

DAGSPROGRAM

«Hvite løver, trommer og magiske fjell i Sør-Afrika»

23. januar – 2. februar 2019 (inkl. 2 reisedøgn)

Torsdag 24. januar

Ankomst Cape Town, ca. kl. 17.

Dere blir møtt i ankomsthallen av reiseleder Elisabet Slang. Det er ca. 1,5 timers kjøretur til huset i Hermanus som blir vår base og oase for hele oppholdet

Fredag 25. januar

En rolig dag med god tid til å lande i omgivelsene. Vi skal ha en felles meditasjon og en liten velkomstsereoni for å åpne opp forbindelsen til den sør-afrikanske jorda og for å samle gruppeenergien.

Vi bor rett ved sjøen, der kyststien slynger seg forbi huset vårt, videre langs endeløse kritthvite strender og gjennom spektakulære klippeformasjoner. Her blir det mange muligheter til å bade og gå turer i løpet av oppholdet☺

Vi tar en liten tur til et nydelig utsiktspunkt i området i løpet av ettermiddagen der du vil få oversikt over Hermanus, havet og fjellene som omkranser området.

Kveld: Vår egen hus-kokk Daniel disker opp med sunne og nærende måltider til både frokost og middag. Dette vil han gjøre alle dager der ikke annet er nevnt.

Lørdag 26. januar

Morgen: Guidet meditasjon/feminine power øvelser

Tidlig formiddag: Lokalt afrikansk marked i Hermanus med kortreist mat, lokale spesialiteter, spennende kunstverk av gjenbruksmateriale, klær og mye annet morsomt!

Vi spiser lunch her eller på en av de andre gode restaurantene på stranda.

Kveld: Gled deg, for denne kvelden byr på en helt rå opplevelse!

Vi møter vår sjaman i et nydelig område med krystallspekke jord som heter Crystal Cloof. Her er vi langt fra folk og ved solnedgang starter trommingen rundt bålet. Vi overgir oss til trommenes suggererende rytmer og slipper oss løs i herlig forløsende dans. Mot slutten av kvelden inviteres du med på en indre trommereise og kanskje vil du også møte ditt eget kraftdyr?

Søndag 27. januar

Morgen: Guidet meditasjon/feminine power øvelser

Sen morgen: Vandrings i stillhet inn til grotten ved Philippskop; naturmeditasjon underveis. I denne grotten fins over 30.000 år gamle helleristninger fra Khoisan folket. Den dype og instinktive naturkontakten som urbefolkningen hadde, gjenspeiles i naturen her. Det er gode muligheter for å oppleve den grasiøse Klipspringer antilopen underveis. Dette er en avslappende tur som ikke er fysisk krevende, og vi tar en liten fot i bakken under et av de mektige vill-oliventrærne.

Sen lunsj: På Stanford Hills, en morsom lokal restaurant på vei til Panthera Africa

Ettermiddag: Endelig skal vi få møte de hvite løvene!

Aller først får vi møte grunnleggeren av Panthera Africa, norske Cathrine Nyquist. Vi får høre hennes historie om hvorfor og hvordan hun endte opp med å selge alt hun eide for å flytte til Sør-Afrika og dedikere livet sitt til dyrene og kjempe for deres rettigheter. Vi får en privat guidet omvisning med Cathrine, og fordi hun har så nære bånd til alle dyrene her, blir dette en helt spesiell opplevelse.

Kanskje er vi også så heldige at løvene vil brøle ved solnedgang?

Mandag 28. januar

Sen morgen: Etter noen intense dager, er tiden inne for fullstendig avslapning og ro.

Det er fridag og har du lyst å bli skjemt bort i himmelske omgivelser, er det mulig å bestille en avslappende og en livsbejaende massasje på Mosaic sanctuary spa <http://mosaicsouthafrica.com/>

Her kan vi også nyte en nydelig lunsj og ta livet helt med ro (spa og lunsj er ikke inkludert i prisen).

Vel hjemme igjen har du kanskje lyst til å rusle ned til stranda og bade, ta deg en tur på kyststien eller en barbeint-vandring i fjellene? Du velger:-)

Kveld: Tid til refleksjon og fri disposisjon

Tirsdag 29. januar

Morgen: Guidet meditasjon/feminine power øvelser

Meditativ vandring i de myke grønnkledte fjellene - vi kobler oss på fjellets magiske kraft og går sammen i stillhet

Formiddag: Workshop i dyrekommunikasjon del 1 (teori) med Sammy i hagen vår.

Sammy gjør dyrekommunikasjon til noe veldig enkelt og naturlig . Vi får øve oss på hennes husdyr, og får erfaring i vår egen unike måte å kommunisere med dyr på. Mange har stor glede av å bruke disse

teknikkene på egne kjæledyr når de kommer hjem

Middag: Hus-kokken Daniel finner gjerne på noe kreativt og spennende i forbindelse med måltidene, så kanskje vi inntar kveldens måltid på stranda i solnedgang?

Resten av kvelden til fri disposisjon

Onsdag 30. januar

Workshop i dyrekommunikasjon – del 2 (praksis) på Panthera Africa.

En hel dag på Panthera Africa blant dyrene☺

Vi skal praktisere dyrekommunikasjon og du får mulighet til å sitte sammen med de ulike dyrene! Kanskje fornemmer du også en helt spesiell kontakt med et av dem? Hvert dyr velger nemlig "sitt" menneske når vi kommer til Panthera - dette får du høre mere om av Sammy

Vi avslutter denne dagen med en helt spesiell meditasjon formidlet gjennom den norske sjamanen Ailo Gaup. Den kobler oss på energien til de hvite reinsdyrene i nord, så vi åpner forbindelsen mellom reinsdyrene i nord og de hvite løvene i sør. Tidligere har løvene akkompagnert denne meditasjonen med dype brøl som vibrerer dypt inne i kroppen. Dette kan selvfølgelig ikke garanteres, men uansett blir det en magisk opplevelse!

Torsdag 31. januar

Morgen: Guidet meditasjon/feminine power øvelser

Sen morgen: Etter noen intense dager med dyrene på Panthera , er det igjen tid for avslapning og ro så kroppen får mulighet til å integrere disse mektige opplevelsene.

Hvis noen har behov for massasje, kan en av de beste massørene i området komme hjem til oss og gi behandlinger (dette bestilles ekstra og er ikke inkludert i prisen).

Hvis gruppen har andre behov, legges det til rette for dette så langt det er mulig.

Kanskje litt shopping i den lille vakre kystperlen Hermanus - eller en tur langs den 15 km lange kyststien?

Eller en dag til bare å late seg og gjøre ingenting:-)

Fredag 1. februar

Morgen: Guidet meditasjon/feminine power øvelser

I dag blir det båttur for å oppleve det ytrende sjølivet i havet og forhåpentligvis får vi møte noen av



havets 5 store; både delfin, sel, pingvin, hai og hval fins i området.

Vi spiser vår siste lunsj i Rosemarys Garden, en vakker liten oase av en restaurant med nydelig hjemmelaget vegetarmat.

Kveld: Hus-kokken Daniel disker opp med et festmåltid for oss den aller siste kvelden og vi deler høydepunktene etter en magisk uke sammen.

Lørdag 2. februar

Avreise Hermanus kl 10 til flyplassen i Cape Town.

Farvel Afrika og takk for denne gang:-)

Rekkefølgen på aktivitetene er væravhengig.