

# Yoga & vandring – en rejse ind i din egen livskraft

*Retreat på Kreta fra lørdag 1. til lørdag 8. oktober 2022*



## Kære dig, der overvejer at rejse med til Kreta

Når efterårsmørket begynder at lægge sig ned over dig, pakker du din kuffert, sætter dig på flyet og lander tre en halv time senere på Kreta. Her står en taxachauffør i ankomsthallen og venter på dig og kører dig en halv time ud til det hotel, du skal bo på, sammen med 11 andre mænd og kvinder.

Vi tager imod dig. Du stiller din bagage, du sætter dig til den økologiske aftensmad med græske råvarer, nyder synet af den storslåede, azurblå Soudabugt, og læner dig tilbage og slipper alt det derhjemme: Pligter, stress, tankemylder, bekymringer, træthed. Fra nu af sørger vi for det hele. Vi forkæler dig. Vi skaber rammerne, så du bliver sat fri til at reflektere, heale og opleve. Vi giver dig den bedste inspiration og næring til hele dig. I de kommende syv dage har du

mulighed for at synke ind i nuet og nyde, at vi har designet et superlækkert program for din krop, sind og sjæl.

Vi ønsker at vække din livskraft og dit indre, intuitive og spirituelle potentiale. Vi byder på yoga og meditation, hvor alle kan være med, og flere vandringer og gåture under sydens sensommersol, med dine fødder i Kretas røde jord og stier og med dit ansigt vendt mod bjerge, det ægæiske hav, oliven- og appelsintræer og overrumplende, skønne naturscenarier. Vi skal bl.a. vandre i Agia Irini kløften, en smuk "lillesøster" til den kendte Samariakløft. Vi skal vandre til den gamle oldtidsby Lissos, hvor vi mediterer siddende op ad tusindår gamle sten fra den minoiske kultur. Et par dage senere mediterer vi i den magiske grotte Agia Sophia.

Rejsen er til dig, der vil noget mere. Du vil gerne have fat på dig selv og føle dig hjemme i dig selv. Du vil gerne mærke den dybe følelse af at være på plads i dig selv – være lige der, hvor du er DIG og kan mærke dine egne svar. Hvor du er i forbindelse med din egen kraft og styrke, fordi din krop, dit sind og din sjæl er næret og fyldt op. Og er i balance. Efter syv dage fyldt med sol, natur, inspiration, lækker mad og selskab er du klar til at sætte dig på flyet og vende tilbage med fornyet kraft til det skandinaviske vinterhalvår. Velkommen til.

Med mange bedste hilsner fra  
Gitte Jørgensen & Anne Christine Hagedorn

## **Program for ugen**

**NB Tider og indhold kan blive justeret undervejs**

- Lørdag 1. oktober:** Ankomst mellem 19.00 og 21.00.  
Let aftensmad på hotellet.
- Søndag 2. oktober:** 7.45 - 8.30: Solhilsen og morgenmeditation  
8.30 - 9.30: Morgenmad  
10.00 - 11.00: Cirkel og velkomst  
11.00 - 13.00: Yoga & meditation  
13.00: Frokost  
14.30: Vi går op til den gamle fæstning ved Aptaera, cirka en time hver vej og laver en healings-og meditationscirkel.  
Mulighed for at tage en forfriskning på den lokale cafe bagefter.  
19.00: Middag på hotellet  
20.30 - 21.30: Restorativ yoga
- Mandag 3. oktober:** 7.45 - 8.30: Solhilsen og morgenmeditation  
8.30 - 9.30: Morgenmad  
10.00 - 12.00: Yoga & meditation  
13.00: Frokost  
14.00: Vi går til den nærliggende strand og holder siesta og pause.

19.00: Middag  
20.00: Meditationsaften med Ingrid

#### **Tirsdag 4. oktober:**

7.45 - 8.30: Solhilsen og morgenmeditation  
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.

#### **Onsdag 5. oktober:**

8.00 - 9.00: Yoga & meditation på stranden i Sougia  
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.  
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

#### **Torsdag 6. oktober:**

7.45 - 8.30: Solhilsen og morgenmeditation  
8.30 - 9.30: Morgenmad  
9.45 - 11.00: Cirkel (samling efter 2-dages turen)  
NB! Frokost denne dag tager du, når du har lyst eller får som "To Go", hvis du skal afsted  
Resten af dagen er fri til at gøre, hvad du har lyst til. Måske du har lyst til at booke en individuel session hos Ingrid eller anden lokal behandler. Måske du vil slappe af ved stranden eller poolen. Måske du vil besøge en af de nærliggende byer.  
19.00: Middag hjemme  
20.30 - 21.30: Restorativ yoga

#### **Fredag d. 7. oktober:**

7.45 - 8.30: Solhilsen og morgenmeditation  
8.30 - 9.30: Morgenmad  
10.00 - 12.00: Yoga & meditation  
12.30: Frokost  
13.30: Bussen henter os, og vi kører til Agia Sophia grotten, hvor vi mediterer og skaber en ceremoni.  
19.30: Middag hjemme  
21.00 - 22.00: Restorativ yoga

**Lørdag 8. oktober:**

7.45 - 8.30: Solhilsen og morgenmeditation  
 8.30 - 9.30: Morgenmad  
 10.00 - 12.00: Yoga & meditation  
 12.00 - 13.00: Cirkel & afslutning  
 13.00 - 14.00: Frokost og kaffe  
 14.00 - 18.00: Afrejse og mulighed for at være ved swimmingpool og strand ved kursusstedet.

**Praktiske oplysninger**

*Start:* Vi starter med aftensmad lørdag aften 1. oktober ca. kl. 21.00. (Sen aftensmad, da mange vil lande med fly fra København/Oslo i Chania lufthavn omkring kl. 19.30).

*Slut:* Vi slutter lørdag d. 8. oktober efter frokost, som denne dag er kl. 13.00.

Vi kan være på hotellet om eftermiddagen på afrejsedagen, 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](mailto:ingrid.orizon@gmail.com).

**Prisen er 10.800 DKK.**

Tilmelding til: [gitte\\_joergensen@mail.dk](mailto:gitte_joergensen@mail.dk)

Du betaler depositum på 3.000 DKK d. 1. maj

Restbetaling på 7.800 DKK betaler du 1. august.

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 tirsdagen og morgenmad og frokost om onsdagen 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.

Yoga & meditation gennem hele ugen med Anne Christine

Cirkler og turledelse og guidning med Gitte hele ugen

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. Båd tilbage til Sougia, hvor bussen holder og kører os hjem til hotellet.

½ dags udflugt med bus til den hellige Agia Sophia grotte

Taxa arrangeret til og fra lufthavnen, men ikke betalt.

**Det får du ikke:**

Flybilletten t/r til Chania

Transport betalt til og fra Chania lufthavn

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

Morgenmaden i Sougia (morgenmad cirka 8-10 Euro)

Frokost til vandringen til Lissos (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 1. oktober** kl. 15.05 med ankomst til Chania kl. 19.35. Pris: 2099 DKK. (inklusive bagage).

Med Norwegian fra Chania **lørdag 8. oktober** kl. 20.20 med ankomst i København kl. 22.45 til 1751 DKK. (inklusive bagage)

NB. Der er også fly med SAS, men i skrivende stund er Norwegian billigst.

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

**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 Margarita, der ejer stedet sammen med sin mand, er en varm og skøn 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](http://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 (muligvis) 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 tirsdag til onsdag:**

Vi skal bo på Santa Irene i kystbyen Sougia. Denne overnatning er inkluderet i din pris, du har betalt for retreaten. Hvis du ønsker eneværelse denne nat, så sig til, så skal vi 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](http://www.santa-irene.gr)

**Vandreturen – Agia Irini:**

Du skal være i 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 – Irini 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 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 torsdagen 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 muligt at bestille taxa, som ikke er dyr. En god ide er også at bruge fridagen til individuelle behandlinger hos lokale kvinder. 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.

### **Gitte Jørgensen:**

Er en erfaren kursus- og rejseleder. Gitte startede sine Kretarejser i 2018, efter i mange år at have afholdt kurser og rejser i Danmark og Norge. På magisk vis fik Gitte kontakt med dygtige, spændende kvinder, som bor og arbejder på Kreta og blev inviteret med ind i deres netværk. Således er Ingrid Margarita blevet en virkelig god ven af Gitte – et venskab, vi alle nyder godt af, da Ingrid hjælper med lokale kontakter mm. Gitte er i øvrigt kvinden bag bøgerne *Simple Living*, *Pippi Power* og *Når sjælen Kalder*. Bøger, der alle er udgivet i flere oplag i de skandinaviske lande.

### **Om Gittes cirkler & guidning:**

”Yoga & meditation – en rejse ind i din egen livskraft” er en dyb både indre og ydre oplevelsesrejse, og Gittes cirkler støtter op omkring denne vision. Gitte arbejder intuitivt med den energi, der er til stede i gruppen, og med de temaer, der er gældende for netop jer, der tilmelder jer. Vi vil både i yogaen, meditationen og vandringerne bevidst arbejde med at bringe balance ind i krop og sind. Vi vil arbejde med at slippe den energi, vi ikke længere har brug for og opbygge den nye energi, som styrker os, og som vi ønsker at rejse hjem med.

### **Anne Christine Hagedorn:**

Er en erfaren underviser med flere end 40 års yoga og spirituelt arbejde bag sig. Hun uddanner sig løbende og har udover yoga og meditation arbejdet med sig selv gennem kropsterapi, supervision, kurser i coaching, *The Work of Byron Katie*, *The Art of Hosting* mm. Anne Christine er desuden uddannet journalist og har undervist i kommunikation og personligt lederskab det meste af sit liv

gennem sit firma *Making People Grow*. Hun er forfatter og medforfatter til fire bøger, bl.a. *Simple Living* og *Dit indre Klima*.

### **Yoga & meditation:**

Anne Christines tilgang til yogaundervisningen er jordbunden, nærværende og humoristisk med vægt på en kærlig indstilling til krop og sind – og på at integrere spiritualiteten i den praktiske hverdag. Vi tager udgangspunkt i de klassiske hatha yogastillinger, hvor du får opbygget styrke, smidighed og balance. Der vil være desuden være åndedrætsøvelser og meditation, som hjælper dig i kontakt med din væren og styrker din evne til at berolige dit nervesystem – også udenfor yogamåtten. Hver yoga session afsluttes med en dyb afslapning. Alle kan deltage i Yoga og meditation, uanset kropstype, skader og tidligere erfaring - der findes altid forskellige variationer af yogastillingerne, så du kan finde en vej, som passer til din krop.

### **Ingrid Margarita:**

Ingrid, der sammen med sin mand ejer hotellet og kursusstedet, vi bor på, er en gudsbenådet healer. En healingsession indbefatter massage/berøring, men med tøjet på. To timers behandling koster 100 Euro. Ingrid 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. Ingrid kan også bookes om aftenen kl. 20.00.

Kontakt: [ingrid.orizon@gmail.com](mailto:ingrid.orizon@gmail.com) eller book, når du kommer derned. NB Muligvis vil der være andre behandlere på stedet, der f.eks. laver kropsmassage, men det ved vi først i løbet af sensommeren.

### **Tilmelding:**

Betaling skal ske fra 1. maj til Gitte Jørgensen på:

Pr. mobile pay på: 2812 3090.

Netbank: 6004 0001217432

Udenlandsk betaling:

IBAN: DK7360040001217432

Swift: SWEDDKKK

**Betalingsbetingelser og Covid-19:** Restbeløbet på 7.800 DKK skal betales 1. august 2022. Hvis du selv melder afbud efter 1. august, hvor du har indbetalt for hele rejsen, får du i princippet ikke dine penge tilbage. Hvis der er venteliste, og vi kan finde en anden, der vil overtage din plads, vil vi naturligvis tilbagebetale dig. Hvis du bliver syg efter 1. august 2022 og ikke kan deltage, må du bruge din egen rejseforsikring og sygeforsikring, da vi "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 til en rejse i 2023, idet vi vil kunne flytte vores pladser efter aftale med kursusstedet.

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