

## Powerkvinde-weekend på Musholm d. 25.–27. september

En weekend for kvinder med muskelsvind, hvor vi samles i styrke, fællesskab og livskraft. Vi fejrer vores power, visdom og evne til at skabe – både i os selv og sammen. Gennem inspirerende oplæg, kreative workshops og ceremonier i naturens tegn, tænder vi gnisten i hinanden og mærker, at vi er mange, der står stærkt. Programmet er stadig under udarbejdelse.

### Fredag aften:



#### Megin Ceremoni – Aktivisering af din indre viskvinde

Viskvinden Elin guider os igennem en sanselig og kraftfuld ceremoni, hvor vi samles i cirkel, skåler i mjød og genforbinder os med de nordiske gudinder, årshjulets energi og vores egen intuitive styrke. En blid, guidet rejse med natur, trommer og intentioner, hvor vi giver slip, høster visdom og tænder for den kraft, der allerede bor i os.

### Lørdag formiddag: overgangsalder med power og perspektiv.

Liselotte Schirakow, som er jordemoder, sidder i Muskelsvindfondens repræsentantskab og selv har Myastinia Gravis – holder oplæg om overgangsalderen – særligt for kvinder med muskelsvind.

### Lørdag eftermiddag – skab styrke med hænderne

Marianne Christiansen, en af vores seje og dygtige Powerkvinder, inviterer til en **kreativ workshop**, hvor vi forvandler papir til stærke og smukke perler. En proces, der minder os om, hvordan noget skrøbeligt kan blive til noget holdbart, kraftfuldt og smukt – præcis som os.

### Søndag formiddag –



#### Kommunikation med gennemslagskraft – med Gitte Dreier Gitte Dreier,

kommunikationschef i Muskelsvindfonden, deler sin erfaring med at stå stærkt i sin stemme og sit budskab. Med humor, ærlighed og skarphed viser hun, hvordan vi som kvinder kan kommunikere med klarhed og gennemslagskraft – både i arbejdsliv, aktivisme og hverdag.

Vi glæder os til at samles på Musholm til september!

Maria og Sisse