

Ugeprogrammet

Rejse for sjælen: Himlen, havet og dine drømme

Tirsdag 6. oktober

Ankomst til Chania lufthavn:

Fra København med landing kl. 21.00. Ankomst i Sougia ca. 23.30.

Fra Oslo med landing kl. 11.55. Ankomst i Sougia ca. kl. 14.30. Vi mødes i byen kl. 17.00. Jeg viser rundt, og vi spiser sammen kl. 19.00.

Hvis du ankommer på andre tider, finder vi ud af det. Rejser du alene med taxa til Sougia, koster turen 100 Euro.

*Medicine walk: Går i stilhed på et spørgsmål eller en intention. Åben for at modtage indsigt og vejledning fra naturen, omgivelserne eller ens eget indre.

**Healingswalk: Går i stilhed med fokus på ro og nydelse. Sanselighed og nærvær. Åbner "vinduer i huden" og modtager naturens healing.

Onsdag 7. oktober

9.30 - 10.00: Jeg mødes med de danskere, der er ankommet og viser rundt i byen. (Mødested opgives senere).

10.00 - 11.00: Morgencirkel på stranden. Introduktion til morningpages og intention for ugen og dagen.

12.00 - 15.00: Medicine walk* i stilhed til Den lille Agia Irini Kirke og, der ligger med udsigt over Sougia og det libyske hav. (3 km). Frokost medbringes.

Fra 16.00 og frem: Mulighed for at booke krops- og healingsbehandling af Ingrid, der er indlogeret på et hotel. 200 Euro for to timer.

19.30: Middag i byen

NB. Jeg booker på forskellige restauranter i løbet af ugen. Ingen måltider er inkluderet i denne rejse.

Torsdag 8. oktober

7.00: Afgang med bus til indgangen til Agia Irini kløften.

Vi går igennem Agia Irini, der betyder frem. Healingswalk** i stilhed. Frokost medbringes. (10 km)

ca. 13.00: Vi bliver hentet af taxa og kørt til Sougia.

Fra 13.30 og frem: Mulighed for at booke krops- og helingsbehandling af Ingrid. 200 Euro for to timer.

Fredag 9. oktober

11.00: Medicine walk* i stilhed til den antikke by Lissos med den hellige kilde, visdommens træ og det gamle Asclepios tempel. Jeg guider meditative øvelser i korncirklen og templet. (tur på 3,5 km).

18.00. Vi sejler hjem fra Lissos. (Tager ti minutter).

19.30: Middag

Lørdag 10. oktober

10.00 - 11.00: Morgencirkel på stranden

12.00 - 16.00: Vi tager taxa til bjerglandsbyen Koustagerako. Cirkel ved historisk monument. Medbring frokost. Healingwalk** tilbage til Sougia. (5 km).

19.30: Middag

Søndag 11. oktober

9.30: Båd til Lissos. Morgencirkel på Lissos. Herefter går vi ad kysten til kystbyen Paleochora. Medicine walk. *

Vi holder pause et par kilometer fra byen ved en meget dejlig strand og strandcafe, hvor frokosten kan købes. Vi bliver på stranden et par timer. (Tur i alt på 12 km).

Taxa hjem fra Paleochora om aftenen. Hjemme ca. 19.00.

Mandag 12. oktober

10.00 - 12.00: Formiddagsoplæg. Jeg præsenterer måder, man kan arbejde med "journaling" på. Veje til at bringe sig ind i sin egen klarhed, retning og mening.

15.30 - 18.30: Healingwalk.** Lissos roundtrip. Afslutning ved Agia Irini kirken. (5 km)

19.30: Middag

Tirsdag 13. oktober

Til Oslo: Afrejse fra Sougia kl. 9.00.

Til København: Afrejse fra Sougia kl. 18.00.

Vi, der er i byen, hviler benene og spiser frokost sammen.