

**STORYWALK-RETREAT
PÅ HELGENÆS
17-20 FEBRUAR 2022**



PROGRAM TORS DAG 17. FEBRUAR

16.00-18.00

ANKOMST OG INDKVARTERING

18.30

**VELKOMST OG PRÆSENTATION
AF DELTAGERNE**

19.15-20.15

MIDDAG

20.30-21.45

**OPLÆG OM STORYWALK OG GENNEMGANG
AF PROCESSEN DE NÆSTE 3 DAGE.
ETABLERING AF SAMTALEMAKKERPAR PÅ
VANDRETURENE**

22

GODNAT



PROGRAM FREDAG 18. FEBRUAR

7.30-8.00

SERVERING AF MORGENENERGIDRIK

8.00-8.30

**YOGA TIL AT FÅ KROPPEN I GANG OG
TØMME HOVEDET**

8.30-9.15

MORGENMAD

9.15-9.30

**KORT GENNEMGANG AF DAGENS
STORYWALK**

9.45-15.15

STORYWALK DEL 1

15.15-16.00

AFSLAPNING OG EFTERMIDDAGSSNACK

16.00-17.30

SELVSTÆNDIG SKRIVEWORKSHOP

17.30-18.00

STRÆKUDØVELSER I SALEN

18.30-20.00

MIDDAG

20.30-21.45

BÅLHYGGE, SNAK OG PODCAST

22

GODNAT



PROGRAM LØRDAG 19. FEBRUAR

7.30-8.00

SERVERING AF MORGENENERGIDRIK

8.00-8.30

**YOGA TIL AT FÅ KROPPEN I GANG OG
TØMME HOVEDET**

8.30-9.15

MORGENMAD

9.15-9.30

**KORT GENNEMGANG AF DAGENS
STORYWALK**

9.45-15.15

STORYWALK DEL 2

15.15-16.00

AFSLAPNING OG EFTERMIDDAGSSNACK

16.00-17.30

SELVSTÆNDIG SKRIVEWORKSHOP

17.30-18.00

STRÆKUDØVELSER I SALEN

18.30-20.00

MIDDAG

20.30-21.45

BÅLHYGGE, SNAK OG PODCAST

23

GODNAT



PROGRAM SØNDAG 20. FEBRUAR

8.00-9.00
MORGENMAD

9.15-12.00
AFSLUTTENDE OPLÆG OG OPSAMLING

12.15
UDLEVERING AF FROKOSTMADPAKKE OG
FARVEL FOR DENNE GANG

12.30
MULIGHED FOR EN SIDSTE
STILLEVANDRING PÅ EN LILLE TIME

VIGTIGT AT VIDE

OM STRANDGÅRDEN

RETREATET BLIVER AFHOLDT PÅ DEN SKØNT BELIGGENDE STRANDGAARDEN CA. MIDT PÅ HALVØEN HELGENÆS, HVORFRA DER ER UDSIGT TIL BÅDE HAVET OG MOLS BJERGE. HER LEJER VI OS IND PÅ ENKLE VÆRELSER MED ADGANG TIL FLERE STOR FÆLLESRUM HERUNDER EN SAL TIL VORES MORGENYOGA, OG UDSTRÆKNING OM EFTERMIDDAGEN.

UDENFOR, HVOR DET SMUKKE OG VARIEREDE LANDSKAB VENTER OS, VIL VORES 2 VANDRETURE FØRE OS RUNDT PÅ HELGENÆS, SOM BYDER PÅ MANGE FLOTTE OPLEVELSER I NATUREN, BLANDT ANDET DET 99 METER HØJE ELLEMANDSBJERG, ØRBY KLINT OG SLETTERHAGE FYR.

FIND VEJ TIL STRANDGÅRDEN

ESBY STRANDVEJ 8. 8420 KNEBEL

ENKELTVÆRELSE ELLER DOBBELTVÆRELSE?

PRISEN PÅ STORYWALK-RETREATET ER I UDGANGSPUNKTET INKLUSIV ET DOBBELTVÆRELSE OG EKSKLUSIV SENGELINNE OG HÅNDKLÆDE.

VÆRELSET DELER DU ENTEN MED EN, DU FØLGES MED PÅ RETREATET, ELLER MED EN ANDEN DELTAGER.

NÅR DU HAR TILMELDT DIG RETREATET, MODTAGER DU EN EMAIL FRA TRINE, OM DU ØNSKER ET ENKELTVÆRELSE SAMT LEJE AF SENGELINNE OG HÅNDKLÆDE I STEDET FOR SELV AT MEDBRINGE DET.

EKSTRAPRISEN FOR ET ENKELTVÆRELSE ER 900 KR. (DÆKKER ALLE 3 NÆTTER).

EKSTRAPRISEN FOR LEJE AF SENGELINNE OG HÅNDKLÆDE ER 100 KR. (FOR ALLE DAGE).

FORPLEJNING

PÅ STRANDGÅRDEN SERVERER DE LÆKKER, VEGARISK MAD AF PRIMÆRT ØKOLOGISKE RÅVARER. UDOVER DAGENS TRE HOVEDMÅL-TIDER, HVOR FROKOSTEN VIL BESTÅ AF EN MADPAKKE, VI TAGER MED PÅ VORES VANDRETURE, VIL DER HELE DAGEN VÆRE ADGANG TIL KAFFE OG TE, FRUGT OG SUNDE SNACKS.

ØNSKER DU VIN ELLER ØL ELLER ANDEN ALKOHOL TIL OM AFTENERNE, ER DU VELKOMMEN TIL SELV AT MEDBRINGE DET.



DET BØR DU HAVE MED

MEDBRING VANDRESKO ELLER VANDRESTØVLER, TYNDE, ULDNE SOKKER, VINDTÆT JAKKE OG LETTE, ULDNE TRØJER SAMT EVT. REGNTØJ, HVIS VEJRET SKULLE DRILLE LIDT.

EN DAGSRYGSÆK TIL DIN MADPAKKE OG DRIKKEVARER, PAPIRBLOK OG KUGLEPEN.

DIN BESVARELSE AF DE 4 ONLINE FORBEDELSESSPØRGSMÅL, DU FÅR ADGANG TIL, EFTER DU HAR TILMELDT DIG RETREATET.

PRINT OG MEDBRING OGSÅ GERNE ONLINE DOKUMENTET MED DE 3 GRUNDPRINCIPPER OG 6 GODE EGENSKABER VEDRØRENDE SPØRGEROLLEN, SOM DU OG EN ANDEN DELTAGER PÅ SKIFT VIL INDTAGE PÅ JERES STORYWALK.

TAG EVT. OGSÅ EN PC, MAC ELLER TABLET TIL AT BEARBEJDE OG ARBEJDE VIDERE MED DINE TANKER, IDÉER OG NOTER FRA DE 2 VANDRETURE. DET ER DOG OGSÅ FINT BLOT AT BRUGE PEN OG PAPIR TIL SKRIVE-ARBEJDET.

DER ER AFSAT TID BÅDE FREDAG OG LØRDAG EFTERMIDDAG TIL SELVSTÆNDIG SKRIVEARBEJDE, SOM TRINE HJÆLPER JER I GANG MED.

FORHINDRET?

HVIS DU BLIVER NØDT TIL AT AFLYSE DIN DELTAGELSE, KAN DU FÅ REFUNDERET DET FULDE BELØB MINUS ET AFBESTILLINGSGEBYR PÅ 575 KR. OP TIL 3 MÅNEDER FØR RETREATETS START.

OP TIL 1 MÅNED FØR RETREATETS START KAN DU FÅ REFUNDERET 50 % AF BELØBET MINUS AFBESTILLINGSGEBYRET PÅ 575 KR.

UNDER EN MÅNED FØR RETREATETS START ER DER DESVÆRRE INGEN REFUSIONSMULIGHED, MED MINDRE DER ER TALE OM SYGDOM ELLER ANDRE SÆRLIGE OMSTÆNDIGHEDER.

