

Hanne Grethe Pedersen kombinerer
kajak med selvudvikling



TEKST OG FOTO: LARS BO

Kajak Retreat i Kerteminde

På en stille villavej i Kerteminde bobler det af energi og livsglæde hos Hanne Grethe Pedersen, der er inspirator – terapeut og coach. Den boblende energi og livsglæde får hun, når hun har været på vandet i sin havkajak, og den oplevelse videregiver hun nu til andre på Kajak Retreats gennem sit firma MindfulPower.

Ideen til Kajak Retreat fik hun i 2009, hvor hun uddannede sig til psykoterapeut.

- Da jeg var ved at være færdig med min uddannelse til terapeut, sad jeg en dag på min terrasse med den smukke udsigt over Kerteminde Bugt og tænkte: Bare det her var en vare jeg havde. Så kunne jeg fylde den i en flaske og sætte den på en hylde og spørge folk, om de ville købe min vare. Så boblede det inde i mig, og om natten kom det til mig, at jeg skulle lave Kajak Retreat. For her kan jeg kombinere øvelser med selvudvikling med det at ro kajak og fordybe sig i naturen. Jeg vil gerne arbejde med at styrke folks autencitet, hjælpe dem med at finde deres passion og udleve den. Det gør man, når man mærker, hvem man er dybest set. Hjælpe folk med at finde ind til den kilde, man har i sig. Når man rammer den kilde, er det som at ramme en kilde med vand, så springer der en sand livsglæde frem. Den følelse får jeg selv, når jeg ror kajak. Ikke sammen med 30 andre på en klubtur, for jeg er også et socialt menneske, der plaprer løs. Jeg får den, når jeg er alene og ror langs kysterne her ved det smukke Kerteminde og fordyber mig i naturen. Så mærker jeg den kilde af sand livsglæde. Når man får adgang til den kilde, så er alt muligt. Det kan godt være, der ligger nogle buler på vejen, men så kan man se, hvordan de skal ryddes af vejen, siger hun.

Er i nuet

Efter at have fået ideen til Kajak Retreat gik Hanne Grethe Pedersen i gang med at markedsføre den. Først fik hun kontakt til en, der kunne lave en hjemmeside og derefter tænkte hun over, hvad hendes firma skulle hedde og kom frem til MindfulPower.

>>>



FAKTA

Hanne Grethe Pedersen

Egen virksomhed inden for kompetenceafklaring og personlig udvikling.

Strategi og forretningsudvikling for finansierings- og investeringsvirksomhed 10 år.

Ungdomsskoleleder 5 år.

Uddannet pengeinstitut (7 års karriere).

Har tre voksne sønner.

www.mindfulpower.dk



- Power, fordi jeg er en stærk kvinde, når jeg rammer min kilde. Og det er den power, jeg gerne vil hjælpe andre med at finde, når de har fundet deres kilde. Desuden er jeg meget bevidst om den måde, jeg arbejder på. Jeg er indbegrebet af at være i nuet, det er en af mine kvaliteter. Når man er i nuet er man mindful, så derfor blev firmanavnet MindfulPower. Mit logo fik jeg også lavet, det blev en krone. Og fordi jeg godt kan lide at twistte tingene lidt, så fik det ene spir en brillant på. Lidt kongelig må man jo gerne være. Jeg definerede også, at det jeg ville beskæftige mig med skulle være kvalitet, og så måtte det også gerne være lidt luksuriøst. Og det er jo i høj grad indre luksus, jeg handler med, siger hun.

Kunderne er folk, der gerne vil arbejde med personlig udvikling og samtidig ror kajak. Yoga, qi-gong og mindfulness træning indgår som en væsentlig del af øvelserne i personlig udvikling. Qi-gong er en kinesisk bevægelsesform, der fremmer energiens frie bevægelighed i kroppen og dermed fremmer en naturlig sundhed. Kajakken er med for at understøtte den personlige udvikling gennem fordybelse. Det er et krav, at man skal kunne tage vare på egen sikkerhed i forhold til kajakroning, da Kajak Retreat er ikke et tilbud om at lære at ro kajak.

- Kun på Individuel Retreat kan det at lære at ro kajak være en del af forløbet, siger Hanne Grethe Pedersen.

Indtil videre har hun afviklet enkelte Kajak Retreat, men ikke i et omfang, så hun kan sige, at hun kan leve af det.

- Jeg gør det også, fordi det er en passion for mig. Jeg er nok også lidt på forkant, for jeg tror, at folk fremover vil interessere sig mere og mere for at få en unik ferieoplevelse, hvor personlig udvikling følger med og ikke bare er en uge, hvor man ligger og solbader på stranden, siger hun.

” Jeg gør det også fordi det er en passion for mig...”

Privat hus til disposition

Kajak Retreat bliver afviklet hos Hanne Grethe Pedersen privat i hendes store murerestervilla fra 1954 med tilhørende have. Under Retreat står huset til disposition for deltagerne, der også er velkomne til at overnatte i haven. I huset er også et værelse i kælderplan, som Hanne Grethe Pedersen lejer ud.

- Huset har en fantastisk beliggenhed med den smukke udsigt over Kerteminde Bugt. Det tager fem minutter at trille kajakken ned til vandet. Der er en dejlig stor have, hvor der kan ligge 10 telte. Haven har også en bålplads og dejlige terrasser. Inde i huset er der en fantastisk energi, og huset er selvfølgelig til disposition for de mennesker, der deltager i mine retreats, siger Hanne Grethe Pedersen, der ud over de fastlagte retreats, hvor næste retreat er i uge 28, til enhver tid arrangerer individuelle retreats for erhvervsledere, der søger inspiration og sparring til at finde og frigøre deres indre power, enkeltpersoner og for personalegrupper med det antal dage, den enkelte måtte ønske.

DK-FORHANDLING:
kajakker fra **Intra**,
Kape & Tedi-Sport,
pagajer fra
Kajner & Dynamo

DERUDOVER
forhandling af bl.a.
flg. i branchen
kendte mærker:
Crewsaver, Yak,
CSR, Craft, Baltic,
Musto, Rucanor,
Trangia,
Eckla, m.m.

I BUTIKKEN NU:
Byens største
udvalg af
outdoor-beklædning
m.m. fra
JACK WOLFSKIN®



KAJAKTIV?

Så besøg Kbh.'s hyggeligste specialforretning eller webshoppen.
Stort og bredt udvalg i hav-, tur- og kapkajakker.



NU OGSÅ MED: lækre pagajer fra KAJNER OG ORKA!

MEN OGSÅ...
fun- og fosskajakker,
kajakker og joller i træ
samt kanoer.

VI KA' OGSÅ...
jakker, anorakker,
underwear, støvler, sko,
svømmeveste, øvrigt grej
og meget mere!

Kig ind og se vores flotte
BUTIK & SHOWROOM:
Coastpartner
Vordingborggade 32,
2100 Kbh. Ø

eller besøg vores
WEBSHOP:
www.coastpartner.dk

Kajakker samt
JACK WOLFSKIN®
kan også købes hos:
HOLMEGÅRD PARK:
www.holmegaardpark.dk

COASTPARTNER

The freshmakers in business - egen import - lave priser og god service!
Vordingborggade 32 · 2100 København Ø · Tlf. 2219 3119 / 2871 7008 · www.coastpartner.dk

COASTPARTNER ER EN DEL AF WISE PARTNER GROUP / WWW.WISEPARTNER.DK