

## Heltindens rejse

Dette er kurset dig der gerne vil være centrum i dit liv, din egen heltinde. På kurset rejser vi gennem de 11 arketyperiske trin i udviklingsrejsen. Gennem tarotkort, myter og coaching, finder vi ud af hvordan vi kan skabe os en hverdag med mere magi. Vi tapper ind i lyse energier som lethed, grin og glæde, samtidig med at der gives plads til sårbarhed, forvirring ked-af-det-hed og vrede. Når vi tillader os selv at være alt det vi er, kan vi med det nærvær der opstår transformere mørke til lys.

Vidste du at den kvindelige rejse hjem til dig selv, kan sættes på formel ligesom heltens? Den er ikke helt sammenlignelig med en typiske mand og den starter først rigtigt efter slutningen: ”... og de levede lykkeligt til deres dages ende.” Når vi kvinder opdager at vi ønsker et meningsfuldt liv, der er større end; at være nogens kæreste, have en god karriere, eller være nogens mor, eller bare er træt af at være alene, er blevet skilt eller når børnene er flyttet hjemmefra, og vi ønsker os et dybt og nærværende liv i fællesskab med andre, da begynder heltindens rejse.

*Det smukke ved rejsen er – at den starter når du er klar.*

I livets travthed har vi måske kommet til at gå ned ad en blind vej. Der står vi så, måske gået lidt i stå, indtil vi pludselig opdager et hul i hegnet. En genvej, der går gennem skoven hjem. Skoven i myterne er symbol for det ubevidste og nøglen til at finde os selv. I skoven forbinder vi os til naturen og møder både hjælpere og skumle typer. Når månen lyser klart og stærkt, hjælper den os med at se forskel og finde vejen, der får os helskinnet hjem.

Modulerne er bygget op omkring rejsen som den ser ud for Heltinden. Kurset er kun for kvinder. Materialet vil blive præsenteret på den mest overskuelige og strukturerede måde, således at deltagerne efter hver kursusgang tager hjem med solid viden, og en vifte af nye øvelser.

### Datoer og indhold på kurset ”Heltindens rejse”

Alle dage kl. 9.30 – 15.00 i indre København.

#### **Modul 1**

12. April ’Heltindens rejse begynder’

På dette modul dykker vi ned i hvem heltinden er som karakter, og hvordan hun adskiller sig fra helten. Vi dykker ned i myter, eventyr og historierne om hende. Hver deltager er fra dag et deres egen heltinde. Heltinden får en ”kikkert”, en ny linse hun kan se verden med. Her præsenteres metoder og værktøjer heltinden har brug for at pakke i sin rygsæk, som hun skal have med på sin rejse, gennem skoven. Heltinden lærer om de 40 små tarotkort, så hun kan bruge dem som vejvisere, når hun prøver at opfange den indre visken, som er lyden af hendes indre kald, der fik hende i gang med de indledende forberedelserne til rejsen.

#### **Modul 2**

24. Maj ’Heltindens opdager succes er en illusion’

Heltinden har opnået meget af det hun vil i den ydre verden, men hun savner mening, fællesskab og føle at hun er værdifuld. Lyden af hendes kald er blevet højere, men hun er stadig i tvivl om hvor hun

skal begynde og hvor vejen vil føre hende hen. Vi dykker ned hofkortene og pakker heltindens rygsæk med de ressourcer hun har til rådighed, hvor hun skal hente hjælp og hvad hun skal være opmærksom på af blindgyder. Hofkortene vil hjælpe heltinden med at finde ud af hvordan hun bedst kan starte rejsen, og hvor hun skal være opmærksom.

### **Modul 3**

14. Juni 'Heltinden møder mørket'

Heltinden er draget af sted, men kommer ikke langt før hun pludselig er i tvivl om hun nu også er på rette vej, mørket er pludselig meget mørkt og månens lys skinner ikke helt så klart. Hun er kommet langt ind i skoven og mistet vejen af syne. Vi undersøger hver enkelt deltagers personligheds- sjæls- og lærermester tarotkort. Hver enkelt deltager vil finde ud af præcis hvor styrker og svaghederne ligger begravet og hvordan heltinden personligt kan arbejde med sit livsformål.

### **Modul 4**

16. August 'Heltinden møder gudinden'

Efter lidt tid får Heltinden nattesyn og hun kan nu igen skelne skyggerne fra træstammer og dyr. Hendes sanser er tændt og hun går på fornemmelsen. Der er noget der drager heltinden og uden at vide hvorfor hun pludseligt går så målrettet, står hun pludselig i en lysning og møder gudinden. Gudinden er heltindens urkraft, det sted i heltinden hvor alt er stille. Vi arbejder med tarotkort på hovedet, oplæg og hvordan vi kan transformere skygge til lys.

### **Modul 5**

13. September 'Heltinden overgiver sig'

Heltinden erkender at lyset ikke kan eksistere uden mørket og mørket ikke kan eksistere uden lyset. Som Yin og Yang er de to energier dybt forbundne. Der findes ikke fuldkommen uden ufuldkommen og heltinden må således overgive sig og acceptere livet som det er. Vi undersøger de 78 energier i tarotkortene, hvor de peger i den samme retning, og hvordan vi kan blive klogere på hvad et tarotoplæg prøver at fortælle os. Herunder hvilke energier der er modstridende og hvad heltinden kan gøre for at forstå meningen med det hele.

### **Modul 6**

4. Oktober 'Heltinden Genopstår'

Heltinden har været på rejse rundt i livets hjul og forstår nu de energier og handlinger, der hjælper og støtter hende og hvilke blindgyder hun skal være opmærksom på. Hun har gået vejen og er genopstanden. Et nyt lys omgiver hende – en gnist er tændt. Hvordan bevarer og værner heltinden om sin glød? Heltinden ligger en plan for hvordan hun vil fortsætte rejsen. Heltinden får coachende værktøjer til at fastholde den stærke position hun har opnået og hun afslutter med at give en af sine med-heltinder en læsning, der vil hjælpe hende på vej, ligesom hun selv vil modtage en læsning fra en af de andre heltinder.

Vi slutter af med at fejre rejsen og genopstandelsen med et glas.

## **Anbefalinger fra andre Heltinder**

*Hvad har jeg lært:*

*"Jeg har lært at stole på endnu mere på kortene, og læse dem bedre. Jeg har opnået stor klarhed på ting jeg skulle afslutte, og jeg er kommet i kontakt med det jeg ønsker skal vokse frem i stedet for. Jeg stoler mere på mit eget indre tempo."*  
Kvinde 50 år

*"Det er vigtigt at lytte til hvad universet fortæller dig, gennem kortene. Når du stoler på det og følger det får du de bedste resultater"* Kvinde 21 år.

*"At når du ønsker udvikling, arbejder energierne i dig undervejs"* Kvinde 56 år.

### **Hvad har været det bedste?**

*"Det har været vidunderligt at følge med i hinandens processer og mærke det rum vi har delt. Det har været skønt at forstå Heltarejsen set fra et feminint synspunkt. Smukt at få balanceret det positive maskuline og positive feminine i mig selv."* Kvinde 50 år.

*"Det trygge rum Sofie formår at skabe for os alle sammen – vi er en meget forskellig gruppe af kvinder. Glæden og accept af vores forskelligheder er blevet et meget givent fællesskab."* Kvinde 57 år.

*"Det har været SÅ dejligt at være en del af en kvindegruppe. At støtte og løfte hinanden. Skønt at lære nye indsigter i et trygt space."* Kvinde 56 år.

*"Jeg havde glemt hvor meget god energi det giver at være i en gruppe med seje kvinder der tør at åbne op og være sårbare. Jeg går herfra inspireret og taknemmelig for visdommen og vennerne."* Kvinde 52 år.

### **Sofies undervisning**

*"Sofie henter himlen ned på jorden og gør det mystiske forståeligt"* Kvinde 56 år.

*"Det er skønt med Sofies tilgang, som er klar og konkret, og ikke mystisk. Jeg har oplevet kurset som en lang dialog med mit indre og min intuition."* Kvinde 50 år.

*"Sofie er en fantastisk underviser der biver fat i den gamle visdom og præsenterede den i et nyt og nærværende lys. Hun er engagerende, mild og sjov. Intet bliver taget for givet men intet for alvorligt. Hendes perspektiv og viden er kolossal."*  
Kvinde 52 år.

Skynd dig og meld dig til – kun få pladser tilbage!

Kærlig hilsen

Sofie Golodnoff  
Tarotekspert, Cand.techn.soc, Certificeret coach,  
Tidligere arbejdet med HR og projektledelse