

Diverse informasjon før avreise på «Gudinne-retreat på Kreta»

Torsdag 21 – torsdag 28 juni 2018

Vi ønsker deg hjertelig velkommen på denne reisen til vakre Kreta!

Målet med retreaten er en meningsfull og selvfordypende uke i praktfulle omgivelser, der hver og en lærer mer om seg selv. Denne kunnskapen vil handle både om hvilke gudinne kvaliteter en i større grad ønsker i livet sitt, og hvilke skyggesider det kan være verdt å se nærmere på. Den enkelte deltaker vil gjennom gudinne-prismet kunne se seg selv klarere.

Overnattingsstedet

Old Phoenix er et lite hotell, som er drevet av tre generasjoner av familien Athihakis. All maten som tilberedes i den nærmest døgnåpne restauranten er hjemmelaget, og grønnsakene er fra familiens kjøkkenhage eller kjøpt lokalt. Fisken som serveres er fisket i havet utenfor hotellet. Det er kun dette ene hotellet i bukta, men ved å gå på okergule, snodde stier langs vannet, kommer en etter 20 minutter til den lille, hvite landsbyen Loutro. Her er det et titalls restauranter og en håndfull små butikker.

Både Loutro og Old Phoenix er bilfrie, og helt fri for muzak. På hotellet vil en våkne til lyden av geitebjeller eller knatringen fra sikader i oliventrærne. Og når man sovner, er det gjerne til lyden av bølger som kruser mot stranden. Hotellet ligger nærmest i strandkanten, og det er mulig å leie kajaker til en billig penge.

Rommene har enkel gresk standard med hvite, kalkede vegger og møbler i tre. Det er eget bad og toalett på alle rom, og samtlige har havutsikt og egen terrasse. De fleste rommene har aircondition.

Rommene

Rommene har enkel gresk standard med hvite, kalkede vegger og møbler i tre. Det er eget bad og toalett på alle rom, og samtlige har havutsikt og egen terrasse. De fleste rommene har aircondition.

Noen skal dele rom, og det kan være utfordrende. Vi ber om at alle tar mest mulig hensyn til hverandre og respekterer hverandres behov. Det betyr også at man må være flinke til å kommunisere egne behov (innen rimelighetens grenser selvfølgelig). Hvis noen har behov for å ha stillhet på rommet f.eks. på morgenen eller har behov for en ettermiddagshvil er det helt ok, og det er den som har behov for ro/hvile som har



førsteprioritet på valg. Har man behov for å prate eller høre musikk e.l. går man bare ut av rommet – og ut i fellesrommene eller ut i naturen. Det kan være lurt å ta med ørepropper hvis man er sensitiv for lyder.

Transport og transfer

Send oss informasjon om flighter så organiserer vi transfer. Hvis du ønsker å reise individuelt er det lettest å ta taxi fra flyplassen til fergen. Men det er også mulig å ta bussen.

Taxi:

Taxi fra flyplassen til fergen (Chora Sfakion): pris per bil (med inntil 4 personer m/1 koffert og 1 håndbagasje hver): 85 euro (808 NOK).

Buss:

Det går buss til fergen (Chora Sfakion) fra Chania by.

Da tar du først buss eller taxi fra flyplassen til Chania by. Bussen går rett utenfor utgangen på flyplassen og koster ca. 3 euro. Taxi koster ca. 20 euro.

Buss fra Chania til fergen v/Chora Sfakion koster 8,3 euro og tar ca. 100 minutter. Bussen stopper ved fergen og fergen korresponderer med bussen. For rutetider se her:

<https://rethymnon.com/TheBus-Bus-Service-Crete/timetabledet.php?line=3&lg=2>

Fergen går fra Chora Sfakion til Loutro (cirka 15 minutter).

Der blir dere hentet i båt av en av de ansatte på Old Phoenix og kjørt vannveien til hotellet (cirka 10 minutter).

Reisetiden er ca. halvannen time fra flyplassen.

Penger, pass, reiseforsikring og valuta

Valutaen er Euro, og 1 Euro tilsvarer ca. 9,5 NOK.

Mange restauranter tar kort, men det er også mange som foretrekker kontanter, så det er lurt å ta ut euro på Gardermoen, alternativt på flyplassen i Chania (eller i havnebyen Hora Sfakion.) NB! Det er ikke minibank i Loutro. På Old Phoenix kan du bruke kort, men hotellet tar et påslag på 2,5 %.



Lunsj betales av den enkelte, og du kan beregne ca. 10 euro per lunsj.

NB! Husk å åpne regionssperren på bankkortet ditt – slik at det kan brukes i Europa. Det finnes en funksjon for dette i mange av nettbankene, eller ta kontakt med banken. Husk gyldig pass og reiseforsikring.

Klima

Temperaturen er forventet å ligge på rundt 30 grader på dagen og ca. 20 grader på natten.

Forslag til pakkeliste

- Myke klær til gruppesesjonene
- Afrodite-outfit, antrekk til avsluttende festmiddag (det finnes en butikk med flagrende kjoler i Loutro)
- Gode klær og sko til vandreturen
- Bag eller dagstursekk til vandreturen
- Flip flops e.l.
- Badetøy og gjerne et badehåndkle siden hotellet ikke liker at man tar håndklær med på stranden
- Solhatt/caps og solbriller
- Solkrem
- Fleece, tynn jakke eller sjal til kveldene
- Insektsmiddel
- Drikkeflaske til vann
- Øreplugger, hvis følsom for lyder om natten
- Hotellet har shampo og såpe, men ta med deg dine personlige toalettartikler
- Kamera
- Lader til mobiltelefon
- Sittepute
- Notatbok eller penn og papir
- Lommelykt eller hodelykt (enkle lommelykter selges eventuelt i Loutro til en billig penge)
- Ett gravlys til lys-seremonien (kan kjøpes både i dagligvarebutikker og på Plantasjen og lignende steder)
- Reisesykepilller (hvis du vet du blir bil/båtsyk)



Det er flotte snorklemuligheter rundt Old Phoenix, og hvis du har egen dykkermaske/snorkel og svømmeføtter kan det være lurt å ta med dette. Det er også mulig å kjøpe billige turistutstyr nær båtkaien i Hora Sfakion dersom du ønsker å snorkle, men ikke har plass i kofferten til eget utstyr.

Opplysninger til kursleder

Kjersti ønsker å lage et kursopplegg som er mest mulig tilpasset gruppen, og ønsker derfor at du sender henne en e-post, der du svarer på fire spørsmål.

Svarene dine brukes kun i planleggingen av retreaten. Det vil si; den informasjonen du gir i e-posten ansees som strengt fortrolig og vil kun være mellom Kjersti og deg. Det vil si; du trenger ikke være redd for at informasjonen blir brukt i plenum.

Det er for øvrig greit å gjøre oppmerksom på at en retreat av denne typen vil praktisere moralsk taushetsplikt, slik at det som blir fortalt i grupperommet er kun mellom deltakerne.

I e-posten svarer du på følgende:

- 1) Hva slags livsfase opplever du at du er i, og er det temaer/utfordringer i denne fasen som er spesielt knyttet til det å være kvinne?
- 2) Har du erfaringer med indre arbeid? (Meditasjon, terapi eller annet.)
- 3) Har du noen sykdommer/belastninger av enten fysisk eller psykisk art som du mener at det er viktig at kursleder vet om? (Vi minner for øvrig om at hver enkelt er ansvarlig for sin egen helse under oppholdet, men vi vil selvsagt forsøke å ta hensyn hvis det er spesielle behov.)
- 4) Hvilke forventninger har du til retreaten?

E-posten sendes til kjwold@online.no



Dagsprogram

Med forbehold om endringer.

Dag 1.

Reise og ankomst-dag. Vi blir bruker den første kvelden til å bli kjent med hverandre og stedet. Kjersti forteller om Old Phoenixs historikk og Kretas fortid med den minoiske tiden og mytene knyttet til øya. Hvis det blir tid og anledning, vil også innledningshistorien til Odysseen bli presentert, men det viktigste denne dagen er å lande og finne seg til rette i de skjønne omgivelsene.

Dag 2

Vi starter med Myten om gulleplet og rivaliseringen mellom de tre gudinnene Hera, Afrodite og Athene, men flytter deretter fokus over på Hera og fordyper oss i det hun representerer. Hera er gudinnen for hjemmet, de nære relasjoner, mellommenneskelig varme, oppofrelse og omsorg.

Vi ser på hvordan disse kvalitetene forvaltes i vårt liv, men vi undersøker også skyggesidene til Hera. Disse sidene er knyttet til manipulasjon og følelsesmessig kravstorhet som kan slå ut i klenging, bekræftelsesbehov og et eget regnskap over hva man gir og mottar i relasjon til andre.

Dag 3

Dette er Demeters dag, gudinnen for vekst og grøde. Vi har fokus på de kreative, skapende ressursene i oss selv, og ser nærmere på hva det er som fremmer og hva det er som hemmer vår kreative utfoldelse. På denne dagen vil fristettende skriveøvelser stå sentralt.

Kjersti forteller myten om Demeter og Persefone, og vi ser i fellesskap på den følelsesdybden denne myten representerer. Den handler om overgangen mellom ung jente og kvinne, den handler om nedstigningen til Hades og om dynamikken mellom liv og død.

Dag 4

Dag 4 er tilegnet Artemis, skogens gudinne. Vi ser på forholdet vårt til naturen og forholdet vårt til stillhet. Hele første del av dagen vil handle om nærvær og mindfulness idet vi går inn i Aradena-ravinen sammen og i taushet erfarer den storslagne naturen.



Artemis er sky, og når vi kommer hjem fra turen, har vi en utveksling rundt sjenanse og tilbaketrekningsbehov (eller mangel på dette.) Kjersti forteller historien om Ifigeneia fra Iliaden, og vi ser nærmere på Artemis' skyggesider, som er avsondrethet, gjerrighet og rigiditet.

For de som av ulike grunner ikke opplever at de kan delta på den tre til fire timer lange fotturen i Aradenekløften, vil det bli laget et alternativt tilbud for første halvdel av dag 4.

Dag 5

Dag 5 er Athenes dag, og temaet for dagen er mental klarhet og overblikk. Hvordan klarer vi å løfte oss ut av følelsenes jettegryte og få et innsiktsgivende blikk på det som skjer i oss selv og rundt oss?

Athenes skyggeside er aggresjon, hun er jo tross alt en krigsgudinne, og vi vil undersøke nærmere hvordan vi klarer å stå i konflikter, og på hvilken rolle uttrykt eller undertrykt aggresjon spiller i vårt liv.

Dag 6

Dag 6 er sanselighetens og løssluppenhetens dag, representert ved Afrodite.

Afrodite er gudinnen for livets goder; for sensualitet, seksualitet og skjønnhetssans. Denne dagen bruker vi til å være i sanseopplevelsene knyttet til å bade, bevege seg, spise, nyte, være kroppslig. Vi ser på hvilken rolle skjønnhet, erotikk og estetikk spiller i vårt liv, men vi vil også bruke tid på å avdekke Afrodites skyggesider som er knyttet til både bitchen og drama-queenen. På kvelden ikler vi oss hvert vårt gudinneantrekk og kjøres i båt til Loutro der bugnende bord venter oss på restaurant Ilios, lysets restaurant.



Dag 7

Dag 7 er det oppsummering og perspektivering i grupperommet. Vi snakker om hva disse gudinnedagene har gitt av nye innsikter og hvordan disse innsiktene kan integreres i hverdagen.

Om kvelden har vi en avslutningsseremoni og lystenning i det vakre, lille middelalderkapellet på Old Phoenix.

Dag 8

Vi nyter den siste halve dagen med å bade eller å gå tur, padle eller lade opp på en solstol. Vi kjøres i båt til Hora Sfakion, det er også hjemreisen, vemodet og avskjedens dag. Men også hjemkomstens dag, en gudinnereise er over – og har samtidig kanskje akkurat begynt.

Velkommen til en uke i gudinnerenes rike - vi gleder oss til å ha deg med på reisen!

Kontaktinformasjon:

Mobil Kjersti: +47 90 94 13 94

Mobil Anne Espeland: +47 47 33 05 02

Mobil Anniken: +47 92 04 10 17

Retreatleder Kjersti Wold



Retreatassistent Anne Espelien

