

Program for Power-kvinderne

Musholm d. 10.-12. oktober 2025

FREDAG:

- 15-17: Ankomst, indkvartering og kaffe/te og kage
- 18-19: Middag
- 19-21.30: **Oplæg v. Kirsten Løvegaard, RCfM om betydningen af sang for både krop og psyke – efterfulgt af korsang med pianist.**

LØRDAG:

- 8-9.30: Morgenmad
- 9.30-10: Fællessang – vi synger en af sangene fra fredag aften
- 10-12: **"Kan man bevidst vælge at være optimistisk/positiv når alt til tider kan virke som modgang?" – workshop v. Marianne Juelsgaard:**
Hvad gør modgang ved os – er der forskel på modgang, der kommer udefra og modgang/modstand, der kommer indefra? Er det altid en fordel eller det rigtige at være positiv og optimistisk? Hvordan håndterer du modgang nu – og hvad kan du gøre anderledes?
Dagen vil være en blanding af oplæg fra mig, forskellige øvelser og mentaltræning. I kommer til at arbejde med jer selv og hinanden undervejs og på den måde få det hele mere 'ind under huden'. Jeg vil selvfølgelig guide processerne – og tage relevante emner op i plenum.
- 12-14: Frokost og pause
- 14-16: **Workshop v. Marianne Juelsgaard fortsat**
- 16-18: Klargøring til fest
- 18-??: Festmiddag og hygge

SØNDAG:

- 8-10: Morgenmad
- 10-12: **Oplæg og dialog om seksualitet m. Antoniett**
Jeg vil tage jer med på min personlige rejse fra at benægte min egen seksualitet til at omfavne den og udleve den. Udover det vil jeg starte en dialog om egenomsorg og hvad man tænker om sig selv og hvordan vi kan hjælpe unge med handicap til at udleve og udfolde deres seksualitet. Tænk meget gerne over: Hvornår føler du dig mest attraktiv? Hvordan viser du din kærlighed til andre? Hvornår føler du dig elsket? Hvad er intimitet for dig? Hvad er lyst og nydelse for dig? Jeg glæder mig til at fortælle og snakke med jer.
- 12-12.30: Mundtlig evaluering og ønsker til fremtidige Powerkvinde-kurser
- 12.30-13.30: Frokost og afrejse

Vi tager forbehold for ændringer i programmet