



Vandreretreat med fokus på DIG og DIN livskraft



Gennem to transformerende dage med vandring i dejlig natur samt fokus på egne, interne processer får du ro, rum og værktøjer til at reflektere over dit nuværende ståsted og hvad dit hjerte kalder på.

Målgruppe:

Dette kursus er for dig som søger:

- Timeout til refleksion og eftertænksomhed
- Indsigt i naturens helbredende og stimulerende kraft
- Fokus på intuition, NUET og hjerteenergi
- Redskaber / værktøjer til det meningsfulde liv
- Selvforkælelse og nydelse



Kursusindhold:

Vi skaber rammerne og giver dig inspiration og værktøjer til at fordybe dig i naturen og dine egne processer henimod mere ro, fokus og livskraft. Gennem faciliterede aktiviteter og vandring vil vi hjælpe dig med at finde DIT ståsted og gå/være med din hjerteenergi. Vi vandrer ca. to-tre timer hver dag inkl. pauser. Terrænet er let og vandringen foregår primært på små veje og stier. Vi vil sammen udforske naturen med walk-and-talks, stille vandring og små kreative skriveprocesser.



Vi vil udover vandring dykke ned i følgende emner:

- Dit trivsels- og livshjul samt dine værdier
- Oplæg om glæden - og et forøget nærvær ved at vandre herunder oplæg og refleksioner over vandring på Caminoen
- Fra frygt til tillid – betydningen af din intuition (hjerteenergi))
- Mærk din krop og intuition via body Groove
- Mindfulnessøvelser





Vandreretreat med fokus på DIG og DIN livskraft



Vi tror på, at livskraft kommer fra mange kilder, hvor naturens healende kraft har stor betydning for dig. Det er samtidigt vigtigt at være bevidst om DINE allervigtigste pejlemærker i livet, og hvor du er forankret i dit liv her og nu, så du har mulighed for at ændre de livsområder, du har indflydelse på (livshjul og værdier). Livskraft er **også** nydelse og selvforkælelse, så derfor vil vi have fokus på sund, nærende og livgivende mad. Efter middagen og egne refleksioner vil der være mulighed for et dampende varmt vildmarksbad. De morgenfriske kan ligeledes lade sig friste af et dyp i søen.



Kurset afholdes i skønne og hyggelige omgivelser på Kirkeskovgaard, som ligger i hjertet af Sønderjylland. Du kommer til at opleve vandringer i skoven og over åbne marklandskaber, og du vil opleve stilhed og magiske stunder. Du vil have mulighed for at trække dig eller nyde samværet med ligesindede, alt efter dit flow, temperament og behov.

Vi er en lille gruppe på max 10 deltagere.

Hvorfor vandre

Pilgrimme har gennem flere hundrede år brugt vandringen, som en mental renselsesproces og store tænkere som Kierkegaard, Kant og Nietzsche vandrede for at opnå inspiration og fordybelse.

Vi vandrer fordi samtalen bliver lettere og fordi forskningen viser, at vi tænker bedre og mere kreativt, når kroppen samtidig aktiveres. En undersøgelse fra Stanford University viser bl.a. at vi tænker op til 60% flere kreative tanker når vi går, frem for når vi sidder stille.

Ophold i naturen er ligeledes kendt for at reducere stress og give fokus.

At gå giver ikke kun mentale, men også fysiske sundhedsfordele. Senest har professor Bente Klarlund belyst emnet i "Gå-bogen", hvor hun med udgangspunkt i den nyeste forskning påpeger, hvordan gåture forebygger en række sygdomme og giver et større overskud i det daglige.

Praktiske oplysninger

Tirsdag d. 18. april til onsdag d. 19. april kl. 10.00 – 15.00
Vi mødes på Kirkeskovgaard - indkvartering fra kl. 09.00.
Kurset starter kl. 10.00
Kursusafslutning den 19. april kl. 15.00





Vandreretreat med fokus på DIG og DIN livskraft



Prisen inkluderer:

- Overnatning i enkeltværelse med bad
- Fuld forplejning – enkelt, sund og nærende kost
- Guidede vandreture
- Undervisning og facilitering



Intropris inkl. moms: kr. 3.450,-

Instruktører og coaches:



Dorte Finderup Uldall

I alt hvad jeg beskæftiger mig med, har jeg fokus på det hele menneske, personlig udvikling samt kreative processer. Jeg har altid brugt naturen som åndehul til at samle mine tanker, mærke mit hjerte og finde flow. I efteråret 2022 vandrede jeg en måned på Caminoen og blev opmærksom på, at jeg i endnu højere grad har brug for at centrere mit arbejdsliv omkring fordybelse, refleksioner, naturens healende kraft og at forene hjerne og hjerte i en smuk harmoni. At lade sjælen danse. Jeg er meget optaget af den tid som vi befinder os i NETOP NU med fokus på tillid fremfor frygt, samt styrkelse af intuitionen, modet og nysgerrigheden til at favne det nye.



Annette Mørk Thøisen

Både i mit firma AT Udvikling og som privatperson er jeg meget optaget af og passioneret omkring at få det bedste ud af det liv, vi har. Mit mantra er 'Med hjertet som kompas og hjernen som styrepind'. Under pandemien blev jeg meget opmærksom på værdien af at vandre, da jeg havde brug for motion samtidig med, at jeg elsker at være i naturen. Jeg oplevede, hvor glad jeg blev, og i naturen fandt jeg løsninger på svære udfordringer og fik nye ideer og inspiration til opgaver på hjemmefronten og udvikling af nye kurser. Jeg har fokus på det hele menneske og arbejder med at styrke (arbejds)glæde, energien, kommunikation, effektivitet og skabe gode bæredygtige resultater.

For tilmelding skriv en e-mail til annette@atudvikling.dk eller ring på +45 21 29 86 85

Vi glæder os til at byde dig velkommen til nogle inspirerende og livgivende dage på
Kirkeskovgaard ☺



Samarbejde mellem AT udvikling og Sund Balance