



Fri Vild Glad *- en rejse ind i din egen livskraft*

**Inspirationsrejse til Kreta
for danske
og norske kvinder
lørdag 17. til lørdag 24.
september 2022**

Har du lyst til at tage med på et eventyr? Har du lyst til at tage væk i en uge og få inspiration og oplevelser, der alt sammen handler om at bringe dig i retning af at få din egen frie-vilde glade indre kraft (endnu) mere frem? Så velkommen til.

Kreta er et godt sted, fordi det var her, det hele begyndte. Den minoiske kultur havde kvindelige gudinder og var et matriarkat. Der er en gammel kraft gemt i øens røde jord, de majestætiske bjerge og det himmelblå hav omkring. Det er også som om, der ligger en blid, smuk og feminin energi i de kraftsteder, vi skal besøge, som skaber gode rammer for healing og transformation. Med andre ord: Kreta og øens kraftsteder hjælper dig med at slippe den skandinaviske stress og genfinde styrken og magien indeni dig.



Hvorfor "Fri Vild Glad"? Fordi ...

FRI – handler om at føle sig fri i sig selv. Fri til at turde sige, hvad vi ønsker og længes efter. Fri til at gøre det, vi drømmer om. Fri til at turde fylde og være os selv – med alt, hvad der hører til af lys og skygge. Fri til at være med det, der er.

VILD – handler om ikke at holde sig selv tilbage. Ikke lægge så mange bånd og begrænsninger på sig selv. Have mod til at lytte til sine indskydelser og intuition. Lytte i dybet til sin egen kraft. Turde følge passionen og glæden og gi' lidt fanden i, hvad man plejer og bør og skal.

GLAD – handler om at give sig selv lov til at være glad og lov til at vælge det, der gør glad – i det store og små. Det handler også om at finde glæden i sig selv og glæden ved at være den kvinde, man er.

Er det ikke det, vi drømmer om? Jeg tror det, og derfor er det mit tema for denne uge. Jeg har sammensat et varieret program med noget for kroppen, sindet og sjælen. Mit ønske er, at du rejser hjem med ekstra vægt i flyet – nemlig, at endnu mere magisk livskraft er kommet igennem til dig, så du kan bevæge dig i retning af dine drømme.

Program for ugen

NB Tider og indhold kan blive justeret undervejs

Lørdag 17. sept:	Ankomst mellem 19.00 og 21.00. Let aftensmad på hotellet.
Søndag 18. sept:	8.30 - 9.30: Morgenmad 10.00 - 13.00: FRI VILD GLAD: Cirkel med Gitte** 13.00: Frokost 15.00 - 19.00: FRI VILD GLAD: Cirkel med Gitte** Vi går op til den gamle fæstning ved Aptera, cirka en time hver vej og laver en healings-og meditationscirkel. Mulighed for at tage en forfriskning på den lokale cafe bagefter. 19.30: Middag
Mandag 19. sept:	8.30 - 9.30: Morgenmad 10.00 - 13.00: FRI VILD GLAD: Cirkel med Gitte**

13.00: Frokost
 14.00: Vi går til den nærliggende strand og holder siesta og pause.
 19.00: Middag
 20.00: Meditationsaften med Ingrid (ekstra tilbud)

Tirsdag 20. sept:

8.30 - 9.30: Morgenmad
 10.00-16.00: Bussen henter os, og vi kører til den magiske Agia Sophia grotte, hvor vi mediterer og skaber en ceremoni.
 19.00: middag hjemme

Onsdag 21. sept:

8.30 - 9.30: Morgenmad
 10.00: Vores 2-dages tur begynder.
 Vi kører med bus over Kretas hvide bjerge til indgangen til Agia Irini kløften. Her bliver vi sat af og går 9-10 km igennem en betagende natur. Vi bliver bagefter kørt til kystbyen Sougia, hvor vi overnatter.

Torsdag 22. sept:

Morgenmaden indtager du på en taverna med udsigt til havet.
 11.00: Vi går igennem den fantastiske natur ud til den antikke by Lissos, en tur på ca. 2 timer. Ingrid kommer til Sougia om formiddagen og går turen med os. Vi har en healings-og meditationsceremoni i det gamle tempel og i korncirklen. Vi sejler tilbage til Sougia, hvor vores bus henter os og bringer os over bjergene tilbage til vores hotel på nordkysten.
 21.30: Middag hjemme

Fredag d. 23. sept.

8.30 - 9.30: Morgenmad
 9.45 - 11.00: FRI VILD GLAD: Cirkel med Gitte**
 NB Take away frokost på stedet, du kan spise, hvornår du vil.
 Resten af dagen og aftenen er fri til at gøre, hvad du har lyst til. Måske du har lyst til at booke en individuel session hos en af de lokale behandlere.
 Måske du vil slappe af ved stranden eller poolen. Måske du vil besøge en af de nærliggende byer.

 19.00: Middag på kursusstedet

Lørdag 24. sept:

10.00 - 14.00: FRI VILD GLAD: Cirkel med Gitte**

14.00 - 15.00: Frokost og kaffe

15.00 - 18.00: Afrejse og mulighed for at være ved swimmingpool og strand ved kursusstedet.

Mine cirkler **

Mine fem cirkler/workshops i løbet af ugen vil være dynamiske, afvekslende og aktive. Jeg vil byde på små oplæg, øvelser, refleksion, selvhealing, visualisering, bevægelse og dans. Jeg sammensætter programmet løbende efter, hvad jeg mærker, der er brug for. Jeg arbejder intuitivt med den energi, der er til stede i gruppen, og med de temaer, der er gældende for netop jer, der tilmelder jer. Jeg har undervist i personlig udvikling - og hvad der skal til for at styrke sig selv og sin frie, vilde og glade energi - i næsten tyve år og har et stort bagkatalog at trække på.

Ingrid Margarita

Ingrid er fra Østrig, men kom til Kreta i 1979 og har siden etableret "Orizon Center for Life & Creation". Hun driver kursuscentret, arrangerer udflugter og workshops og giver også private healingsessioner. Ingrid kommer til Sougia og går med os til Lissos og vil lede meditations- og healingscirkler.





Praktiske oplysninger:

Rejsen start og slut:

Start: Vi starter med aftensmad lørdag aften 17. september ca. kl. 21.00. (Sen aftensmad, da mange vil lande med fly fra København/Oslo i Chania lufthavn omkring kl. 19.30).

Vi starter søndag morgen kl. 10.

Slut: Vi slutter lørdag d. 24. september efter frokost, som denne dag er kl. 14.00.

Vi kan være på stedet om eftermiddagen, før vi tager til lufthavnen. Der er kaffe, te, vand og kage om eftermiddagen.

Hvis du vil ankomme tidligere eller blive længere, så kontakt Orizon Center og book dig ind. Kontakt Ingrid på: ingrid.orizon@gmail.com. (Ingrid kender kurset under den engelske titel: Free Wild Happy).

Prisen er 7.950 DKK.

Ved tilmelding betaler du depositum på 2500 DKK.

Restbetalingen skal ske 1. juli 2022. Hvis vi pga. Covid-19 ikke kan rejse, vil rejsen blive flyttet, og du kan vælge en rejse i 2023.

Det får du:

Overnatning i 6 dage i delt dobbeltværelse i en lejlighed på Orizon center/Hotel Akrimios
1 overnatning på Santa Irene hotel i kystbyen Sougia i delt dobbeltværelse

Aftensmad den første lørdag aften kl. 21.00

Herefter: 3 daglige måltider hele ugen, bortset aftensmad om onsdagen og morgenmad og frokost om torsdagen i Sougia.

Den sidste lørdag får du morgenmad og frokost og kage, inden opholdet afsluttes.

Adgang til vand, kaffe, te og kage hele ugen, når vi er på hotellet.

5 cirkler/workshops med Gitte samt turledelse igennem hele ugen – du kan læne dig tilbage og nyde det hele

1 x heldagsudflugt med bus til Agia Irini-kløften og betalt indgang og bagefter bus til Sougia

1 x heldagsudflugt: Vandring til den antikke by Lissos. Healer Ingrid Margarita er med os. Båd tilbage til Sougia, hvor bussen holder og kører os hjem til hotellet.

½ dags bustur til Agia Sophia grotten

Jeg arrangerer taxa for jer til og fra lufthavnen.

Det får du ikke:

Flybilletten t/r til Chania

Transport betalt til og fra Chania lufthavn (men jeg bestiller og ordner det hele for dig)

Aftensmaden i Sougia (et måltid cirka 10-15 euro)

Morgenmaden i Sougia (morgenmad cirka 8-10 Euro)

Frokost på tur til Sougia (fx spinat pie til 2 Euro)

Rejse- og sygeforsikring – det må du selv tilkøbe igennem flyselskabet og din egen private forsikring

Alkohol og soft drinks til måltiderne

Transport:

Med Norwegian fra København er der afrejse **lørdag 17. sept.** kl. 15.05 med ankomst til Chania kl. 19.35. Pris: 1799 DKK. (inklusive bagage).

Med Norwegian fra Chania **lørdag 24. sept.** kl. 20.20 med ankomst i København kl. 22.45 til 1751 DKK. (inklusive bagage)

Med Norwegian fra Oslo til Chania lørdag 17. sept. kl. 14.00 med ankomst kl. 19.10 til pris: 1929 NOK. (inklusive bagage)

Med Norwegian fra Chania til Oslo lørdag 17. sept. kl. 20.00 med ankomst Oslo kl. 23.20. Pris: 1995 NOK. (inklusive bagage)

NB Disse priser er tjekket januar 2022 – de kan ændre sig.

NB SAS flyver også til Chania – tjek gerne disse tider, måske du kan få billigere billetter.

Stedet:

Orizon Center/Hotel Akrimios er et kursussted/hotel, som nok i standard svarer til et 3-stjernet hotel. Der er swimmingpool og udendørs pool-område samt en lille, ugenert stenstrand cirka ti minutters gåtur ned ad skrænten. Det er ikke luksus, og æstetikken er græsk, men det er familiært, hyggeligt og centralt placeret. Vi har masser af plads og har hele det store område for os selv. Ingrid, der ejer stedet sammen med sin mand, er en varm, skøn og vidunderlig kvinde, der gør alt for, at vi har et vellykket ophold. Hendes mand og familie har en økologisk farm i bjergene med fritgående kyllinger, får, geder og grise og leverer det udsøgte kød/æg m.m. til hotellet/kursusstedet.

Læs mere på www.orizoncenter.net

Værelserne:

Du skal dele et værelse med en anden i en lejlighed, hvor der er køkken og badeværelse. Det vil sige, at du vil dele badeværelse med 1-3 andre i lejligheden. Lejlighederne er alle meget rummelige, har køkken og køkkenfaciliteter samt adgang til store terrasser med en betagende udsigt over Soudabugten. Enkelte værelser kan have en smule støj, da de ligger ud til vejen.

Eneværelse:

Du kan tilkøbe dig adgang til et eneværelse. Det koster 20 € pr. dag. Det vil sige 140 € i alt, som du skal lægge oveni. Pengene skal betales direkte til Ingrid. Men selvom du vælger at købe eneværelse, må du stadig dele badeværelse med 1-2 andre i lejligheden. Så det er ikke eneværelse i traditionel forstand. Det findes der ikke på stedet, da det består af lejligheder.

Hotel i Sougia fra mandag til tirsdag:

Jeg har booket os ind på Santa Irene i kystbyen Sougia. Denne overnatning er betalt. Hvis du ønsker eneværelse denne nat, så sig til, så skal jeg se, om det kan lade sig gøre. Men du kommer til at betale ekstra (cirka 65 €). Sougia er den skønneste by med en meget lækker strand. Der er mulighed for at spise sammen om aftenen på en restaurant ved strandpromenaden. Morgenmaden køber du selv på vores hotel eller i byen onsdag morgen. Du skal bare være klar til at tage af sted kl. 11.00. Tjek hotellet her: www.santa-irene.gr

Vandreturen - Agia Irini:

Du skal være i normal, rimelig form for at kunne gå med. Det betyder, at du ikke må have problemer med dine knæ eller være meget belastet af overvægt. Irinikløften - som betyder fred - er alt i alt 9-10 km lang (selvom turistvejledningen siger 7 km). Det tager tre timer, hvis man går turen uden pause. Men vi vil tage nogle pauser undervejs. Og vi går i stilhed og nyder turen. Den skal ikke forhastes igennem. Der er toiletter og opholdssteder. Der er gelænder og (naturlige) trapper langs med stien - men der er også steder, hvor vi skal klatre over sten, gå på sten og ned ad en lille stige. Det betyder, du må være rimelig adræt og have vandresko på. (Vandresandaler og løbesko er ikke gode nok. Du skal have en lukket vandresko med dupper nedenunder). Når vi kommer ud af kløften, venter vores bus på os, hvori vores tasker med tøj til 1 overnatning på hotel i Sougia er opmagasineret. (Øvrig bagage er på vores hotel derhjemme). Vi kører direkte ned til vores hotel i Sougia. Køreturen tager 10 min. Hvis du

ikke kan vandre, kan du blive kørt direkte til vores hotel og nyde dagen ved stranden, mens vi vandrer.

Vandreturen – Sougia/Lissos:

Vandreturen næste dag fra Sougia til Lissos er på 3.5 km og tager omkring 2 timer. Når vi kommer frem til Lissos, er nedstigningen stejl. Hvis du lider af ekstrem højdeskræk, skal vi lige tale sammen inden. Gåturen ned varer bare femten-tyve minutter. Hvis man er i almindelig form og kondition, klarer man det sagtens. Det er vanvittigt smukt og betagende!

Fridagen:

Der er fridag om fredagen fra kl. 11.00, hvor du f.eks. kan tage til Chania eller til Kalyves, den nærliggende kystby 5 km. væk. Chania ligger ca. 20 min. kørsel fra kursusstedet. Der går bus to gange i timen. Men det er også muligt at bestille taxa, som ikke er dyr. En god ide er også at bruge fridagen til individuelle behandlinger f.eks. hos Ingrid. Book gerne i forvejen. Byen Apta ligger ca. 10-15 min. gang fra kursusstedet. Byen har en lille butik, som dog holder siesta om eftermiddagen. Der er ikke kiosk på kursusstedet.

Liste over behandlere, du evt. kan booke dig ind hos i ugens løb:

Jeg vil anbefale dig at få behandling hos en eller flere af disse kvinder i løbet af ugen. Der er en fridag og nogle pauser undervejs. Kvinderne er alle magiske på hver sin måde. Det er en virkelig god kombination at få det fælles program samt noget individuelt til sig selv. For en god ordens skyld vil jeg lige skrive, at jeg ikke modtager noget honorar eller har en økonomisk interesse i at henvise til disse behandlere. Jeg booker heller ikke behandlinger til dig, men giver dig her information, så du selv kan gøre det. Enten hjemmefra eller på stedet.

Susse Smedes:

Tilbyder Aura Soma farve-sjæls-terapi. Meget spændende og unikt! Susse taler dansk og engelsk. Hun er en af de fremmeste og mest erfarne lærere og undervisere i Europa i Aura Soma terapi/farvepsykologi. Hun læser din sjæl – hvad du skal nu, din mission og dine muligheder og potentialer. Hun er "spot on" med sine budskaber.

Hvor: I Landsbyen Armeni, ca. 5 km. fra kursusstedet. Susse henter og bringer dig. Pris: 150 € (inklusive transport) for 1,5 time. Kontakt: susse.soulhart@gmail.com

Ildiko Berecz:

Aromatisk, terapeutisk healingsmassage og session. Ildiko er en himmelsk healer, massør og ekspert i urter og olier. Hun blander en olie med nøjagtig de urter, du har brug for i din behandling. Første del af behandlingen er en terapeutisk session, hvor du guides i dine temaer, andel del er selve massagen. Taler engelsk.

Alt i alt: 3-4 timers behandling, som koster 180 €

Hvor: I Landsbyen Armeni, ca. 5 km. fra kursusstedet. Du kan tage en taxa. Ca. 15 € hver vej.

<http://essentialreflections.com/aromatherapy-massage-programme/> Kontakt:

ildiko.mobile@gmail.com

Ingrid Margarita:

Healingsession, som også indbefatter massage/berøring, men med tøjet på. To timers behandling koster 100 Euro. Taler engelsk. Hun er helt unik! En troldkvinde, som får dig helt ned i og ind i din krop. Meget skønt, dybt og forløsende.

<http://www.orizoncenter.com/private-sessions.html>

Hvor: på kursusstedet. Hun kan også bookes om aftenen kl. 20.00.

Kontakt: ingrid.orizon@gmail.com

NB Muligvis vil der være andre behandlere på stedet, der kan bookes, men det ved jeg først, når vi ankommer.

Tilmelding:

Din plads er sikret, når du betaler dit depositum på 2500 DKK.

Pr. mobile pay på: 2812 3090.

Netbank: 6004 0001217432

Udenlandsk betaling:

IBAN: DK7360040001217432

Swift: SWEDDKKK

Betalingsbetingelser og Covid-19: Restbeløbet betales 1. juli 2022. Hvis du selv melder afbud efter 1. juli, hvor du har indbetalt for hele rejsen, får du i princippet ikke dine penge tilbage. Hvis jeg har venteliste og kan finde en anden, der vil overtage din plads, vil jeg naturligvis tilbagebetale dig.

Hvis du bliver syg efter 1. juli 2022 og ikke kan deltage, må du bruge din egen rejseforsikring og sygeforsikring, da jeg "hænger på beløbet" til kursusstedet. Hvis der skulle ske det, at der kommer akut indrejse- og udrejseforbud mellem Kreta og Skandinavien pga. Covid-19, vil du kunne flytte din plads hos mig til en rejse i 2023, idet jeg vil kunne flytte vores pladser efter aftale med kursusstedet.

Europæisk Rejseforsikring kan være en mulighed: www.europaiske.dk. Du kan også tilkøbe rejse- og afbestillingsforsikringer hos dit eget forsikringselskab, hvilket ofte kan betale sig, især hvis du rejser mere end en gang om året.