

# Walk the Higher Path

RETREAT PÅ FÆRØERNE

15-18. maj

**Hero's Journey & Indre Barn**



Med Ronni Vistisen og Nana Askov



Ricardo Braz visitfaroeislands.fo

# Undervisning, meditation og vandreture i mytternes land

**Dette retreat er målrettet behandlere, terapeuter, coaches, fysioterapeuter, yogainstryktører, psykologer, selvstændige, ledere, pædagoger og lærere og de, der interesserer sig for personlig udvikling og spiritualitet.**

Så genbesøger vi atter en af verdens smukkeste ø'er med vores retreat Walk The Higher Path. I løbet af disse dage arbejder vi med selvkærlighed, drømme, fortidens sår og dit højere livsformål. Dette retreat har været afholdt tidligere med meget positive tilbagemeldinger fra vores kursister.

*Vi arbejder med Indre Barn, The Hero's Journey, meditation, Enneagrammet, A Course in Miracles og storytelling.*







Anders Bybjerg / visitfaroeislands.fo



Ingrid Hofstra / visitfaroeislands.fo



visitfaroeislands.fo





# Indre ro i en af Færøernes smukkeste bygder

Retreatet afholdes i bygden Gjógv på Eysturoy. Her er der direkte adgang til et af landets mest berømte fjeld. Al undervisning foregår i den smukke træbelagte stor-stue, hvor alt står originalt og autentisk. Der er anlagt sti, så gåture også er mulige for ikke-rutinerede vandrefolk.

Gjógv er særligt kendt for sin naturhavn. Den mere end 400 år gamle maleriske bygd er omgivet af nogle af Færøernes højeste fjelde. Den ligger direkte ud til kysten, hvor der er udsyn til det nordlige Atlanterhav. Gjógv er en autentisk færøske bygd, hvor de ældste huse er bygget langs elven der løber ned gennem bygden – til tider brusende og dramatisk, andre dage stille og fuld af legende børn og ænder. Det lille charmerende hotel byder på lækre retter med lokale råvarer. Det er muligt at bestille glutenfri og vegetarisk menu.

*Bygden Gjógv ligger på nordspidsen af Eysturoy - ca. 67 km. fra hovedstaden Tórshavn og 75 km. fra Vagar lufthavn.*



# Rejsen tilbage til dine rødder

Vi danner os allerede tidligt en erfaring om, om vi er velkommen i verden, eller ikke er det, erfaringer i, hvordan vi håndterer dyb sorg, angst, vrede og ikke mindst glæde.

Vores indtryk fra vores barndom skaber den indstilling, vi har til at rumme og håndtere intense følelser. Om vi kan være med særlige følelser, eller om vi ikke kan, og dermed reagerer på en ofte uhensigtsmæssig, destruktiv eller måske selvdestruktiv måde.

**Indre Barn metoden** arbejder overordnet med fem forskellige arketyper, der hver især knytter sig til et særligt stadie i barndommen. Alle fem arketyper har nogle særlige bevægelser og fysiske udtryk, kropslige karaktertræk som kendetegner de forskellige indre børn.

Til hvert stadie knytter der sig også et særligt tema, som er kendetegnende for det udviklingstrin som barnet er på.







# Vardernes hemmeligheder

Når man skulle fra bygd til bygd kunne man sejle, eller man kunne vandre over fjeldet. Turen var dog ikke uden risiko. På Færøerne kommer tågen, den kommer ganske pludseligt og lægger sig så tæt, at man ikke kan se en hånd for sig. Når tågen lagde sig, var der kun én ting at gøre: Man satte sig ned og blev siddende, indtil tågen lettede. Ventetiden gik med sang eller fortællinger om sagn og myter.

På The Hero's Journey er der et step for netop det at sidde fast i tågen.

For at finde vej over fjellet kunne man følge de kendte vardestier. Varder er en lille bunke sten, der fungerede som vejvisere. Det var sådan, de vandrende undgik at fare vild. Varderne blev vedligeholdt ved, at hver vandringsmand, der gik forbi, lagde en sten på varden, og således blev det lille fyrtårn ved med at vokse fra generation til generation.

Et af de spørgsmål, vi skal arbejde med på dette retreat er, hvilken symbolsk vardesten, du lægger i dette liv, så de, der følger i dine spor, kan finde vej.



# Eventyret er virkeligt nok

Vi er nok mange, der ind i mellem har ønsket, at livet kom med en manual. Når livet går op og ned, og du skal træffe vigtige beslutninger, kommer tvivlen og følelsen af at være forkert.

**The Hero's Journey** baserer sig på professor Joseph Campbells arbejde om mytens kraft. De store fortællinger og eventyr er fortalt og genfortalt af storytellere, filosoffer og spirituelle læremestre. Historierne formidler en ældgammel visdom om, hvordan det er at være menneske, og hvordan vi kommer gennem livets kriser.

Alle fortællinger har en helt. Og helten i denne fortælling - er dig.

## **Du er på din egen heltrejse**

Hero's Journey er den manual, der viser dig, hvordan du flytter dig til næste udviklingstrin. Det er en metode, der hjælper dig, når du er i forandring - både i karrieren eller når vi går igennem livets stadier - barndom, forelskelse, forældreskab, skilsmisse, sygdom eller sorg.

Hero's Journey giver dig modet til at træde ud i eventyret og sige ja til dit kald. Den rolle, der ligger til dig. Det giver kraft, livsglæde og begejstring frem for kamp og lidelse på rejsen.



## Ronni Vistisen

**Ronni Vistisen er Master-terapeut, foredragsholder og landets førende underviser i Indre Barn traume-terapi.**

Han står bag podcasten Det Terapeutiske Rum og underviser i dag behandlere, kropsterapeuter og psykoterapeuter i Indre Barn-traumemetoden.

Ronni Vistisen har en baggrund som grundlægger af Totum - Skandinaviens største skole for kropsterapi og har uddannet hundredevis af kropsterapeuter.

Han driver i dag en kursusvirksomhed og behandleruddannelse på Ledreborg Slot i Lejre.

[ronnivistisen.dk](http://ronnivistisen.dk)



## Nana Askov

**Nana Askov er coach, underviser, forfatter og ekspert i The Hero's Journey.**

Hun står bag podcasten Magic Monday og er forfatter til flere bøger, udgivet hos Peoples Press. Der i blandt DIT KALD - 12 trin, der tager dig ud på din personlige helterejse, som er den første bog på dansk om The Hero's Journey,

Coaching, undervisning og rådgivning trækker blandt andet på The Heros Journey, Succes Intelligence, A Course in Miracles, spirituel udvikling og enneagrammet.

Hun har en baggrund som journalist, redaktionschef og leder brand-bureauet Nord Communications.

[nanaaskov.dk](http://nanaaskov.dk)



# FAQ

## **Giver det mening at tage med, hvis man har været med på et tidligere retreat med jer?**

*Ja, det gør det. Indholdet, vi arbejder med er unikt hver gang.*

## **Skal man kende Indre Barn eller The Hero's Journey for at deltage?**

*Nej. Det er ikke nødvendigt. Og selvom du har arbejdet med Indre Barn og The Hero's Journey før, vil du stadig få nye indsigter med hjem. Dette er en indre og en ydre rejse - med masser af vidunderlig kultur, fortællinger og natur.*

## **Er der meget vandring og er det krævende for kroppen at deltage?**

*Retreatet foregår både udendørs og indendørs. Stilheden og den storslåede natur har en særlig effekt på nervesystemet. Vi skal vandre på fjellet, men de krævende vandreture er ikke en del af programmet. Alle vil kunne deltage. Til de som ønsker at prøve kræfter med de længere vandreture, kan det anbefales at blive en dag eller to efter retreatet. Området har nogle fantastiske vandreruter.*

## **Er der bevægelse med i programmet?**

*Ja. Der er blid stående bevægelse og meditation hver morgen.*

## **Kan man deltage i retreatet uden at overnatte?**

*Ja. Vi har tilrettelagt det, så det er muligt også at deltage i dagtimerne og tage hjem at sove, hvis man er bosiddende eller har familie på Færøerne. HUSK dog, at der er program om aftenen også. Kontakt os for en pris på retreat uden overnatning.*

## **Jeg vil gerne have ene-værelse er det muligt?**

*Ja. Der er dobbeltværelser på hotellet. Men det er muligt at bestille eneværelse mod en merpris på 1.200 kr.*

## **Vil retreatet være relevant for mit arbejde?**

*Hvis du arbejder med mennesker, så ja. Både Indre Barn og Hero's Journey er anerkendte metoder til enhver udviklingsproces - både hvis du arbejder med børn og voksne. Retreatet er dog først og fremmest med fokus på dig. På din indre rejse. Vi skal gå vejen selv for at kunne være et fyrtårn for andre.*

*Kontakt os for spørgsmål her: [kontakt@ronnivistisen.dk](mailto:kontakt@ronnivistisen.dk)*



Giulio Groebert/ visitfaroeislands.fo

## PROGRAM

### TORSDAG 15 MAJ 2025

Ankomst med flyet fra Kastrup  
Afhentning i Vagar Lufthavn

### FREDAG 16. MAJ 2025

kl. 7:30-21:00

Program med undervisning,  
bevægelse, meditation og  
ophold i naturen

### LØRDAG 17. MAJ 2025

kl. 7:30-21:00

Program med undervisning,  
bevægelse, meditation og  
ophold i naturen

### SØNDAG 18 MAJ 2025

kl. 7:30-15:00

Undervisning & frokost  
Fælles kørsel til lufthavnen

***“The goal of life is to make your  
heartbeat match the beat of  
the universe, to match your  
nature with Nature”***

*- Joseph Campbell*



# Walk The Higher Path

Fire dages retreat på Færøerne - det praktiske

## PRIS

### OPHOLD & FORPLEJNING

5.999,-

Overnatning i dobbeltværelse  
Morgenmad, formiddagskaffe &  
frugt, frokost, eftermiddagskaffe  
med hjemmebagt kage, 2 retters  
menu til aftensmad

Eneværelse kan bestilles til en  
merpris på 1.200 kr.

### UNDERVISNING

6.000 KR.

Denne pris inkluderer 4 dages  
undervisning med Ronni  
Vistisen & Nana Askov, samt  
transport og udflugter

## TID OG STED

### ADRESSE:

GJÁARGARÐUR  
Guesthouse of Gjógv  
Dalavegur 20  
FO-476 Gjógv  
Faroe Islands

### DATO

15-18 MAJ 2025

### VIGTIGT

Retreatet har tre overnatninger  
og tre undervisningsdage.  
Ankomst med fly fra Kastrup  
Torsdag. Nærmere tid aftales.

Kørsel fra og til lufthavnen. er  
inkluderet i prisen

**SPAR  
500 kr**

køb før 1. jan. 2025

DE ANGIVEDE PRISER ER INKL. MOMS

OBS: Prisen inkluderer fuld forplejning på retreat,  
men ikke transport. Flybilletter og transport til og fra Færøerne er på eget ansvar.  
Der vil være arrangeret fælles kørsel fra Lufthavnen og Torshavn aften aften og  
kørsel til Lufthavnen og Torshavn, når retreatet er slut søndag

DER ER MEGET BEGRÆNSEDE ANTAL PLADSER

Læs mere om handelsebetingelser her:  
[ronnivistisen.dk/handelsbetingelser](http://ronnivistisen.dk/handelsbetingelser)