

# KIRSTINELUND LIV & UDVIKLING

www.kirstinelund-udviklings-center.dk

## Retreat - Egen Kærlighed - En fantastisk tilstand

### på Kirstinelund Udviklings Center i 3 dage

Fre. Kl. 15:00 til søn. kl 15:00 d. 10.-12. februar 2023 og/ eller d.17.-19. marts 2023

**Pris. 4500,- incl Retreat, Workshop, Overnatning m. fuld forplejning og en 1:1 session.**

Sessionen kan være enten en healings massage eller en healende familie opstilling, som foregår før eller efter retreatet. Efter eget valg.

Retreatet er på Kirstinelund Udviklings Center ved Skanderborg i lyse lokaler.

Overnatning i ny renoverede enkelt værelser med udsigt til mark, skov og sø.

Der vil være frisk frugt vand, the og kaffe ad libitum.

Max 10 deltagere.

### Egen kærligheden... En gave til dig selv

Vi er 2 kvinder, Liv og Josephine, der gennem et længere livs læring har mødt / lært **Egen kærlighedens energi** at kende. **En fantastisk tilstand**, vi gerne vil give videre til andre.

Først når du kender egen kærlighedens energi, vil du, måske som vi, forstå hvad det betyder **først at give sig selv** ilt masken på, **så der er energi til børnene, vennerne, familie og alle de andre.**

Har du også lyst til mere overskud, hvor en tilstand af Egen kærligheden fylder dig?

Vi skaber et rum, hvor vi gennem dybere kontakt med os selv, får mulighed for at mærke Egen kærligheden. Vi arbejder med at opløse / heale de forhindringer, du har lagt for dig selv for ikke at opnå egenkærligheden.

I dette retreat oplever vi Egen kærligheden gennem Naturen, Leg, Dialog, Meditation, Yoga, Familie opstilling, Massage, Healing. Sund mad, Samarbejde, Mindful spisning, og forskellige små energi øvelser. Du vælger selv til og fra.

I løbet af de 3 dage samles en lille værktøjskasse af muligheder for at genskabe kontakten til dine indre ressourcer.

**Josephine Agiel-Knudsen** er Udannet lærer og yogalærer. Efter mange år som underviser af både voksne og børn har hun valgt at skifte til et arbejde, hvor der er fokus på den visdom, der kommer indefra - der hvor vi udforsker og undersøger vores egne indre verden/visdom/kærlighed. Så nu arbejder Josephine med yoga, massage, healing og meditation.

**Vibeke Liv Madsen** er udannet Coach, Proceskonsulent, Bygnings Ingeniør og systemisk familie opstiller, Liv har arbejdet som Ingeniør og proceskonsulent i 20 år og med mennesker som coach og Healer i 30 år.

Følg med her:



Læs mere på Kirstinelund-Udviklings-Center.dk eller på Facebook. Tilmelding på Liv@livvirk.dk eller på 51 94 33 64 eller ved betaling på reg. 6192 konto 0011386024

# KIRSTINELUND LIV & UDVIKLING

www.kirstinelund-udviklings-center.dk

## Program

### Retreat - Egen kærligheden ...En fantastisk energi, følelse, tilstand

3 dages retreat

#### Fredag

Kl. 15:00 -15:30 Velkommen hvem er vi? m Sund forfriskning, snack og drikke

Kl. 15:30 -17:30 Brainstorme med Egen kærligheden, hindringer, følelser, ressourcer, accept  
Deling, opfølgning og små øvelser. v/ Liv og Josephine

Kl. 18:00 -19:00 Sund mad - mindful spising

Kl. 19:00 -19:30 Guidet afspænding v/ Josephine

Kl. 20:00 -21:00 Foredrag om Livs Energi og kommunikation herunder

Energiregnskab, kommutationsformer, konflikt håndtering, processer mv.

Efterfulgt af spørgsmål og dialog. v/ Liv

#### Lørdag

Kl. 07:30 - 08:30 Morgen meditation v /Liv

Kl. 08:00 - 09:00 Sund mindful Morgenmad

Kl. 09:00 - 12:00 Vi leger videre og dybere med Egen kærligheden, følelser og healing/ forløsning af  
forhindringer med øvelser dialog mv. v /Liv og Josephine

Kl. 12:00 - 13:00 Frokost

Kl. 13:00 - 14:00 Energiøvelse og Egen Refleksion (evt. walk, tænke, skrive, male) v Liv

Kl. 14:00 - 15:00 Opsamling og små øvelser v /Liv

Kl. 15:15 - 16:15 Mindful Yoga v/Josephine

Kl. 16:30 - 17:30 Vi masserer hinanden, for dem der har lyst introduktion v / Josephine

Kl. 18:00 -19:00 Sund Aftensmad

Kl. 19:00 - 21:30 Egen Tid / Fælles aftenhygge / refleksion mv.

Mulighed for 15-20 min 1:1 Coaching

#### Søndag

Kl. 07:30 - 08:30 Morgen meditation v/ Josephine

Kl. 08:00 - 09:00 Sund mindful Morgenmad

Kl. 09:00 - 12:00 Vi leger videre og dybere med Egen kærligheden, følelser og healing/ forløsning af  
forhindringer med øvelser dialog mv. v /Liv og Josephine

Kl. 12:00 – 13:00 Frokost

Kl. 13:00 - 13:30 Energiøvelse og Egen Refleksion

Kl. 13:45 - 15:00 Opsamling af værktøjskasse og refleksion og tak for denne gang  
v /Liv og Josephine

Følg med her:

