

Slipp lykken inn!



Tranøy Fyr, Hamarøy

8. - 10. september 2017

Bli med på et inspirerende helgekurs på magiske Tranøy Fyr med den danske forfatteren Gitte Jørgensen, kvinnen bak "Pippi Power" og den nye boken "Når sjelen kaller – skap det livet du lengter etter" .

Vet du, at du kan trene opp din egen lykkemuskel?



Vet du, at lykke, livsenergi og glede for de fleste av oss ikke bare er noe vi automatisk har, men en tilstand vi må velge, skape og trene opp? Det positive er, at det kan la seg gjøre! Uansett utgangspunktet ditt i livet – din alder og din nåværende livssituasjon – er det muligheter og håp å hente. Vi kan alle sammen styrke vår trivsel i livet – til glede for oss selv og fellesskapet.

Vi kan alle sammen oppnå mer indre lykke – til glede for oss selv, vår kropp og sjel. Det krever "bare", at vi har viten, inspirasjon og gode redskaper til å sette i gang.

På dette helgekurset vil du få alle disse tingene! Det er et dynamisk, levende og avvekslende inspirasjonskurs **for kvinner i alle aldre**, som har lyst til å slippe mer lykke inn i livet sitt..

Det som Gitte Jørgensen formidler, er "hverdagslykke".

- En søken etter indre fred i sjelen og hjertet.
- Det å vite, at vi er på vei - på vår egen måte, i vårt eget tempo, ut fra våre egne forutsetninger.

- Å finne en indre vennlighet og tilfredshet med livet, der hvor det er ... Det er lykke – og det er denne formen for lykkeboost, du vil få inspirasjon til denne helgen på Tranøy Fyr.



Kurset vil bl.a. inneholde følgende tema:

- Hva sier den nyeste forskningen om lykke
- Hvorfor noen mennesker lettere føler lykke enn andre
- Hvordan man kan styrke sine positive følelser
- Hvordan man kan skape og vedlikeholde en oppadgående positiv livsspiral
- Hvilke veier til lykke gir mest effekt
- Hvordan man bryter begrensende vaner og bygger opp de positive lykkevanene som man har bruk for i livet sitt
- Hvorfor indre vennlighet kan styrke deg, slik at du kan bygge opp og holde fast på lykken
- Hvordan du kan bruke et lykke-land kart for å minne deg selv på hva du ønsker mer av

Gitte Jørgensen er en dansk forfatter, journalist, coach og underviser. Hun er 53 år og har i de siste årene turnert i Norge med sine inspirerende kurs og foredrag. Hun snakker lett forståelig dansk, og bruker også noen norske ord.

Gitte hadde stor suksess med boken "Pippi Power" (2010) og har tidligere holdt mange kurs for NNPS for både unge og godt voksne kvinner, med uavkortet gode tilbakemeldinger. Det er derfor med stor glede at vi kan ønske Gitte velkommen tilbake, og denne gangen tilbyr dette eksterne kurset på vakre Tranøy Fyr, som er en yndet plass for akkurat denne type kurs.



Gitte har selv vært på en indre reise, hvor hun skritt for skritt har bygd opp sin egen livsenergi, tilfredshet og glede. Denne reisen kan du lese om i hennes nye bok "Når sjelen kaller - skap det livet du lengter etter", som kom ut i februar 2017 og var månedens bok i bokklubben Energica.

Program

Vi anbefaler deg å være ute i god tid før kursstart, slik at du får «landet», hentet hvilepulsen og pustet inn litt deilig sjøluft før kurset begynner. Skal du overnatte ved fyret? Hva med å unne seg en ekstra dag. Noter i påmeldingen om du ønsker rom fra torsdag 7. eller fredag 8. sept.



Fredag 8. september

- Kl. 16.00 – 17.00 Velkommen og introduksjon
Hei lykke – hva har du til meg?
- Kl. 17.00 – 18.30 Hvor gir det mest mening for oss mennesker å lete etter glede og lykke?
- Kl. 20.00 Middag

Lørdag 9. september

- Kl. 09.00 - 10.00 Fyll deg med positive følelser – god start på morgenen
- Kl. 10.00 - 11.30 Presentasjon av veier til lykken – del I
- Kl. 12.00 - 13.00 Presentasjon av veier til lykken – del II
- Kl. 13.00 - 16.00 Lunsj og tid til egen disposisjon, som f.eks. ut å nyte naturen.
- Kl. 16.00 - 18.00 Skap ditt eget lykke-land kart
- Kl. 19.00 Middag

Søndag 10. september

- Kl. 09.00 - 09.30 Vi skaper morgenlykke med bevegelse og meditativt fokus
- Kl. 09.30 - 12.00 Styrk din indre vennlighet og ditt positive fokus
- Kl. 12.00 Lunsj
- Kl. 12.45 -15.00 Bryt begrensede vaner og få tips til å bygge opp positive lykkevaner, som du kan ta med deg hjem og starte med på egen hånd med det samme.

Praktisk informasjon

Kurssted:

Tranøy Fyr i Hamarøy kommune er et ikon på kanten av Vestfjorden. Det enkleste er helt klart hvis du kjører bil hit selv. Rutetider på båt og buss, sjekk www.torghatten-nord.no og www.177nordland.no. *PS: Er det vanskelig å komme seg et sted, er det som regel verdt å besøke!*



Kurspakke:

Kr. 1450,-

Dette inkluderer både kursavgift, materiell, lunsj lørdag og søndag, samt 4 kaffepauser med noe å bite i.

Middag m/ dessert:

Fredag (Bacalao m/focaccia og Fyrets fristelse) kr. 275,-

Lørdag (Bestselger - Grillet tørrfisk og Is m/varme mørkebær) kr. 375,-

Overnatting:

Kr. 550,- pr. døgn i delt rom, inkl. frokost

Betaling:

NNPS sender samlet faktura på kurspakke, måltider og ev. overnatting etter endt kurs.

Påmeldingsfrist:

Mandag 10. juli

Kursarrangør:

For alle mellom 16-100 år

(NNPS) Nordnorsk Pensjonistskole

Kirkeveien 2 – 8920 Sømna

Tlf. 75 02 92 80 / post@nnps.no

www.nordnorsk-pensjonistskole.no



Om Nordnorsk Pensjonistkole

– kursarrangøren for deg mellom 16 og 100 år.

Nordnorsk Pensjonistkole (NNPS) er én av Norges to kursarrangører i sitt slag og er statlig godkjent som et folkehøgskolelignende tiltak. I snart 29 år har vi hatt gleden av å lage kurs hovedsaklig for seniorer, men også for yngre mennesker, da et av våre mål er å bygge bro mellom generasjonene.

Pr. d.d. er vi fem ansatte og holder til i kommunesenteret Vik, i Sømna Kommune, 4 mil sør for Brønnøysund. Vi holder til i trivelige lokaler sammen med Sømna Kro & Gjestegård, der våre kursdeltakere kan overnatte m/ full pensjon fra kun kr. 675,- .



NNPS arrangerer kun kortkurs fordelt på 2-14 dager, både lokalt og eksternt, som dette kurset. Tema kan f.eks. være

- * digitale medier,
- * egenutvikling,
- * matkultur,
- * husflid,
- * litteratur
- * kultur og historie.

Sistnevnte tema er ofte hovedtema på våre opplevelsesreiser som vi lager både i inn- og utland.

NNPS arrangerer også kurs i samarbeid med ulike typer frivillige organisasjoner /lag/foreninger. Ta kontakt på [tlf. 75 02 92 80](tel:75029280) eller post@nnps.no om du har en kursidé eller ønsker nærmere informasjon.

Vi håper vi mottar din påmelding!

- og at denne kursbeskrivelsen har pirret nysgjerrigheten din nok til at du vil melde deg på☺
Vi **lover** deg en helg som kommer til å gjøre deg godt, lenge! Men vi har begrenset med plasser, så vi anbefaler deg å ikke vente for lenge med å sikre deg en plass. Siste frist for påmelding er mandag 10. juli. Med forbehold om ledige plasser.

PÅMELDINGSSKJEMA

Kan også leveres elektronisk via www.nordnorsk-pensjonistskole.no
"Påmelding eksterne kurs"



Slipp lykken inn!

Tranøy Fyr, 8.– 10. sept. 2017

*Fødsels- og personnr. (11 siffer):

Navn:

Adresse

Postnr:

Poststed:

Tlf.dagtid:

Mobil:

E-post:

Fakturaadresse (hvis annen en privat):

Ønsker overnatting på Tranøy Fyr Ankomst _____ (dato). Avreise _____ (dato).

Fortrinnsvis sammen med:

Spesielle behov vedrørende kost (matallergier), helse, annen nødvendig info.:

* Nordnorsk Pensjonistskole er en kursarrangør godkjent som et "Folkehøgskolelignende tiltak", og følger samme reglement som alle andre folkehøgskoler. Vi må rapportere inn våre kurs og kursdeltakere, og av denne grunn ber vi også om personnummer.

Mandag 10. juli er siste frist for påmelding!

Sendes skjema i posten er adressen:
NNPS, Kirkeveien 2, 8920 Sømna

Tilbakemeldinger

-fra noen av NNPS tidligere kurs med Gitte Jørgensen

"Super kurslærer! Flink til at alle skal føle seg verdifulle – ser på alle!"

"Fantastisk danske! Gitte er flott på alle vis!"

"Anbefaler dette kurset til alle kvinner! Et av de beste jeg har vært på!"

"Nyttig! Supert og inspirerende. Lærerikt." "Vitamininnsprøytning!"

"Kjempebra opplegg, både kursledelse og administrering av kurset."



Fornøyde kursdeltakere i alle aldre!