

Rejse for sjælen: Himlen, havet og dine drømme

Tirsdag 6. oktober til tirsdag 13. oktober 2026
i kystbyen Sougia på Kreta





Velkommen

Himlen, havet og dine drømme - en rejse for sjælen

Jeg indbyder til en syv dages rejse, som handler om dig. Giv dig selv den gave at tage en pause fra pligter, ansvar og deadlines og nyd den varme sol, før efteråret træder ind.

Jeg vil guide dig på nogle smukke vandreture igennem storslåede landskaber og kyststrækninger. Vi bruger "medicine walks", hvor vi går på spørgsmål, nogle gange med meditative øvelser og "journaling". andre gange i stilhed. Vi besøger kraftfulde steder - f.eks. pilgrimsruten til den minoiske by Lissos, hvor det gamle healingstempel ligger og Polyphemus Cave oppe i bjergene. Nogle dage mødes vi i cirkler på stranden før eller efter turene.

Min intention for denne rejse er, at vi igennem små ophold på vandreturene, hvor vi skriver i vores notesbøger, opnår en evne til "self-guidance" og indre klarhed. Mit ønske er at skabe betingelser for healing og opladning, så du kan rejse hjem med fornyet kraft til at slippe dine indre, ydre, små eller store drømme fri.

med mange hilsner fra Gitte

Himlen, havet og dine drømme

Det får du:

- Guidede og faciliterende vandreture og “medicine walks” i syv dage
- Undervisning og guiding i “journaling”
- Taxa betalt til landsbyen Koustogerako, indgangen til Agia Irini kløften, båd på vej hjem fra Lissos og taxa hjem fra Agia Irini kløften
- Turledelse hele ugen og hjælp til at bestille taxa, hotel mm.

Det får du ikke:

- Flybilletten t/r til Chania
- Hotel, som koster 55 til 80 euro pr. nat - alt efter standard. Det er vigtigt at bestille i god tid, da det er højsæson i byen i oktober.
- Rejse- og sygeforsikring
- Taxa til/fra lufthavnen - koster ca. 35 € hver vej, hvis man er tre i taxaen.

Prisen for undervisning, guidning og turledelse:

4300 kr. + 25 % moms = 5375 DKK

Beløbet indbetales ved din bestilling

Skriv til mig og jeg laver en faktura til dig



Self-guidance

“Journal”



Vi vandrer i stilhed i de mest fantastiske landskaber. Vi vandrer på spørgsmål, som vi giver os selv og bruger naturen som en guide og inspirator. Ind imellem stopper vi og skriver til os selv. Det kan være tre linjer eller flere sider - alt efter, hvad der rører sig i dig. Jeg vil også undervejs præsentere dig for forskellige teknikker, redskaber og øvelser, som du kan bruge - på rejsen - og når du er hjemme.

Der er nogle, der siger, at “journaling” eller “skrivning til sig selv” er det næste efter yoga. Der ligger en enorm kraft i at kunne navigere i sine egne følelser, tanker og behov. Hvad vil jeg egentlig, og hvad drømmer jeg om? Der er også healingskraft i at skrive til sig selv.

Vandringerne

Agia Irini kløften

Du skal være i almindelig/normal form for at kunne gå med. Det betyder, at du ikke må have problemer med dine knæ eller være belastet af overvægt. Irinikløften – som betyder fred – er alt i alt 10 km lang. Det tager tre timer, hvis man går turen uden pause. Men vi vil tage nogle pauser undervejs. Og vi går i stilhed, vi går i ro, og vi nyder turen. Den skal ikke forhastes igennem. Der er toiletter og opholdssteder undervejs. Der er gelænder og (naturlige) trapper langs med stien – men der er også steder, hvor vi skal klatre over sten, gå på sten og klippestykker. Det betyder, du må have vandresko på. Når vi kommer ud af kløften, venter vores minibus på os og kører os tilbage til Sougia.

Pilgrimsruten til Lissos

Vandreturen fra Sougia til Lissos er på 3.3 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 omkring tredive minutter. Det er vanvittigt smukt og betagende! Vi sejler hjem fra Lissos. Hvis du ikke kan vandre, er der mulighed for at blive sejlet til Lissos mod en lille merbetaling. Vi er i Lissos det meste af dagen, nyder stranden, mediterer i templet og korncirklen.



Landsbyen Koustogerako

Vi bliver kørt op til en højtbeliggende bjerglandsby, hvor vi laver vores skrive-cirkel og senere går vi tre timer ned ad bjergene ad snirklede stier med en betagende udsigt ud over Sougia og det libyske middelhavsblå hav.

Polyphemus Cave

Godt gemt i bjergene ligger denne mytiske og sagnomsprungne grotte. Vandreturen er omkring fire timer igennem meget varieret natur og udsigt over havet. Skrivecirkel undervejs og meditative øvelser undervejs.

Agia Irini kirken

Vi starter den første dag først på stranden med en åbningscirkel og derefter går vi en lille tur op til den smukt beliggende lille kirke, der ligger med udsigt over himlen, havet og Sougia.

Lissos roundtrip

Vi går henover et højt beliggende plateau i bjergene og slutter, hvor vi begyndte - ved Agia Irini Kirken. En tur på omkring fire timer.



Healing i templet i Lissos



Vi går ad den gamle pilgrimsrute fra Sougia til Lissos, der er en minoisk oldtidsby, der ligger i en smuk dal ud til Lybiske hav. Her har mennesker i årtusinder gået, fordi de søgte helbredelse i det gamle tempel og ved den hellige kilde i midten af dalen. I det gamle Grækenland havde man templer for healing. Mennesker blev lagt i "healings-sleep", og hvis de ikke om natten fik budskabet til, hvordan de kunne helbrede deres sygdom, kunne de gå til præsten næste dag og få hjælp og guidning.

Jeg guider healinger, når vi er fremme i Lissos - en healing i det, som jeg kalder for korncirklen og en healing i (resterne af) det gamle tempel. Lissos har sådan en sød og feminin energi i landskabet - og man bliver næret alene af at være der. Det er ret specielt - og magisk!

Healing med Ingrid



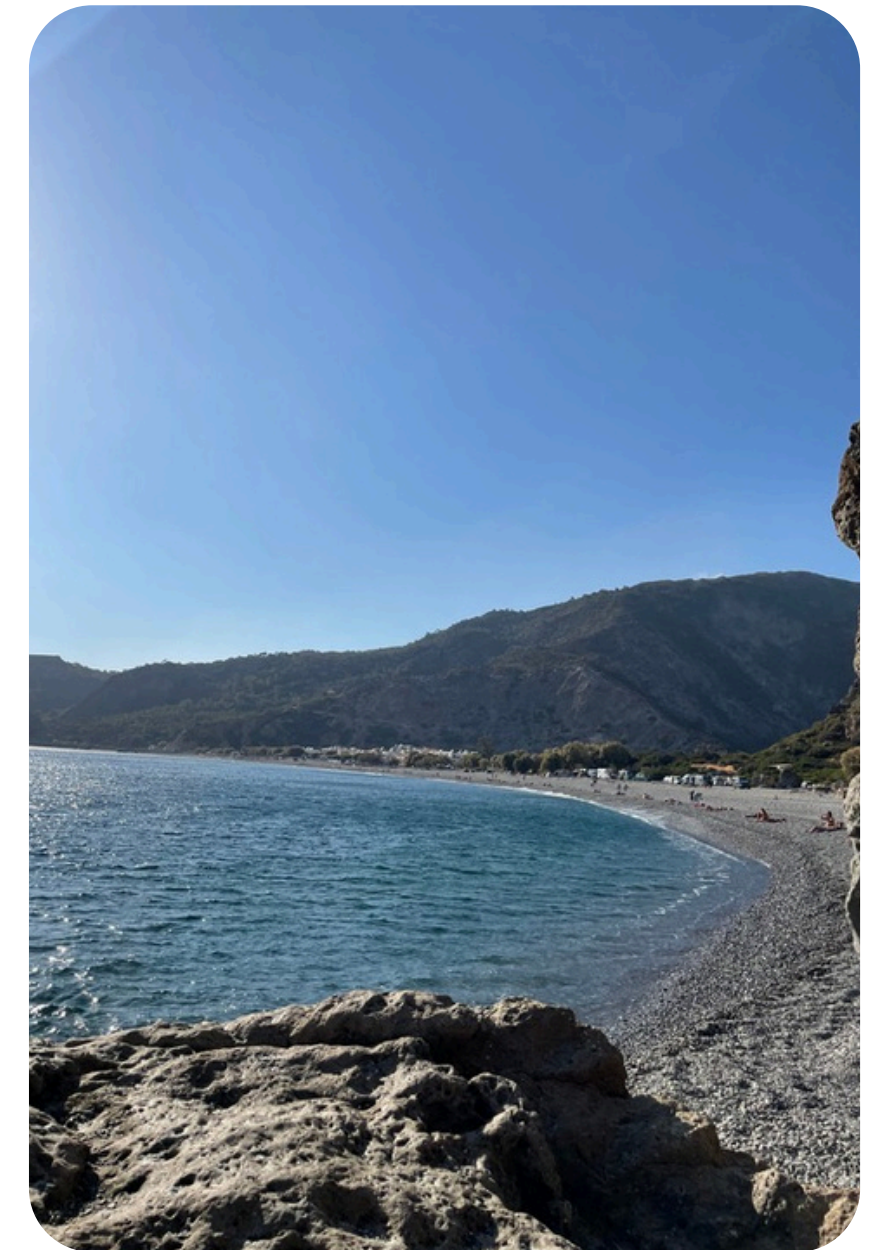
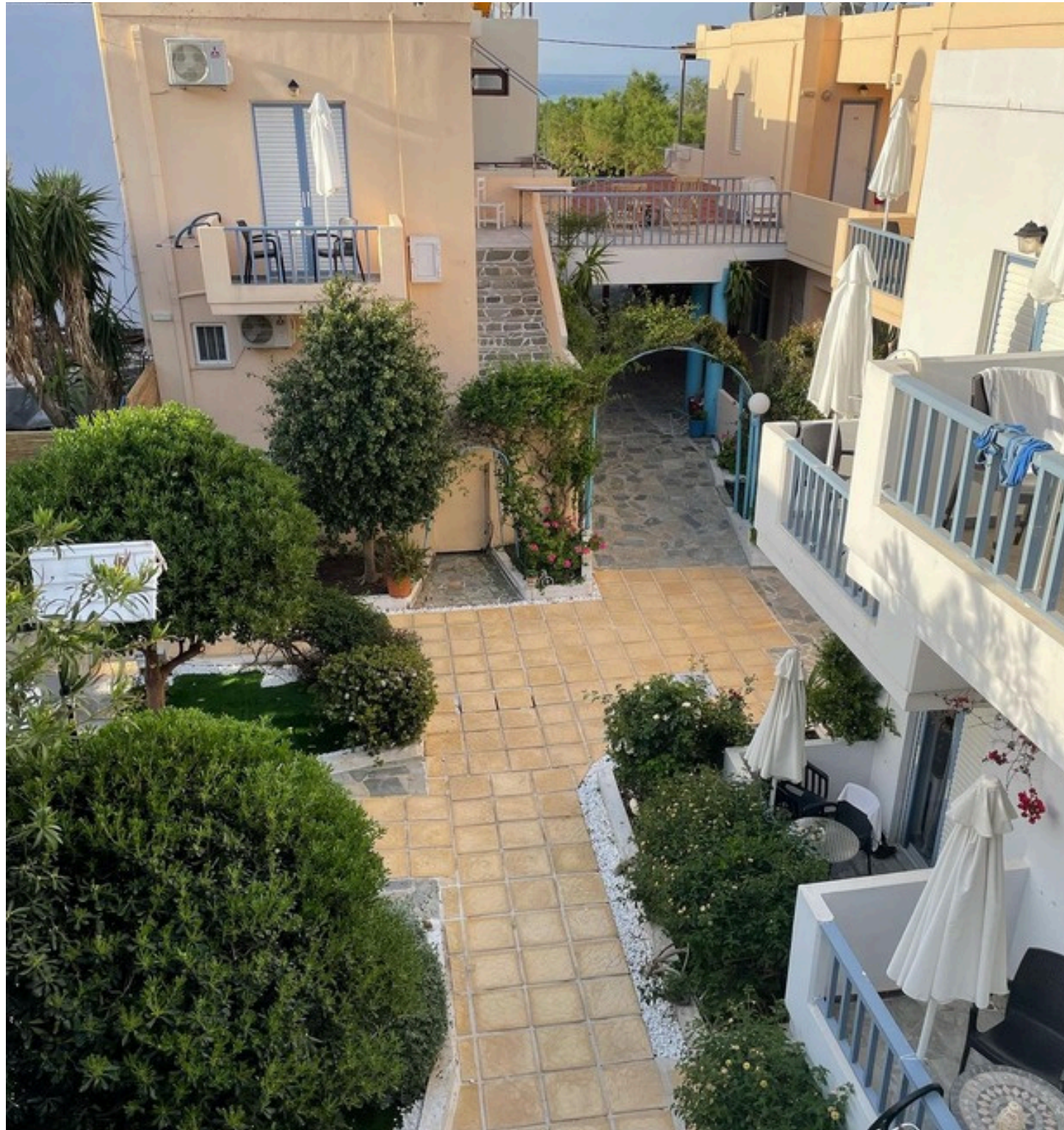
Ingrid Margarita er fra Østrig, men kom til Kreta i 1979 og har siden etableret "Orizon Center for Life & Creation". Hun driver sit eget kursuscenter, arrangerer udflugter og workshops. Ingrid er en hjertevarm, lattermild, vis og dejlig kvinde. Hun er healingsterapeut og en verdensklasse behandler.

Det er muligt at booke healing et par af dagene i Sougia. Ingrid er en energetic transformative healer, som igennem Chi Nei Tsang arbejder med kroppens livsenergi baseret på taoistisk filosofi. Du kan læse mere om Ingrid her: www.orizoncenter.com.

Du vil ligge på en briks med dit tøj på. Behandlingen vil foregå på et hotel i Sougia. Prisen er 200 Euro for to timer. (betales i cash). Du skal bestille din healing inden afrejsen, så vi ved, hvor mange dage Ingrid skal komme til Sougia.



Hoteller i Sougia



Vi er i Sougia, der ligger på Kretas sydkyst. Det er en lille, lokal by med en meget lækker strand og små hyggelige strandtavernaer. Der er ingen store hoteller eller masseturisme af nogen art. Der er to supermarkeder og et par få andre butikker med tøj og ting. Når man bor i byen, bliver man meget hurtigt kendt med det hele og føler sig hjemme.

Du booker dig selv ind på et hotel. Du kan finde hoteller blandt andet på www.visitsougia.com. Byen er så lille, at alle hoteller er i nærheden af hinanden.

Måltiderne undervejs

Du betaler selv dine måltider undervejs. Jeg booker bord på forskellige restauranter til os hver aften kl. 19.00. De, der har lyst, kan mødes til morgenmad på Hotel Santa Irene, som har en hyggelig cafe lige ud til havet.

Byen er vant til vandrere, fordi mange ruter udgår herfra. Det betyder, at det er nemt at købe sandwich, små spinatpies, kaffe og friskpresset juice, som man kan tage med på ture.



Praktiske oplysninger

Start:

Du skal helst lande i Chania Lufthavn tirsdag d. 6. oktober omkring kl. 21.00, hvis du rejser med Norwegian fra København, eller kl. 11.55, hvis du rejser med Norwegian fra Oslo.

Jeg koordinerer taxa, når jeg ved, hvem der ankommer hvornår. Taxa til/fra lufthavnen koster ca. 35 €, hvis der er tre personer i en bil hver vej. Er du alene, koster det 100 € hver vej. Er der flere i en mini-van, er det selvfølgelig billigere.

Hvis du flyver på andre tidspunkter, finder vi ud af det. Turen fra Chania lufthavn tager 1 time og 45 minutter og går igennem fantastiske landskaber.

Slut:

Vi slutter tirsdag d. 13. oktober.

Taxa til lufthavnen kl. 17.30, hvis man flyver med Norwegian til København.

Hvis du har andre flytider, finder vi ud af det, og jeg arrangerer taxa for dig.

Betaling:

Prisen er 5.375 kr. (som er inklusiv 25 % moms).

Afbestillingsbetingelser:

NB! Efter 6. august vil du ikke kunne få din kursusbetaling tilbage. Hvis du bliver syg før afrejsen, må du benytte din egen rejseforsikring.





“Gitte guidede os med visdom og empati til at blive sat fri. Jeg fik nulstillet gamle fastlåste mønstre og skabt klarhed og plads til min indre powerkvinde, min kreativitet og selvindsigt. Rejsen var perfekt organiseret ned til mindste detalje - spækket med lige dele personlig udvikling og skønne vandringer på urgamle mytiske steder.”

Marianne Winther

"Gittes program er helt utrolig fantastisk - og så vidt jeg er bekendt med - også helt unikt. Gittes program er fyldt med professionalisme, blidhed og kæmpe respekt for hver eneste kursists personlighed! Jeg kan kun opfordre alle kvinder i min omgangskreds. Giv jer selv gaven at følge hende en uge på Kreta. Det er en uvurderlig investering i jer selv! 6 stjerner ud af 5 mulige for denne rejse."

Jana Tessin

"Jeg er et forandret menneske etter turen med dig. Jeg kan ikke mindes, at jeg har haft det så godt tidligere."

Susanne Saue

"Det er den mest ubeskrivelig rejse, jeg nogensinde har været på. Rejsen føltes så berigende og energifyldt, at jeg ikke kan forklare det med ord. Det skal opleves!

Gitte Flycht

