

### Lidt om boligerne

Vi skal bo i landsbyen Topolia, hvor jeg har lejet 4 dejlige boliger, som er ny renoverede og i ægte kretisk stil i høj kvalitet med alle moderne faciliteter. Der er fælles gårdhave indrettet med flotte blomster, planter og træer samt swimmingpool. Hver bolig har egen balkon med en fantastisk udsigt over byens tage og de omkringliggende bjerge,



### Lidt om området

Topolia ligger på den vestlige del af Kreta 55 km vest for Chania og 10 km syd for Kissamos.

I landsbyen findes en bager, 2 taverner, en kiosk og en lokal købmand.

For mere information om området og boligerne se

[www.dinkretaferie.dk/Chania/topolia.htm](http://www.dinkretaferie.dk/Chania/topolia.htm)

### Rejseinformationer

Afrejse fra Kastrup:

Den 22. Sep. kl. 6.55 med fly BLX322.

**Vi mødes i Lufthavnen kl.5.00**

Hjemrejse fra Chania

Den 29.sep. kl. 22.50 med fly BLX321.

Fælles transport til og fra Topolia er inkluderet i prisen.

Pris 8.700 kr. pr. pers i delt dobbeltværelse.

Eneværelse: kun +300 kr. pr. pers.

**Tilmelding senest den 15. juli 2011.**

Depositum på 3000 kr. betales ved tilmelding. Restbeløbet senest den 1. Aug. Prisen er inklusiv alle ture, morgenmad og frokost alle dage samt aftensmad 5 dage. Drikkevarer er dog ikke inklusiv i frokost/middage.

**Medbring** yogamåtte, badehåndklæde, badetøj, solcreme, gode vandresko og en vindjakke eller varm trøje

Tilmelding sker til:

Luuise Blicher

Snedkergangen 4D, st. th.

2690 Karlslunde

Telefon: 25488 884

Email: [luuiseblicher@luuiseblicher.com](mailto:luuiseblicher@luuiseblicher.com)

[www.luuiseblicher.com](http://www.luuiseblicher.com)

*Vandreture i Kretas bjerge  
samt kursus i mindfulness,  
yoga & 'De 5 tibetanere'.*

Fra den 22. september til den  
29. september 2011



*"Mindfulness er en livslang  
rejse af stier, der ikke fører  
nogen steder hen  
men blot viser vejen  
til dit sande jeg"*

## Vandreture i Kretas bjerge samt kursus i mindfulness



I den fælles gårdhave vil vi hver morgen dyrke yoga i en time som afsluttes med en meditation.

Kurset vil desuden indeholde undervisning i mindfulness og de 5 tibetanere. Ugen er tilrettelagt således, at alle kan deltage ud fra de forudsætninger man har. De 3 vandreture af ca. 10 km kan evt. forkortes ved at man tager bussen eller en taxa et stykke af vejen.

I løbet af ugen vil du have mulighed for at fordybe dig i egen indre rejse med mindfulness og her er det vigtigt, at du selv vælger, om du deltager i undervisningen og turene.

### Torsdag

Ankomst ca. 13.30

Indkvartering og derefter frokost på lokal taverne. Fælles gåtur i nærområdet.

18.30 - 21.00 Fælles middag

### Fredag

07.30 - 08.30 Yoga og meditation

08.45 - 09.45 Morgenmad

10.30 - 12.30 De 5 tibetanere

13.00 - 14.00 Frokost

14.00 - 17.30 Fri

17.30-18.30 Mindfulness

18.30 - 21.00 Mulighed for at spise på lokal restaurant

### Lørdag

07.30 - 08.30 Yoga og meditation

08.45 - 09.45 Morgenmad

10.30 - 12.30 Yoga og afspænding

13.00 - 14.00 Frokost

14.00 - 17.00 Gåtur til Kissamos ca 10 km.

18.00 - 18.30 Fælles taxa hjem

18.30 - 21.00 Fælles madlavning og spisning med lokale grækere

### Søndag

07.30 - 08.30 Yoga og meditation

08.45 - 09.45 Morgenmad

10.30 - 12.30 Mindfulness

13.00 - 14.00 Frokost

14.00 - 17.30 Fri

17.30 - 18.30 Mindfulness

18.30 - 21.00 Mulighed for at spise på lokal restaurant

### Mandag

07.30 - 08.30 De 5 tibetanere og meditation

08.45 - 09.45 Morgenmad + smøre madpakke

10.00 - 11.30 Fælles transport til Agia Irini kløften



11.30 - 15.30 7,5 km gåtur gennem kløften, som ender ved taverne Oasis, hvor vi spiser aftensmad

18.30-20.00 Fælles transport hjem

### Tirsdag

07.30 - 08.30 Yoga og meditation

08.45 - 09.45 Morgenmad

10.00 - 12.30 Gåtur til stranden ca. 10 km

12.30 - 13.30 Frokost på camping Mithimna

13.30 - 18.30 Fri til badning og afslapning, samt mulighed for guidet tur til olivenlund, hvor vi hører om fremstilling af olivenolie

18.30 - 21.00 Middag på camping Mithimna

21.00 - 21.30 Fælles transport hjem

### Onsdag

07.30 - 08.30 Yoga og meditation

08.45 - 09.45 Morgenmad

10.00 - 21.00 Haldagstur med Karen, som er græsk gift og har boet 20 år i en lille landsby på Kreta - denne dag vil hun dele oplevelser med os!

### Torsdag

09.00 - 10.00 Morgenmad.

11.00 - 12.30 Mindfulness

13.00 - 15.00 Frokost

15.00 - 16.00 Fælles transport til Chania.

16.00 - 20.00 Chania på egen hånd

20.00 - 20.30 Fælles transport til lufthavn  
Ankomst Kastrup kl. 01.25 fredag morgen