

RO, VENLIGHED og STYRKE

Personlig udvikling med intuitiv coaching og øvelser i naturen

Sverige, Småland, den 25.-28. maj 2017 Pris 4.290,00 kr.



Forløbet afholdes på Smålunda, et klassisk svensk feriested ved søen Flaten nær Virserum i Småland



Forløbet afholdes af cand. mag. og tarotlæser Agnete Munck

Fordybelse, varme og klarhed

- *Har du brug for at mærke efter, hvad dit næste skridt skal være?*
- *Har du brug for at være en mere tydelig og varm autoritet?*
- *Står du over for udfordringer, som du gerne vil møde mere rolig og afklaret?*
- *Tager din frustration magten fra din handlekraft? Vil du være mere klar og kraftfuld?*

Så kom med til tre dage med fordybelse og øvelser i det skønne Småland i maj måned.
Vi er sammen i hjemlige rammer på Smålunda, et større privat feriested ved sø og skov.
Her falder sjælen til ro, kroppen nyder og varmen spreder sig, mens vi arbejder med fordybelse, stilhed, indsigt og klart udtryk. Inden turen til Sverige får du en tarotcoaching.
Efter turen får du en tarotcoaching til.

Forløbet har som formål at din styrke, klarhed og empati folder sig ud og blomstrer. Vi bruger naturen og hinanden i et forløb, hvor alle har fokus på et eget tema, samtidig med, at man arbejder i gruppen.
Start torsdag den 25. maj fra kl. 18 med indkvartering & middag. Slut søndag den 28. maj kl. 13.30.

Hovedpunkter i programmet

- **Fredag: Goddag i gruppen.**

Vi nyder ro og stilhed. Vi tuner ind på nærvær i nuet. Vi byder hinanden ind i samværet.
Vi hører hinandens udfordringer og mål med forløbet. Vi finder vort sted ved søen.

- **Selvaccept og udfordring til dig selv**

Arbejde i par: Styrk dit selvbillede. Sig goddag til din indre støtte. Sig farvel til din indre kritiker, og send den på ferie. Se frygten for forandring i øjnene. Hvad er dine ambitioner?
Du bliver udfordret til at flytte dine grænser og gøre noget nyt.

- **Følelsesmæssig indsigt**

Øvelse omkring følelser som blokering. Følelser som motor til forandring. Praktiske øvelser i følelses-kommunikation og modet til at sige til og fra. Dit åbne hjerte - refleksion ved dit sted ved søen.

- **Lørdag: At slå rod og markere grænser**

Vi træner den fysiske jordforbindelse, mærker rødder og fysisk urokkelighed.
Vi sanser udstrækningen af det personlige rum og markerer grænsen. Vi kontakter styrken i centrum, inviterer en udfordring ind og møder den med ro, balance og åbne øjne.

- **At opdage sit ståsted og bruge sin stemme**

Hvor står du? Hvad siger du fra over for? Hvad vil du bede om på egne vegne?
Få praktisk stemmetræning, så du lukker op for din stemmes kraft og får dit budskab frem.
Du træner at sige hvad du mener, føler og ønsker på en overbevisende måde.
Du får observation og feedback på dine ord og dit kropssprog.

- **At række ud**

Undervejs arbejder vi med åbent hjerte over for gruppen som kilde til at give og modtage accept, at blive set, støttet, udfordret, værdsat og modtaget som dem, vi er.

- **Søndag formiddag: Sig farvel og sig goddag**

Vi slutter af via Forandringens Fire Rum. Vi lægger det bag os, som vi siger farvel til, og tager det, der inspirerer, med på rejsen fremover. Vi værdsætter vores fællesskab og nærvær.


Kirsebærtræet ved søen i maj


Trappen ned til søen i juli måned

- **Intuitiv coaching med tarotlæsning**

Du får to gange tarotcoaching, en gang inden turen, og en gang efter. Få dem face-to face el. skype.

Tid: Torsdag den 25. maj kl. 19.00 - søndag den 28. maj, 2017 kl. 13.30.
Sted: Nær Virserum, Småland, på det private feriested Smålunda: www.smaalunda.com
Pris: 4.290 kr. for tarotcoaching, procestræning, lækker mad og overnatning i enkeltværelse.

Antal deltagere: Min. 6, max. 8. Fælleskørsel anbefales. Smålunda ligger 4 timer fra København i bil.
Forløbet er en pilotproces, hvor deltagerne inviteres til feedback.
Er personlig udvikling med tarotcoaching, ro og intuitive øvelser ved sø og skov lige dig, så kom med.
Processtyrer: Agnete Munck, cand. mag., coach, cert. tarotlæser og medejer af Smålunda.
Tilmelding til Agnete på am@agnetemunck.dk. Mob. 4011 5296. Tilmelding: **Senest 1.** marts 2017

NB: *Vil du høre mere, eller er tarotlæsning nyt for dig, så kontakt mig. Lad os få en snak!* ☺
Venlig hilsen
Agnete Munck.

Se mere om mig på min coachhjemmeside: www.agnetemunck.dk