

60+ skeið og
vælverudagar
við Gjógv
3.- 5. mai



Unna tær tað góða: Heilsa, hugni, samvera, náttúra & menning í einum !



Unna tær sjálvum eina uppiborna mini-feriu, lær nakað nýtt, et heilsugóðan mat og njót góða samveru saman við øðrum góðum fólki á Gjáargarði.

Á hesum skeiði og vælverudøgum kanst tú njóta lívið, vøkru náttúruna og læra nakað nýtt.

Fyrsta dagin er lending: Innskriving er kl. 14.00 og aftaná ein góðan kaffimunn er søguligur gongutúrur í bygdini við staðkendum ferðaleiðara. Síðani er egin tíð og kl. 18.00 er lættur døgurði. kl. 19 - 21.30 er innleiðsla og kvirra í Gjár kirkju. Leygarmorgun, aftaná ein heilsugóðan morgunmat, er mjúk úrspanning. Tit vakna væl til góðar dansitónar. Síðani er frálæra við støði í nýggja bókinginum "FLUFFY - ein neyvur leiðbeinari til mindfulness og sinnisvenjing" hjá Biritu Nolsø, rithøvunda og undirvísara. Tú lærir og venur kropstilvit, andadráttar- og sinnisvenjingar, ið geva tær orku, javnvág, miðsavnan, kensluligan treystleika og nærveru í gerandisdegnum. Gongutúrar við venjingum í vakra umhvørvinum við Gjógv er partur av skeiðnum. Tíð er sett av til hvíld og egintíð. Kvøldið endar við hugnaligum felags sang og góðanátt venjing. Sunnudagin er aftur morgunvenjing og frálæran endar kl. 12.00. Tit njóta síðani ein felags miðmála saman. Skeið og vælverudagar enda kl. 14.00.

Tað er Greengate, sum í samstarvi við Gjáargarð og Vaksa, samskipar skeiðið og vælverudagarnar.

Kostnaður: 3.598 kr. Íroknað skeið, tilfar, gisting í dupultkamari og heilsugóða matarveiting. Allar máltíðir, eisini ábit til steðgir fyrra- og seinnapartar og drekkamunnar um kvøldi, eru íroknaðar. Gisting í einakamari kostar 3.998 kr.

Tilmelding: info@greengate.fo

SKRÁIN

Mándagin 3. mai

kl. 14.00 Innskriving og kaffi
kl. 15.00 Søguligur gongutúrur í bygdini
kl. 17.00 Egintíð
kl. 18.00 Løtt máltíð
kl. 19 - 21.30 Innleiðsla og kvirra í kirkjuni

Týsdagin 4. mai

kl. 8.00-9:15 Morgunmatur
kl. 9.30 Morgunvenjing:
Úrspanning og rørsluvenjing.
kl. 10.00 Steðgur
kl. 10.30 - 12.30 Frálæra við venjingum
kl. 12.30 - 13.30 Miðmáli
kl. 13.30 - 14.30 Hvíld
kl. 14.30 - 17.00 Náttúra og venjingar úti
kl. 17.00 - 18.30 Egintíð
kl. 18.30 Døgurði
kl. 20.30 Kvøldartiltak:
Felags sangur og góðanátt venjing

Mikudagin 5. mai

kl. 8.00-9.15 Morgunmatur
kl. 9.30 Morgunvenjing
kl. 10.00 Frálæra við venjingum
kl. 12.00 Miðmáli
kl. 14.00 Skeið og vælverudagar enda

UM UNDIRVÍSARAN

Birita Nolsø eigur og rekur Vaksa.fo, sum bjóðar skeið, vegleiðing, tiltøk og amboð til frama fyri menning, mindfulness og meditatió. Birita hevur arbeitt nógv við burðardygd, eisini í ferðavinnuni. Hon hevur meira enn 20 ára langar royndir í frálæru og hevur seinastu 10 árinum burturav fingist við sinnisvenjing, kropsvenjing, mindfulness og meditatió.

Birita hevur drúgvur royndir í HR, toymis-, verkætlanar- og prosessleiðslu og hevur m.a. skipað, leitt og ment eina ørgrynna av skeiðum, verkætlanum, tiltøkum og evnis- og starvsfólkadøgum, eitt nú í landsfyrisingini.

Í desember 2020 kom bókingurin Fluffy - ein neyvur leiðbeinari til mindfulness og sinnisvenjing út. Bókingurin er partur av frálæruni á skeiðnum.

Birita hevur eisini, saman við manni sínum Henrik Krag, eitt nú ment heilsufremjandi ljóðamboð og ritstjórnað bókina 5 HJERTEFØLELSER, sum kom út í 2018.

