



STORYWALK-RETREAT PÅ KIRSEBÆRGÅRDEN



PROGRAM DAG 1

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 DAG 2

7.30-8.15

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

8.30-8.45

**KORT GENNEMGANG AF DAGENS
STORYWALK**

8.45-9.30

MORGENMAD

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 DAG 3

7.30-8.15

YOGA TIL AT FÅ KROPPEN I GANG
OG TØMME HOVEDET

8.30-8.45

KORT GENNEMGANG AF DAGENS
STORYWALK

8.45-9.30

MORGENMAD

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

20.30-22.00

BÅLHYGGE, SNAK OG PODCAST

23

GODNAT



PROGRAM DAG 4

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 KIRSEBÆRGÅRDEN

KIRSEBÆRGÅRDEN ER ET KURSUS- OG RETRÆTESTED BELIGGENDE MIDT I ODSHERREDS SMUKKE NATUR PÅ HOV VIG NAKKE HALVØEN. HØLOFTET OG DEN GAMLE KOSTALD ER NÆNSOMT I STANDSAT, OG DEN NYE SMUKKE KURSUS- OG YOGASAL ER BYGGET TIL I FORLÆNGELSE AF DEN EKSISTERENDE BYGNING. VÆRELSERNE ER STILRENE OG ENKELT INDRETTEDE - ALLE MED FIN UDSIGT TIL DET OMKRINGLIGGENDE LANDSKAB.

ET STENKAST FRA GÅRDEN BEFINDER SIG DEN ENE AF DE TRE VANDRERUTER, SOM TILSAMMEN UDGØR RETREATETS FØRSTE VANDRETUR. DE TRE RUTER ER FORBUNDET MED HINANDEN OG FØRER OS UD AD MANGE SMUKKE STIER LANGS FJORDEN, OVER MARKER OG GENNEM SKOV OG PLANTAGER. DEN ANDEN VANDRETUR PÅ DAG 2 GÅR Gennem RØRVIGS SANDFLUGTSPLANTAGE.

FIND VEJ TIL KIRSEBÆRGÅRDEN

SLETTERMOSEVEJ 15, NAKKE, 4500 NYKØBING SJÆLLAND

ENKELTVÆRELSE ELLER DOBBELTVÆRELSE?

PRISEN PÅ ET STORYWALK-RETREAT ER I UDGANGSPUNKTET INKLUSIV ET DOBBELTVÆRELSE MED 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. EKSTRAPRISEN FOR ET ENKELTVÆRELSE ER 1000 KR. (DÆKKER ALLE 3 NÆTTER).

FORPLEJNING

MADEN PÅ KIRSEBÆRGÅRDEN ER ØKOLOGISK, OG DER BENYTTES I VIDEST MULIGT OMFANG LOKALE RÅVARER. GÅRDEN HAR OGSÅ EN LILLE CAFÉ OG BUTIK OG EN FLOK HØNS, DER ALT EFTER ÅRSTIDEN LEVERER FRISKE ÆG TIL MORGENMADEN.

UDOVER DAGENS TRE HOVEDMÅLTIDER, HVOR FROKOSTEN VIL BESTÅ AF EN MADPAKKE, VI TAGER MED PÅ VORES VANDRETURE, VIL DER VÆRE FRI 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 ELLER KØBE FRA DET GANSKE GODE SORTIMENT, SOM ER PÅ KIRSEBÆRGÅRDEN.



DET BØR DU HAVE MED

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. .

YOGAMÅTTER MV. FINDES PÅ KIRSEBÆRGÅRDEN. DET ER INDEHAVER LISBETH BEIERHOLM NIELSEN, DER GUIDER OS GENNEM EN HATHAYOGA OM MORGENEN.

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.

