00-19.00: Middag

19.00-21.00: Undervisning & workshops

Søndag:

10.00-13.00: Undervisning & workshops

13.00-14.00: Lunsj

14.00-17.00: Undervisning & workshops

Hvordan skal vi bo?

Vi skal være på Soria Moria Hotell. Det ligger 800 meter fra T-banen.

Hvis du er med offentlig transport:

Ta metro (t-bane) linje 1 mot Frognersteraen, og gå av på Voksenkollen stasjon (Nest siste stopp). Fra stasjonen, følg Voksenkollveien til høyre og opp ca 800 meter til du ser innkjørselen til Soria Moria Hotell.

Hvis du er med bil, er der gratis parkering.

Hvad koster kurset, og hvad er med i prisen?

Prisen er 3850 NOK pr. weekend eller 10.650 NOK for hele forløbet.

I prisen indgår hver weekend:

2 x lunsj (Det er sandwich/wraps, vi får i møterommet. Drikkevarer indgår ikke, men der er te/kaffe/vand i lokalet).

1 x middag lørdag aften (Middag er en ”kupon” til 210 kr. For den kan du købe fx fiskesuppe eller hjortegryta. Ønsker du at købe andre middagsretter, må du selv betale prisforskellen over 210 kr. Drikkevarer indgår ikke. Se menu her: <https://www.soriamoria.no/restaurant/a-la-carte/>

Jeg anbefaler overnatning på hotellet mellem lørdag og søndag.

NB Overnatning indgår *ikke* i kursusprisen. Hvis du vil overnatte, skal du booke direkte hos hotellet og betale direkte til dem. Pris pr. overnatning inklusiv frokost: 925 kr.

Booking: tel: +47 23 22 24 00 eller booking@soriamoria.no

Bindende tilmelding og betaling for kurset skal ske allersenenest **mandag 27. november** 2017.

Næste indbetalinger er: 3. april (for den anden weekend i juni) og 3. september (for den tredje weekend i november). Årsagen er, at hotellet har to måneders afbestillingsfrist.

Nordea Norge: konto nummer: 6021.07.46946

Afbestillingsregler:

Ved afbestilling inden 14 dage før kurset: Du får halvdelen af dit indbetalte beløb for den pågældende weekend tilbage.

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

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

+45 28 12 30 90

gitte_joergensen@mail.dk