



Så er det tid til helhjertede nyheder 

Det har på mange måder været en lang og mørk vinter, og foråret har ladet vente på sig. Men nu spirer det, og det hele springer ud. Og det føles lidt som om, vi som mennesker springer med ud synkront. Ud af den isolation og venten som vi alle har befundet os i - og tøvende afprøver vi det, der tidligere blev taget helt for givet - for er det nu sikkert nok?

Som individ og samfund har vi ikke prøvet dette før, og vi forstår måske ikke altid vores reaktioner - og hvorfor vi kan være trætte og mindre energiske, end vi normalt kender os selv.

LIVE om onsdagen

Disse problemstillinger beskæftigede vi os med i Konsulent Helhjertets live-sendinger om onsdagen på Facebook, som vi lavede fra januar og frem til påske. Her tog vi emner op som selvomsorg, kærlighed og parforhold, hjemmeskole, pauser, natur og forventninger.

Vi var taknemmelige over, at flere af jer fulgte med. Mediet var for os nyt og udfordrende, men også helt i tråd med, at vi også i vores undersøgelse af det helhjertede liv, gør os erfaringerne, hvor vi afprøver nye ting, laver fejl og sætter os selv på spil. Det kom også til syne for os, at disse medier kunne noget, og at vi faktisk holdt ret meget af det :-).

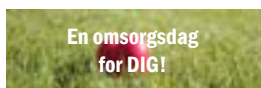
Udsendelserne, der varede ca. en halv time, kan genses på vores [Facebookside](#), hvor du kan ses eller genses dem.

Nye kurser

Som opfølgning på vores live-udsendelser har vi udviklet to nye kurser "En omsorgsdag for dig" og "Genstart - et Corona-eftersyn", hvor vi dels fokuserer på den enkelt og på de organisationer, der nu skal gen-starte igen, men måske skal have samlet op på medarbejdere og erfaringer fra nedlukningsperioden.

Vil du vide mere om disse kurser, så klik her.

[Omsorgsdag for private](#)



En omsorgsdag for DIG!

Er du Corona-træt og trænger til at lade batterierne op?
- trænger du til at møde andre mennesker en dag for DIG med naturen, bevægelser, sjov, afslapning, input og omsorg?

Så vil vi gerne invitere dig til en dejlig dag, hvor du i en mindre gruppe kan gøre ud og få næring til krop, sind og sjæl i den smukke natur ved Bramlev bakke.

Eller er det for længe siden, du har været sammen med dine venner?

Mangler I en hyggelig og aktiv dag sammen, så vi gerne arrangerer og tilrettelægger en skøn dag i naturen for jer.

Det kunne også være til en særlig anledning, som f.eks. en fødselsdag, familietræf eller en anderledes politbrænd.

Hvis I er en gruppe på min. 6 personer, så skældes vi gerne en anderledes og hyggelig dag for jer.

Konsulenthushelhjertet fremmer psykologi, læring, mindfulness, bevægelser og neuropsykologi til skældersjede kurser og udbudsforløb for private og virksomheder.

 **Konsulenthushelhjertet**
Tina Ringvej Møgelgaard
Mølle 2207 0002
Janette Tjørnskov
Mølle 4025 9970

 www.hel-hjertet.dk
 info@hel-hjertet.dk
 [facebook.com/konsulenthushelhjertet](https://www.facebook.com/konsulenthushelhjertet)
 [konsulenthushelhjertet](https://www.instagram.com/konsulenthushelhjertet)

[Corona-eftersyn for organisationer](#)



Genstart Få et "Corona-eftersyn"

Du og dine medarbejdere har sikkert tilpasset jer, forsvaret jer og omstillet jer i takt med forskellige Corona-restriktioner, og nu nærmer vi os en genåbning. Derfor er der måske tid til status og til at genfinde fællesskabet i medarbejdergruppen, samt samle op på hvad I har erobret i denne "indelukede tid".

- Opsat den innovative løsning, som fangende gik, og som vi skal bevare fremadrettet?
- Kom der problemer eller til nye, som vi skal have samlet op på?
- Hvad sker der med vores relationer, tryk og tillid til hinanden?


Eller helt andet samarbejds spørgsmål, som er relevante for jeres virksomhed.





Eller vil I have en dejlig og sjov dag sammen, hvor I fejrer, at I klarer det sammen?

Eller noget tredje helt skældersjede til jeres behov?

Så gør det i fællesskab med Konsulenthushelhjertet, der vil planlægge og facilitere eksempelvis en halv eller hel dag, som I ikke vil glemme.

Dagen vil være fyldt med lag og alvor i det trygge, præciserende arbejdsfællesskab, og vider med den viden, samlet, reflekteret og ikke mindre aktivitet. Det kan foregå i jeres virksomhed eller i vores kursuslokale i Bramlev bakke, hvor vi bl.a. bruger naturen som ramme.

 **Konsulenthushelhjertet**
Tina Ringvej Møgelgaard
Mølle 2207 0002
Janette Tjørnskov
Mølle 4025 9970

 www.hel-hjertet.dk
 info@hel-hjertet.dk
 [facebook.com/konsulenthushelhjertet](https://www.facebook.com/konsulenthushelhjertet)
 [konsulenthushelhjertet](https://www.instagram.com/konsulenthushelhjertet)



Onsdagsindlæg på Facebook

Live-udsendelserne blev afløst af onsdagsindlæg på vores Facebook. Med afsæt i Konsulenthus Helhjertets værdigrundlag, som du vil kunne genkende i vores kurser, skriver vi om aktuelle samt hverdags-oplevelser.

Indtil videre kan du læse om:

- Frihed
- Fællesskab og samhørighed
- Skabertrang
- Kreativitet
- Taknemmelighed
- Flow
- Kærlighed

Fredagens iltmaske

Vores fredags-iltmasker - som vi kalder vores brainbreaks - blev de første måneder af året tilpasset til hjemmekontoret og hjemmeskolede børn for at kunne bidrage meningsfuldt, når vi nu ikke kunne gennemføre vores fysiske kurser, som har været så savnet for os.

Her i foråret haft "iltmaskerne" haft fokus på de gamle lege. Banke bøf, Antonius og mange flere. Lege som har så meget kvalitet, at de har overlevet flere generationer, og derfor er bevaringsværdige og kan kaldes en del af vor kultur. Alle vores "iltmasker" ligger på vores [Youtube-kanal](#).

Det er ikke nogen hemmelighed, at vi i Konsulenthus Helhjertet elsker at lege, og ser stor værdi i legens væsen :-).

Kursus "Helhjertet som dig" og "Parkursus"

I marts afholdte vi kurset "Helhjertet som dig" med naturen i Bramslev som ramme. En tåge blev omdrejningspunktet for et heldagskursus, hvor kursisterne tog et "ophold i livet" og forholdte sig til sig selv og deres liv.

Med ro til omtanke, eftertanke og (gen)etablering af drømme, lethed, tryghed - og noget oprindeligt.

Kurset var endnu engang en stor succes, og vi gentager det i løbet af efteråret.

Læs mere [HER](#).

Vores parweekend på Standhotellet i Blokhus - som afholdes to gange om året - måtte vi desværre udskyde, da forsamlingsforbudet hindrede gennemførelse, men vi er klar med en ny dato - nemlig 12.-14. november.

[Læs mere her](#) eller på vores [facebook begivenhed her](#).





Og alt det andet.....

Ellers har vi brugt "Ventetiden" på at skrive tilbud og lave aftaler:

- Golf mod ensomhed
- Romdrup Klarup menighedsråd
- Loop
- Konfliktløsning
- Netværk
- Kursus for skoleledere
- Private foredrag

Kurset "Bæredygtig ledelse"

Kurset "Bæredygtig ledelse", som vi afholder for Erhvervshus Nordjylland, har nu været udsat i 1 ½ år. Vi håber, det endeligt kan blive afholdt i efteråret 2021. Kurset er tilsigtet ledere fra virksomheder i Nordjylland, der ønsker en bæredygtig sundhed og trivsel for sig selv og sine medarbejdere.

[Klik her](#) hvis du gerne vil vide mere.

Netværk og projekter

Jannie og Tina er begge startet i nye netværk for at komme tættere på vores kunder og skabe gode relationer. Jannie deltager i HIK kvindenetværk i Hobro, mens Tina deltager i BNI Vendsyssel.

Skolebesøgene i Aalborg kommune har grundet skole-nedlukningerne været sparsomme, men Jannie har forlænget aftalen efter sommerferien. Desuden deltager hun med oplæg i [Idrætskonferencen 2021 i Aalborg 2.-6. juni](#).

Tina har løbende individuelle private og professionelle udviklingsforløb, samt par der henvises via Mariagerfjord kommunes tilbud om gratis parterapi til par med børn under 18 år. [Se mere her](#).

Vi ser frem til igen at må mødes fysisk, og mærke vores kursister.

Vi er SÅ klar.

Sommerhilsner
Jannie & Tina