

FORÅRS RETREAT

Bevidst udvikling og ledelse af dig selv

Formål, indhold og pris

Villa Fjordhøj, den 21. – 24. marts 2019

FORÅRS RETREAT

Bevidst udvikling og ledelse af dig selv

Tanker og mentale konstruktioner fylder meget i det moderne liv og forhindrer ofte, at vi har os selv med i de ting vi foretager os og arbejder med i vores liv. Tanker om fortid og fremtid skaber ubalancer og reaktiv adfærd i arbejdet og privat.

Retreatet henvender sig derfor til dig som menneske, i en virksomhed eller organisation, med en motivation til at leve et mere bevidst liv. Du ønsker at lede dig selv ud fra en højere bevidsthed om din motivation og dine ønsker i livet, og hvad der forhindrer dig i at leve det liv du gerne vil. At kunne lede sig selv er et grundvilkår for at kunne indgå autentisk i relationer, hvad enten det er i dit privat- eller arbejdsliv.

For at gennemføre ændringer i livet, kræver det, at du stopper op og bliver bevidst om dine personlige udfordringer og muligheder i livet, og hvorfor du er som du er, og gør som du gør.

Dette retreat skaber tid og rum til at stoppe op, for at skabe opmærksomhed og bevidsthed om din selvudvikling.

Hvorfor skal du deltage?

Du er motiveret for at ændre på uhensigtsmæssige vaner og adfærd, som begrænser dig i forhold til at leve det liv du ønsker.

Du ønsker, at:

- ❖ Leve – ikke overleve
- ❖ Komme udenom de forhindringer du har for at leve det liv du ønsker
- ❖ Ændre på din tilgang til livet, på en ny og mere bevidst måde
- ❖ Kunne sætte grænser, i forhold til dine omgivelser, baseret på en højere bevidsthed
- ❖ Kunne prioritere og vælge autentisk
- ❖ Være mere nærværende i livet
- ❖ Se nye sammenhænge
- ❖ Få bedre kontakt til din intuition
- ❖ Lytte og kommunikere mere autentisk

Udbytte:

Du vil som resultat kickstarte en bevidst personlig udvikling. En udvikling som, vil:

- ❖ Forbedre dine evner til at lede dig selv
- ❖ Skabe balance mellem arbejde og privatliv, og mindre stress
- ❖ Øge din bevidsthed om;
 - Følelser der skaber bestemte tanker og adfærd
 - Tanker der bliver til vaner og styrer dine handlinger
 - Dine indre ønsker og behov

- Dine personlige værdier og indre overbevisninger
- Dine personlige ressourcer; Tid og energi
- ❖ Øge dine evner og kundskaber til, at:
 - Sansede dine udfordringer og muligheder
 - Tager bevidste valg i livet
 - Øge din kreativitet
 - Øge dit nærvær og empati i forhold til andre menneskers behov og motivation
- ❖ Opleve tilfredshed og mere glæde

Når du tager hjem fra retreatet vil du - for at kunne forankre ledelsen af dit liv - have udarbejdet og udviklet:

- ❖ En personlig plan til bevidst udvikling og ledelse af dig selv i arbejdet og privat
- ❖ En personlig praksis, der vedligeholder dit arbejde med ændring af uhensigtsmæssige vaner og adfærd i livet

Indhold

Du vil opleve 4 dage uden distraktioner, hvor du stopper op, for at blive bevidst om den livssituation som du befinder dig i netop nu. I løbet af de 4 dage vil du arbejde med praktiske værktøjer og teknikker til at udvikle dig som menneske gennem en øget bevidsthed.

Bevidsthedsudvikling handler om at bringe alle dine sanser i spil for at komme kontakt med:

- ❖ Dig selv – tanker, følelser og kroppens signaler
- ❖ Andre mennesker – i accept uden at dømmes og fordømme
- ❖ Din indre kilde af viden – en højere bevidsthed

Konkret vil de 4 dages retreat bestå af træning af dine sanser, opmærksomhed og fokus, gennem:

- ❖ Stilhed, meditation og vandringer i naturen
- ❖ Praktisk arbejde med din selvudvikling
- ❖ At foretage bevidste valg og prioriteringer ift. dit liv

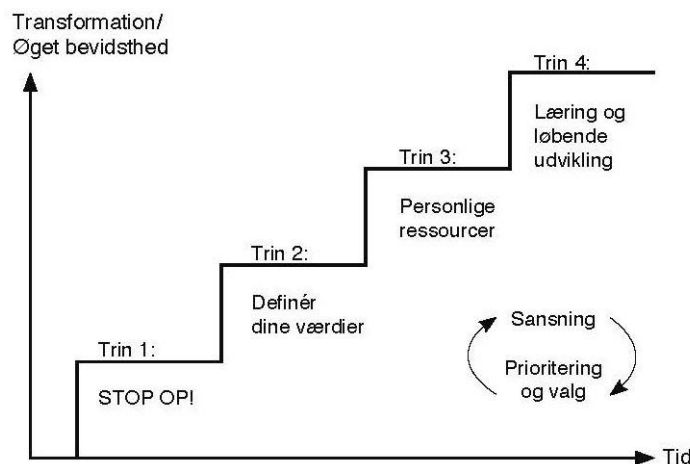
Du vil i løbet af de 4 dage øge bevidstheden og igangsætte din personlig udvikling ved, at:

- ❖ Gennemføre en 360 grader selvevaluering - af din balance i livet (Trin 1)
- ❖ Udvikle et personligt værdisæt – som et anker i dit liv (Trin 2)
- ❖ Udarbejde et overblik over dine personlige ressourcer (tid) – for at frigive energi og tid til det du ønsker, og til at ændre uhensigtsmæssig adfærd (Trin 3)
- ❖ Udvikle en personlig plan til selvudvikling i dit liv (Trin 4)

Den daglige praksis på retreatet omfatter:

- ❖ Morgen:
 - Stilhed, nærvær og meditation/mindful-yoga
- ❖ Formiddag:
 - Introduktion til mindset, værktøjer og teknikker
 - Praktisk arbejde med selvudvikling
- ❖ Eftermiddag:
 - "Nulstilling" i naturen
 - Praktisk arbejde med selvudvikling
- ❖ Aften:
 - Stilhed, meditation og refleksion

Du behøver ikke at have erfaring med meditation for deltagelse.



Metoden som vi vil følge på retreatet er vist i figuren ovenfor. Der fremsendes et detaljeret program for retreatet inden vi mødes.

Hvorfor retreat?

Et retreat giver muligheden for at komme på afstand af hverdagen og væk fra påvirkninger, forstyrrelser og distraktioner fra telefon, internet, kalender, møder, diverse forpligtigelser mv. Der bliver skabt plads og rum til at tage nogle store skridt i forhold til din personlige udvikling. Som en integreret del af dette retreat vil vi bruge naturen til at lade op og nulstille, for at skærpe vores sanser og kontakten til os selv og vores intuition.

Hvor?

Retreatet finder sted i og omkring, Villa Fjordhøj i Skælskør.



Villa Fjordhøj er et kur- og kursussted, beliggende i Skælskør, direkte ned til vandet og omgivet af smuk natur.

Villa Fjordhøj giver med sin personlige indretning, en perfekt ramme for stilhed, refleksion og rum til at skærpe sine sanser.

Mere information om Villa Fjordhøj kan du finde på:

www.villafjordhoej.dk

Hvornår?

Fra torsdag d. 21. marts til d. 24. marts 2019

Pris:

15.000,- dkk inkl. moms

Prisen inkluderer:

- ❖ Overnatning, eget værelse, m. bad/toilet på gang
- ❖ Morgenmad, frokost og aftensmad – økologi og lokale råvarer
- ❖ Kaffe, te og kage
- ❖ Brug af Villa Fjordhøjs finske sauna ved vandkanten
- ❖ 1 times opfølgningssamtale via Skype med Karsten
- ❖ Tilbud om 50% rabat på opfølgende samtaler á 1 times varighed
- ❖ Bogen "Bevidst sansning i arbejdslivet – en instruktion til personlig udvikling og balance"
- ❖ 2 instruktører (Karsten Nielsen og Susanne Gerlufsen)

Prisen inkluderer ikke:

- ❖ Drikkevarer fra spisestuen
- ❖ Behandlinger og diverse bade

Tilmelding og betingelser for afbestilling

Tilmelding sker ved at sende mail til: karsten@karsten-nielsen.dk

Ved tilmelding skal oplyses:

- Navn
- Evt. firma/organisation
- Kontaktinformation (telefon og mail)
- Faktureringsoplysninger (navn og evt. cvr.nr på fakturamodtager)

Tilmelding er bindende. Afbestillings vilkår: 100% annulleringsret frem til 30 dage før ankomst (21-02-2019).

Om underviserne:

Karsten Nielsen



Karsten er ansvarlig for retreatet og vil stå for undervisningen og instruktion. Karsten udgav i december 2017 bogen "Bevidst sansning i arbejdslivet – En instruktion til personlig udvikling og balance". I den forbindelse udviklede han en metode til bevidsthedsudvikling i livet, hvilket er den metode, der er den røde tråd i retreatet.

I forhold til arbejdet med personlig udvikling og ledelse, trækker Karsten på de erfaringer han har opnået ved at ændre sit liv. Karsten kommer fra et liv, hvor arbejdet gennem mange år fyldte for meget. Det gav udfordringer omkring nærvær med de opgaver som skulle løses i jobbet, kreativitet, og til de mennesker, han skulle samarbejde med eller lede. Og han manglede nærvær i forhold til sin familie. Der var med andre ord ikke mange farver og nuancer i livet. Karsten er nu selvstændig rådgiver og vejleder, med praktisk erfaring i at ændre sit eget liv. Dermed er fulgt glæde og tilfredshed med det, han beskæftiger sig med, både arbejdsmæssigt og privat. Den rejse han har været på igennem, har givet en ballast med konkrete erfaringer og værktøjer, som han brænder for at videregive til andre mennesker.

Susanne Gerlufsen

Susanne vil deltage som instruktør i retreatet, med særlig fokus på at gennemføre de daglige meditationer, mindfull-yoga og mindfulness øvelser, som er en del af den daglige praksis.



Susanne er uddannet Mindfulness instruktør fra Mindfullife Institute med 10 års praksiserfaring.