

# LIVSKOMPAS

## Få øget selvværd og nye handlemuligheder

---

Kursus 29. april – 5. maj 2025,  
Kursussted - Hotel Marina,  
Port de Soller, Mallorca.

### Det der betyder noget i dit liv.

Dette retreat er målrettet til dig, der ønsker at lære mere om dig selv og undersøge, hvad der virkelig betyder noget i dit liv. Du vil få en større indsigt i, hvem du er, og blive bevidst om dine følelser og behov. Vi vil sammen med dig udforske, hvordan din livshistorie har formet dig, og hvilke mønstre der præger dit liv i dag. Du får overblik over din egen livsfortælling frem til i dag og får fokus på dine ønsker for fremtiden.

På vores retreat ser vi på din livssituation som en helhed. Derfor fokuserer vi på dit privatliv, din fritid og dit arbejdsliv med henblik på at øge dit selvværd og handlemuligheder. Du vil komme tættere på dit autentiske jeg - den kerne, der betyder, at du kan have det godt.

I løbet af de 7 dage vil vi guide dig på din personlige rejse og hjælpe dig til at udvikle dit indre kompas. Dette kompas vil du kunne bruge til at finde nye veje og håndtere livets udfordringer på en ny måde.



*"Kurset har reddet mit liv - Især Silence var med til at jeg kom i mål. Efterfølgende har jeg fået øje på, hvor meget arbejdspresset ødelagde mig og mit privatliv. Jeg fandt ind i noget nyt om mig. Det giver mig en indre ro og balance. Samtidig rydder jeg op i mit tankemylder gennem meditation."*

**Hans Valnert 54 år - Konsulent.**



# Skab de forandringer du har brug for

---

Vi hjælper dig med at skelne mellem, hvad du skal blive ved med at gøre, kan ændre, og hvordan du kan finde ressourcerne til at skabe positive forandringer. Vi giver dig en struktur, der gør det muligt at omsætte disse erkendelser til handling i din hverdag, så du kan foretage de forandringer, du har brug for, for at få en bedre livskvalitet.

I vores møde med dig / jer lægger vi vægt på:

- Empati, respektfuldhed og tydelighed.
- Høj etik, herunder tavshedspligt og fortrolighed.
- At arbejde både med det kropslige og det mentale, for eksempel via vandring, samtaler, yoga, mindfulness.

Du kommer til at arbejde i grupper, for dig selv og i samtaler med os.

For at videreudvikle arbejdet med dit kompas vil du hjemme igen få tilbudt 3 psykologsamtaler fordelt på 3 mdr.



# Praktiske informationer om hvad du får

---

Det koster det:

Med morgenmad og frokost  
i delt dobbeltværelse er prisen  
12.900 kr. \*

Med morgen- og aftensmad  
i eget enkeltværelse  
koster det 14.900 kr. \*

Depositum på 5.500 kr.  
betales ved tilmelding.  
Det resterende beløb  
betales efter aftale.

Seneste tilmelding  
den 29. marts 2025

---

\* Ikke inkluderet i prisen er fly, transport til og fra kursusstedet, frokoster og drikkevarer. Og husk jo hurtigere du bestiller din flybillet jo billigere er den (tjek Vueling, Norwegian og SAS)  
Tilmelding er bindende. Husk egen rejse- og afbestillingsforsikring.

Du kan få tilskud fra sygesikringen "danmark". Du er meget velkommen til at kontakte os for nærmere information.

\*Priserne er ved min. 10 deltagere.



Du får 7 dage med  
6 overnatninger og et fælles  
online møde før afrejse

Efter hjemkomsten får du  
3 psykologsamtaler for at  
videreudvikle dit indre kompas



# Program

---

Første dag - den 29. april

- Velkomst.  
Vi mødes kl. 13 i plenum. Her fortæller vi om kurset og går i gang med de første øvelser. Middag kl. 18.

Øvrige dage

- 07.00-08.15 Fællessamling.\*  
Yoga, mindfulness.
- 08.15-09.00 Spa
- 09.00-10.00 Morgenmad
- 10.00-12.30 Fællessamling\*
- 13.00-15.30 Egen tid og individuelle samtaler.
- 16.00-18.00 Fællessamling\*
- 19.00 Middag

\*Fællessamling:  
Fokus på det mentale og det kropslige.  
Via øvelser, vandringer, refleksioner.



“Hvilken dag er det i dag,”  
spurgte Peter Plys.  
“Det er i dag,”  
svarede Grisling.  
“Min yndlingsdag,”  
sagde Peter Plys.



## Her bor vi:

Port de Sóller er en charmerende lille havneby på Mallorcas nordvestkyst, omkranset af smukke bjerge og frodig natur. Byen ligger idyllisk i en bugt, hvor det klare Middelhav møder en bred sandstrand. På det tidspunkt, hvor vi afholder retreatet, er der færre turister, hvilket giver en rolig og afslappet atmosfære, perfekt til fordybelse og refleksion.

Byen er omgivet af appelsin-, citron- og mandeltræer, som tilføjer en helt særlig duft og skønhed til landskabet. Den nærliggende by Sóller, som kun er en kort vandretur væk, er lige så malerisk med sine smalle gader og blomstrende haver. Port de Sóller har gennem tiden udviklet sig til et centrum for vandring og naturoplevelser i Europa, takket være sine fantastiske omgivelser og velbevarede natur.

Hotel Marina, hvor retreatet finder sted, ligger helt unikt lige ved stranden med en storslået udsigt over både havet og de omkransende bjerge.

Der er også mulighed for at trække sig tilbage til hotellets spa og fitnessfaciliteter, hvis du ønsker at forkæle dig selv med en afslappende behandling eller en træningssession. Uanset om du vil nyde udsigten over bjergene, vandre i den fantastiske natur eller bare slappe af ved stranden, tilbyder Hotel Marina en enestående mulighed for at finde ro og balance i smukke omgivelser.

## Medbring:

- Blødt tøj til balance/stræk/yoga/meditation og mindfulde vandre ture
- Gode vandre sko
- Lille rygsæk eller bæltetaske til vand/madpakke
- Yogamåtte og blok (giv besked, hvis du vil låne)
- Badetøj og solcreme
- Blok/blyant
- Badetøj og solcreme

Der vil være morgenkåbe, føntørrer, tøfler, og håndklæder på hotellet.



“Yesterday is history,  
tomorrow is a mystery,  
but today is a gift.  
That’s why we call it  
the present”

Winnie the Pooh  
(Peter Plys)



**Anne Karin Smidt**

Autoriseret psykolog og  
gruppeanalytisk psykoterapeut.  
Mange års erfaring med individuelle  
samtaler, gruppeprocesser og  
kropsterapeutiske tilgange.

E-mail:

[aks@annekarinsmidt.dk](mailto:aks@annekarinsmidt.dk)

Tel: +45 5151 3838



**Bettina Heydenreich**

Autoriseret psykolog,  
certificeret proceskonsulent,  
psykoterapeut, metakognitiv  
konsulent og desuden certificeret  
mindfulnessstræner.

E-mail:

[bettina@heydenreichpsykologerne.dk](mailto:bettina@heydenreichpsykologerne.dk)

Tel: +45 2627 0399

Ønsker du yderligere information, så kontakt Bettina eller Anne Karin.