

3 DAGES RETREAT

PÅ SOLSKINSØEN



HVEM ER DU?

Føler du dig sommetider fanget i et mønster, hvor du ikke er fri til at være helt dig selv?

Behovet for at passe ind og høre til er helt naturligt, men desværre manifesterer det sig ofte som destruktiv adfærd og tankemønstre, hvor vi lægger bånd på os selv og gemmer, hvem vi virkelig er.

Det kan fx være, at du:

- ✗ ikke kan styre dine tanker
- ✗ føler dig fastlåst
- ✗ ikke tør udtrykke dig ærligt
- ✗ ikke kan finde mening og glæde i livet
- ✗ føler dig energiforladt
- ✗ lever i frygt i stedet for tro og håb

Kan du nikke genkendende til disse mønstre?

Så er dette 3 dages retreat skræddersyet til dig. Med fokus på disse underbevidste mønstre, arbejder vi med at ændre dine tanker og adfærd, så du kan blive den mest autentiske version af dig selv.

FIND DIG SELV IGEN

Drømmer du om at blive en mere selvsikker og autentisk version af dig selv? En, der ikke er bange for at sige sin ærlige mening eller vise sine følelser? En, der finder både glæde og mening i livet, og som lader håben og troen vinde over frygten?

Så er dette retreat det rigtige sted for dig.

Når vi træder ind i denne verden, er vi rene og nysgerrige sjæle, der er parate til at møde livet. Samtidig oplever vi helt fra barnsben et behov for at passe ind. Det er et menneskeligt vilkår, at vi gerne vil "høre til" i flokken - i skolen, på arbejdspladsen, i familien og i samfundet. Derfor tilpasser vi os, så vi ikke stikker ud eller bliver gjort forkerte.

Dette sker ofte ubevidst på bekostning af vores egne værdier og identitet. I stedet for at lytte til vores egen stemme, lægger vi vægt på, hvad de andre synes og tænker. Det bliver med tiden et mønster i vores adfærd, der kan være svært at få øje på, men som føles som en spændetrøje for hvem, vi virkelig er.

Det er ikke altid nemt at få øje på denne adfærd, da den er dybt indgroet i os, og fordi vi ofte lever på "autopilot" i hverdagen. Men det kan manifestere sig på mange måder, bl.a. ved dårlig samvittighed, negative tanker, lavt selvværd og manglende energi.

På dette retreat slår vi autopiloten fra og går sammen dybt ned i de mønstre, der forhindrer dig i at være dit mest autentiske selv. Dette gøres i et intimt forum i selskab med 6 andre kvinder, der har det på samme måde som dig.

Det kan være første skridt på vejen til at finde dig selv igen.



Retreatet er din chance for at forkæle krop og sind i naturskønne omgivelser, samtidig med at du får arbejdet med de dybere lag af din bevidsthed. Dette gøres med en kombination af inspirerende oplæg fra psykoterapeut Signe Koefoed og individuelle samtaler.

Det kræver intet andet af dig, end at du er med og til stede med en nysgerrighed på at lære dig selv og dine egne mønstre bedre at kende.

Retreatet finder sted på det smukke Residens Svalhøj, der ligger lidt uden for Hasle på Bornholms Vestkyst nord for Rønne. Området er kendt for sin skønne natur med sprækkedal, skov, sø og strand kun få minutter fra matriklen. Residens Svalhøj har også sin egen have med store træer og rislende å-løb.

Med andre ord det perfekte sted at finde ro og bruge tid med dig selv.

Hvad får du med dig?

På dette retreat vil der være fokus på, hvordan du:

- ♥ bliver mere tilfreds med dig selv og dit liv
- ♥ skaber gode, vedvarende rutiner
- ♥ giver slip på fortiden
- ♥ finder din indre styrke
- ♥ sætter grænser
- ♥ finder ro og plads til at være dig uden bekymringen om, hvad andre tænker.
- ♥ bliver den bedste version af dig selv

Hvis det lyder som noget for dig, vil jeg glæde mig til at tage imod dig på Bornholm. Du kan finde mere praktisk information på de næste sider eller tilmelde dig med det samme via linket til højre.

Kærlig hilsen
Signe Kofoed

HVEM ER JEG?



Jeg er Signe Koefoed, uddannet psykoterapeut fra Psykoterapeutisk Institut i København.

Gennem mit arbejde har jeg opbygget mange års erfaring med ledelse og menneskelige relationer.

Jeg er dedikeret til at skabe et trygt og tillidsfuldt rum for dig, hvor du føler dig set og mødt med empati, varme og nysgerrighed.

Som medlem af Dansk Psykoterapeutforening arbejder jeg under tavshedspligt og følger de etiske regler.

Lad mig hjælpe dig med at bryde fri af begrænsninger og opnå større frihed i dit liv.

Kontakt mig direkte på telefon
29 25 16 96
eller
tilmeld dig nu



PRAKTISK INFORMATION

Retreatet foregår fra torsdag aften **d. 14 september 2023** til søndag formiddag **d. 17 september 2023** på det skønne Residens Svalhøj på Bornholm.

Der er mulighed for tidligere indtjekning torsdag og senere udtjekning søndag, hvis man vil forlænge sit ophold i de skønne omgivelser.

Programmet er tilrettelagt således, at der er mulighed for at tage Bornholmerbussen eller Kombardoekspressen fra København om torsdagen kl. 16.30 og fra Rønne om søndagen kl. 10.15.

[Find Kombardoekspressens køreplan her.](#)

Hele arrangementet koster **4.975 kr.** og inkluderer følgende:

- ✓ Overnatning i eget værelse (med linned og håndklæde)
- ✓ Morgenmad, frokost og aftensmad med lokale råvarer
- ✓ The/kaffe/vand og div. snacks under retreatet
- ✓ Undervisning
- ✓ Individuel samtale
- ✓ Opfølgende samtale 14. dage efter retreatet
- ✓ Vildmarksbad og sauna
- ✓ Fællesskab med andre, der har det som dig
- ✓ Sene sommerfornemmelser på Bornholm
- ✓ Ture i den smukke natur og mulighed for badning i sø og hav



**14. sep - 17.
2023**



**Residens Svalhøj,
Bornholm**



4.975,-

PROGRAM

TORS DAG	TIDSPUNKT	AKTIVITET
	20.00 – 20.45	Indtjekning
	21.00 – 22.00	Samling med the/kaffe mv. Velkomst og præsentation af Signe samt af deltagere og hvorfor man har tilmeldt sig retreatet
FREDAG	TIDSPUNKT	AKTIVITET
	08.15 – 09.00	Morgenmad
	09.30 – 11.30	Walk and talk eller mulighed for individuel samtale med Signe (å 45 minutter)
	12.00 – 13.00	Frokost
	13.30 – 15.30	'Den treenige hjerne' - 'Tilknytningsmønstrene', hvordan de opstår og hvad de betyder for vores adfærd
	15.45 – 16.30	Kaffe/the mv.
	17.00 – 19.00	Fri leg og med mulighed for individuel samtale med Signe (å 45 minutter)
	19.00 - ?	Aftensmad og hygge
LØRDAG	TIDSPUNKT	AKTIVITET
	08.15 – 09.00	Morgenmad
	09.30 – 11.00	Vores narrativer om os selv og hvordan de opstår: 'hvem er du?'
	11.00 – 12.00	Fri leg og med mulighed for individuel samtale med Signe (å 45 minutter)
	12.15 – 13.00	Frokost
	13.30 – 16.30	Vildmarksbad og sauna
	17.00 – 19.00	Fri leg og med mulighed for individuel samtale med Signe (å 45 minutter)
	19.00 - ?	Aftensmad og hygge
SØNDAG	TIDSPUNKT	AKTIVITET
	08.00 – 08:45	Morgenmad
	09.00 – 09.30	Afrunding på retreatet
	09.45	Afrejse
POST RETREAT	TIDSPUNKT	OPFØLGENDE SAMTALE
	Ca. 14 dage efter retreat	Alle deltagere får mulighed for 45 minutters opfølgende samtale med Signe (evt. på Zoom eller lign. medie)