



Fri Vild Glad

- en rejse ind i din egen livskraft

7 danske og norske kvinder

2023

Lørdag 9/9 til lørdag 16/9

Har du lyst til at tage med på et magisk eventyr? Har du lyst til at tage væk i en uge og få inspiration og oplevelser, der alle sammen handler om at bringe dig i retning af at få din egen frie-vilde-glade indre kraft (endnu) mere frem? Og har du lyst til en rejse, hvor du har mulighed for at komme nært og tæt på det hele, fordi vi er en lille gruppe?

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. Denne frihed giver en dyb indre ro og glæde.

VILD – handler om ikke at lægge så mange bånd og begrænsninger på sig selv. Have mod til at lytte til sine indskydelser og intuition. 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 alle sammen drømmer om?

Jeg tror det, og derfor er det mit tema for denne uge. Jeg har sammensat et varieret, oplevelsesorienteret program med både noget for kroppen, sindet og sjælen.

Mit ønske er, at du rejser hjem med en ekstra vægt i flyet – nemlig, at endnu mere kraft og livsenergi er kommet igennem til dig, så du kan fortsætte med at skabe det liv, du drømmer om og længes efter.



Program for ugen

NB Tider og indhold kan blive justeret undervejs
Inklusiv = de måltider, du har betalt for
Øvrige måltider betaler du for undervejs

- Lørdag: Du skal helst ankomme mellem kl. 19-21 til Chania Lufthavn. Men kan det ikke lade sig gøre, så finder vi ud af det. Jeg bestiller taxa til dig. Vi mødes på hotellet, hvor der er sen aftensmad, når I ankommer. (inklusiv)
- Søndag: 8.45 – 9.30: Morgenmad på hotellet (inklusiv)
10.00 – 12.30: Cirkel med Gitte.
13.00: Frokost på hotellet (inklusiv)
16.00: Vi går til Aptera og skaber en meditativ cirkel. Vi tager bagefter en drink/forfriskning på den lokale cafe i Aptera. (ikke inklusiv)
20.00: Middag på hotellet (inklusiv)
- Mandag: 8.45 – 9.30: Morgenmad på hotellet (inklusiv)
9.30: Vi kører til byen Armeni.
10.00 – 13.00: Session hos Susse Smedes i hendes konsultation i Armeni. Hun giver en individuel reading til hver enkelt. Det handler om farver, energi og frekvenser. Vi bliver i Armeni og spiser frokost med Susse. (ikke inkluderet)
Minibus til stranden ved byen Kalyves. Pause. Bader og soler.
Vi går hjem langs stranden.
19:00: Middag på hotellet (inklusiv)
20.00: Meditation med Ingrid. (inklusiv)

- Tirsdag:** 8.45 – 9.30: Morgenmad på hotellet (inklusive).
10.00 – 11.30: Cirkel før turen
12.00 – 18.00: Vi tager til Agia Sophia Cave. Et meget kraftfuldt, meget forunderligt sted. Som om man besøger jordens kerne, der hvor alting blev skabt. Gitte guider en ceremoni. Vi spiser frokost på en restaurant. (ikke inkluderet)
20.00: Middag på vores hotel (inklusive)
- Onsdag:** 8.45 – 9.30: Morgenmad på hotellet (inklusive)
Kl. 10.00: Vi kører over Kretas hvide bjerge til indgangen til Agia Irini kløften.
Her bliver vi sat af og går 10 km igennem en betagende natur. Det tager cirka 4 timer. Minibus henter os og kører os til kystbyen Sougia, hvor vi overnatter en nat.
Picnic/frokost (inklusive).
Aftensmad på restaurant i Sougia. (ikke inkluderet)
- Torsdag:** Morgenmad køber du selv i byen eller i cafeen på vores hotel i Sougia.
11.00: Ingrid Margarita kommer til os i Sougia og går med os til den antikke by Lissos, en tur på ca. 2 timer og 3 km. Ingrid guider en healingscirkel i det gamle tempel og i korncirklen. Vi sejler tilbage til Sougia først på aftenen. Du køber selv ind til din picnic/frokost.
21.15: Aftensmad på vores hotel hos Ingrid, vi kommer tilbage til (inklusive).
- Fredag:** 8.45 – 9.30: Morgenmad på hotellet (inklusive)
9.30 – 11.00: Cirkel med Gitte
11.00 – 19.00: Fridag. Mulighed for personlige behandlinger hos f.eks. Susse Smedes eller Ingrid. (Frokost inklusive)
19.00: Middag på hotellet (inklusive)
- Lørdag:** 8.45– 9.30: Morgenmad på hotellet (inklusive)
10.00 – 12.00: Afsluttende cirkel med Gitte
12.00- 15.00: Picnic på stranden
15.00 – 17.30: Vi pakker og slapper af ved hotellet.
17.30: Taxa til lufthavnen.

Mine cirkler

Jeg faciliterer, leder og guider cirkler i løbet af ugen. Dels på vores hoteller, og dels på de kraftsteder, vi besøger. Jeg bringer spørgsmål frem, holder små oplæg, bruger min intuitive indsigt og leder delingsrunder. Jeg guider meditative øvelser, healing og bevægelse.

Ingrid Margarita

Ingrid 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 shamankvinde. Hun kommer til os i Sougia og går med os til Lissos, hvor hun guider healingscirkler. Det er muligt at booke healing hos Ingrid, når vi bor på hotellet. Hendes pris er 100 Euro for to timer. Hun kan bookes søndag aften kl. 20.00 eller på vores fredag om fredagen.

Susse Smedes

Susse er dansk og er aura soma farveterapeut, mystiker, farvepsykolog og en af Europas fremmeste eksperter indenfor feltet. Hun er bosat i den lille landsby Armeni, og vi møder hende i hendes fine konsultation midt i byen. Hun vil give hver deltager en "mind-blowing" farve-reading, som plejer at være spot-on og en stor hjælp og inspiration for den enkelte kvinde. Læs om Susse her: www.houseofhealing.dk.

Det er muligt at booke Susse på vores fredag. Pris. 150 € for 1,5 time.





Praktiske oplysninger

Kurset start og slut:

Start: Du skal helst lande i Chania Lufthavn lørdag aften mellem 19.00 og 21.00. Jeg koordinerer taxa til jer, når jeg ved, hvem der ankommer hvornår. Taxa til/fra lufthavnen koster ca. 40 €, som I kan dele, hvis I er flere, der lander samtidigt.

Slut: Vi slutter lørdag kl. 15.00. Mange skal med fly omkring kl. 20. Taxa bestilles kl. 17.30, så du kan være i lufthavnen kl. 18.00. Hvis du har andre flytider, finder vi ud af det, og jeg arrangerer taxa for dig.

Prisen er 10.800 DKK. - inklusiv 16 måltider, eksklusiv fly samt de resterende måltider. Din rejse er sikret, når du har betalt 3.000 kr. i depositum. Restbetalingen skal betales to måneder før - det vil sige d. 9. juli.

Det får du:

- Overnatning i 6 dage i en stor lejlighed med køkken og kæmpe altan med udsigt til havet (Hotel Akrimios/Ingrids hotel). Enkeltværelse til alle.
- Overnatning i 1 dag i delt dobbeltværelse på Hotel Santa Irene i kystbyen Sougia. (Der ligger lige ved havet).
- 16 måltider er betalt (se dagsprogrammet)
- Transport med minibus til alle arrangementer og udflugter
- Inspirations- og healingscirkler med mig undervejs
- Min turledelse hele ugen, hvor jeg sørger for dig - så du kan nyde, læne dig tilbage og slippe ansvaret.
- 1 x workshop hos gæstelærer Susse Smedes
- 1 x dagstur med gæstelærer Ingrid Margarita til Lissos
- En heldagstur, hvor vi vandrer igennem Agia Irini
- En halvdagstur, hvor vi besøger Agia Sophia grotten og skaber en ceremoni.
- Entre betalt til båd fra Lissos til Sougia
- Entre betalt ved indgangen til Agia Irina

Det får du ikke:

- Flybilletten t/r til Chania
- Nogle måltider undervejs (de måltider, der *ikke* er inklusiv)
- Rejse- og sygeforsikring – det må du selv tilkøbe igennem flyselskabet og din egen private forsikring
- Taxa til/fra lufthavnen

Transport:

Der er mange flyselskaber og ruter til Chania. Tjekk med Momondo, hvordan du kan rejse billigst.

Her er et priseksempel fra København:

Fra København er der afrejse med Norwegian **lørdag 9. september** kl. 15.05 med ankomst til Chania kl. 19.35. Pris: 1869 kr. (inklusive bagage).

Med Norwegian fra Chania **lørdag 16. september** kl. 20.20 med ankomst i København kl. 22.45. Pris: 1867 kr. (inklusive bagage). (Prisen er fra 22. maj 2023, så den kan ændre sig).

Lejlighedshotel i Soudabugten ved Aptera:

Orizon Center/Hotel Akrimios er et kursussted/hotel, som nok i standard svarer til et 2-3 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 kød/æg mm til hotellet.

Læs mere på www.orizoncenter.net

Hotel i Sougia fra onsdag til torsdag:

Jeg har booket os ind på Santa Irene i kystbyen Sougia. Det er den skønneste lille by med en meget lækker strand og små hyggelige strandtavernaer. Vi bor alle sammen i dobbeltrum med køleskab, elkedel mm. Hotellet har en cafe, der ligger direkte ud til stranden, og morgenmaden er fantastisk at nyde her med udsigt ud over havet. www.santairene.gr

Fortæring undervejs:

Når vi bor hos Ingrid, er stort set alle måltider inkluderet i prisen. Andre måltider betaler du selv undervejs. Fx når vi spiser i Armeni og Sougia. Når vi ikke er så mange, og da vi rejser rundt, er det lettest på den måde. Priserne er billige på de steder, jeg tager jer hen. Du kan få morgenmad for 10 € og frokost/aftensmad for 10-15 €. Og så spiser du godt. Når vi vandrer, køber vi frugt og fx spinatpie til 3 € stykket.

Vandreturen – Agia Irini:

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. (Trekingsandaler og løbesko er ikke gode nok. Du skal have en lukket vandresko med dupper nedeunder). Når vi kommer ud af kløften, venter vores minibus på os, hvori vores øvrige bagage er opmagasineret. Vi kører

direkte ned til vores hotel i Sougia. Køreturen tager 10 min. NB Hvis du ikke kan vandre, kan du blive kørt direkte til hotellet i Sougia, mens vi andre går turen.

Vandreturen – Sougia/Lissos:

Vandreturen næste dag 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 tyve 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.

Tilmelding:

Din plads er sikret, når du har betalt depositum på 3.000 kr.

Brug webshoppen på www.gittejoergensen.dk eller følgende betalingsmåder.

Pr. mobile pay på: 2812 3090.

Betalingsbetingelser og Covid-19:

Hvis du selv melder afbud efter d. 9. 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 9. juli, 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 2024, 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.