

Spirituelle FERIEREJSER

Ferien står for døren, og hvis du endnu ikke har faste planer, er det værd at vide, at udbuddet af rejser med fokus på indre ro, personlig udvikling og spirituelle oplevelser er støt stigende. Vi kan vælge mellem pilgrimsvandringer, yoga- og eller meditationsrejser, rejser med alternative behandlinger m.m. LIV & SJÆL præsenterer her nogle af de mange muligheder. De er alle omfattet af Rejsegarantifonden.

Af Vibeke Steintal

”Lad din næste rejse ud i verden blive en rejse ind til kernen i dig selv!” står der på rejseportalen MUNONNE’s hjemmeside. Navnet er sammensat af munk og nonne som det maskuline og feminine i balance.

En af deres rejser i år hedder ”Mindful Body” og går til det kendte ferie- og sportscenter Club La Santa på den spanske vulkanø Lanzarote. På ferien (21-28. juni) kombineres afslapning ved poolen eller havet med daglige spirituelle sessioner. Træningsfaciliteterne i Club’en kan desuden frit benyttes, herunder cykler.

Hver formiddag samles deltagerne hos rejseleder og terapeut Lykke Lhasa til øvelser i mindfulness, yoga, dybdeafspænding og positiv psykologi. Der er også mulighed for at få en behandling med øreakupunktur, som aflaster indre spændinger.

Yoga, mindfulness og meditation tilbydes også af Munonne på den græske ø Lesbos, hvor man bor i den charmerende lille havneby Molivos.. Turene finder sted 11-18/8 og 23-30/10, og det er nok værd at bemærke, at august kan være lovlig hed i Grækenland, mens oktober har behageligt sensommervej. Der er afsat tid til badning, soldyrkelse og egne små udflugter.



Kreta er stedet for en rejse, hvor vi ifølge programmet kan genfinde vores indre feminine kraft, opdage vores passion og talenter og lære at åbne vores hjerte. Vi besøger også steder knyttet til gammel visdom og bor i et stort hus med køkken, hvor der er mulighed for selv at lave mad.

I Skotland kan vi komme på vandretur med daglige fælles meditationer ad klosterruten fra Melrose Abbey til Holy Island.

Har du helbredsproblemer og tror på mirakler, kan du komme til Brasilien 3-17/11 og bo i Casa de Dom Inacio, hvor den berømte guru John of God hver anden dag er til stede med sin helbredende kraft, som han har hjulpet mennesker med i hele 52 år.

Også flere pilgrimsrejser står på Munonnes program. Bl.a. trekking og meditation i Himalaya (oktober) og rejse i Jomfru Marias fodspor fra Pisa til Trevi (september), en rute, hvor Maria lagde kimen til en række kirker på sin færd gennem Italien.

Hvis du mere er til fest og farver, lokker rejsen ”Dans & livsglæde”. Her kan du med Ane Sofie og Ricardo fra Holistic-living komme på en populær tur til Cuba, hvor du kan danse ind i det nye år. (28/12-10/1)



Og Munonne har mange flere rejser på programmet, bl.a. den helt store fristelse med Ayurvedisk luksus-retreat på Sri Lanka, Indien.

Stifter og leder er Marie-Louise Munk, Reiki-healer og Bars behandler, som gerne vil udvikle sig som menneske samtidig med at hun holder ferie og brænder for at give andre samme mulighed.

”Jeg har siden barnsben været optaget af spiritualitet og alternativ behandling, fordi min far var healer og clairvoyant, og glæden ved at sende andre mennesker ud på spirituelle rejser har nu fået mig til at kvitte mit hidtidige faste job som projektleder i erhvervslivet, så jeg kan blive fuldtids rejsearrangør og behandler” siger Marie-Louise.

Fysisk og psykisk wellness

Øen Gozo tæt på Malta har ry for at besidde en ganske særlig aura og ånder en fred og idyl, der er en livgivende modsætning til hverdagens stress. I to farmhouses med fælles poolområde og maltesisk kok til at tilberede måltiderne bor deltagerne på fysiske og psykiske wellness-ture, udbudt af ENERGIREJSER, ledet af Berit Pedersen og Lone Nielsen. De er begge certificerede massører og Reiki Masters, Berit er desuden kranosakral terapeut og kosmetolog, mens



Billeder fra øen Gonzo tæt på Malta, www.energirejser.dk

”Lykke er ikke et færdigt produkt, vi kan række ud efter – den opstår gennem dine egne handlinger.”

Dalai Lama

Lone har uddannet sig i håndlæsning. Opholdet (6-13/9) omfatter energimassage, meditation, thai chi plus mulighed for ansigtsbehandlinger og håndlæsning. Fælles udflygt til verdens ældste templer fra ca. 3000 f.Kr. til møde med delfiner og god tid til egen udforskning af øen, badning og soldyrkelse.

”Vi startede først Energirejser i 2012 og oplevede lige med det samme meget stor interesse.

To af deltagerne fra sidste års tur til Gozo har da også tilmeldt sig igen,” fortæller Lone Nielsen.

www.energirejser.dk

Hypnoterapi og regression

”Nulstil dit liv” hedder det feriekursus, psykoterapeuten John Steenberg med sine SPIRITUELLE REJSER for 8nde gang tilbyder på den græske ø Samos 8-15/9. Deltagerne bor i meditationscen-tret Villa Eva, der har egen badestrand, og ferieafslapning kombineres med daglig

fælles meditation og introduktion til EFT, som er en parallel til TFT (tankefeltterapi). I ugens løb får hver deltager en sjælerejse, en såkaldt regressions-session med oplevelse af tidligere liv, og John Steenberg giver desuden et par fælles hypnosebehandlinger. Aftensmåltiderne indtages rundt omkring på øens hyggelige restauranter.

Ugen efter er Villa Eva rammen om et andet kursus med qiGong og taoistisk vejtrækning.

Deltagerne øver hver morgen den kinesiske helhedsgymnastik og lærer, hvordan en rigtig vejtrækning kan forbedre fysik og psyke. Vejret skal trækkes med hele kroppen, hvorved evnen til at opløse blokeringer forbedres. Det skaber større velvære og spirituel bevidsthed, giver bedre iltoptagelse og genoptræner nervesystemets evne til at slappe af.

Man har mulighed for at booke begge kurser og altså få 14 dage på den græske ø.

John Steenbergs motto lyder ”Du skal ikke finde dig i at have det skidt!”

www.spirituellejser.dk



Billeder fra Samos, meditationscen-tret Villa Eva, www.spirituellejser.dk



”Lad din næste rejse ud i verden blive en rejse ind til kernen i dig selv.”



The Hacienda er beliggende ca. 1½ times kørsel nordøst for Malaga, nær en lille by med navnet Montefrio. www.mindfultravel.dk

Vietnam og Spanien

Tre idealister – Peter Michaelsen, Louise Ariesen Rams (yoga-instruktør) og Walter Ariesen – som tidligere arbejdede i erhvervslivet – har fundet sammen om rejseselskabet MINDFUL TRAVEL i Vejle ud fra personlige oplevelser med at vende blikket indad fremfor at bruge næsten al energi på ydre succes med dertil hørende stress. Med i deres omstillingsprocesser var yoga, meditation og mindfulness.

Selskabets helt store hit er en 15 dages rejse til Vietnam, et af Østens smukkeste og mest spændende lande. Man kommer oven i købet til at bo tre forskellige steder i løbet af besøget. Først i byen Hanoi, derefter i fiskerbyen Hoi An på et hotel lige ved stranden og de sidste dage på en båd, der sejler rundt i Halong Bay. Desuden udflygt til kongebyen Hue, landets tidligere hovedstad.

På dagsprogrammerne står yoga, QiGong, mindfulness og vitaliserende åndedrætsøvelser plus hyppige fælles meditationer.

Ellers forløber tiden med sightseeing, en cykeltur, badning, afslapning og smagen på det vietnamesiske køkkens raffinementer. Næste tur er 18/7-2/8.

Selskabets andet tilbud går til Andalusien 27/7-3/8 ved den spanske solkyst. Deltagerne bor på et guest-house i bjergene tæt på Malaga. Her er terrasse til alle værelser og fælles pool. Yoga-instruktør Ulla Steen står for daglig yoga og meditation.

Mindful Travel påtager sig også det praktiske arrangement for yogahold, mindfulnessgrupper eller lignende, der ønsker at tilbringe tid sammen under fremmede himmelstrøg.

”Vores mål er at give andre mennesker mulighed for indre ro samtidig med at de får en lang række sansemættede oplevelser, og det er meget inspirerende at høre deltagernes glade tilbagemeldinger om deres udbytte af fællesskabet og rejsens mange opløftende input,” siger Peter Michaelsen, som har en fortid i den mere traditionelle rejsebranche og

i en årrække var direktør for et hotel under Danida i Vietnam. Her mødte han Louise og Walter, som ledede et økohotel i Vietnam, og de er så fundet sammen som arrangører af anderledes rejser ud fra erkendelse af, at mange mennesker i dag søger nye værdier.

www.mindfultravel.dk

Pilgrimspræst som guide

Elisabeth Lidell, tidligere præst først ved Københavns domkirke, siden i Aarhus, har gjort pilgrimsvandringer til sit virke i dag.

”Pilgrimsvandring handler ligesom kirkegang om at søge efter rødder, identitet og sammenhæng. Det handler også om bøn, opbrud fra tidens materialisme og selvoptagethed og søgen efter helt andre værdier som fællesskab med Gud, med hinanden og med skaberværket, og måske er vi nødt til at bevæge os fysisk for at kunne flytte os mentalt”, siger Elisabeth Lidell og tilføjer, at i samtaler undervejs

på vandringerne fokuserer hun på de syv pilgrimsord: frihed, langsomhed, stilhed, enkelhed, fællesskab, bekymringsløshed og åndelighed.

Hver sommer står pilgrimspræsten for vandring ad Hærvejen fra Padborg til Viborg. Turen varer to uger med overnatning på nyligt opførte herberger på ruten, og man går ca. 20 km. om dagen. Hun holder også en minivandring med én overnatning på ruten med sit konfirmandhold hvert år.

På pilgrimsrejser i udlandet er Elisabeth guide på ture, arrangeret af hhv. UNITAS REJSER og GRANADA Rejser.

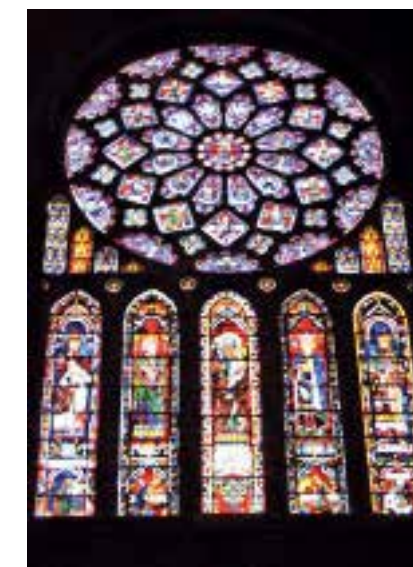
Med Unitas gælder det en pilgrimsvandring (29/6 – 7/7) i Frankrig fra Den sorte Madonnas domkirke i Le Puy-en-Valay i regionen Auvergne til blomsterbyen Los Gantianes. Med Granada vandring (7-14/9) ad den berømte pilgrimsrute Camino Portugués, der går fra byen Porto i Portugal til apostlen Jacobs grav i Santiago, Spanien. Ligesom på Hærvejen er de daglige vandring på max. 20 km, i Frankrig lidt mindre.

”Sådanne vandring i Guds store katedral giver nyt livsmod, åndelig føde, åbne hjerter, og deltagerne melder hver gang, at vandringen og alle indtrykkene undervejs har været en oplevelse for livet,” slutter Elisabeth Lidell, som også flere gange om året står for retræter i Midtjylland og i Småland.

www.elisabethlidell.dk
www.granada.dk
www.unitasrejser.dk



Pilgrimsvandring fra Portugal til Santiago de Compostela. www.elisabethlidell.dk



Specialiteten er pilgrimsrejser hos Ann Bjerre. www.annbjerre.dk

Langsigtet planlægning

Rejsbureauet ANN BJERRE.dk kan melde stort set udsolgt til samtlige ture i 2013, men skal med her, fordi det har et rigtig godt program. Og mange har vel allerede rejseplaner på plads for i år, men vil sikkert gerne inspireres til spændende aktiviteter i 2014.

Specialiteten er pilgrimsrejser, og Ann Bjerre – coach og underviser i personlig udvikling – fortæller, at hun havde en idé om, at pilgrimsrejser nok var for religiøst for hende, men efter at have prøvet det i 2003 blev hun totalt grebet af det.

”Jeg så utrolig positive resultater hos en veninde, der havde været på pilgrimsrejse, og da jeg så selv begav mig ud på en sådan rejse, fandt jeg et nyt, helt fredeligt sted inde i mig selv. Der blev helt slukket for den indre computer og samtidig mærkede jeg eventyrlyst vælte frem. Jeg manglede noget dybere i mit job som coach - det har jeg fundet og har tilmed gennemført at vandre helt alene 280 km. i Pyrenæerne,” fortæller Ann Bjerre, som derefter tænkte, at når hun kunne få det så godt, måtte hun give andre mennesker samme mulighed. Derfor startede hun sine rejser i 2006.

På Ann Bjerres program står pilgrimsvandringer i Spanien, Frankrig, Italien, Skotland, Sverige, Israel. Vi kigger på to af rejserne:

I Frans af Assisi's fodspor

8 dages rejse med vandring først i og omkring Assisi i Norditalien. Vi følger Frans af Assisi's fredsrute og besøger bl.a. Francesco, hvor Frans ligger begra- ▷



vet og op ad Monte Subasio til Carceri, hvor han ofte trak sig tilbage. Derefter køres til Toscana og vandringer i stor-slået natur med besøg bl.a. i det kloster, hvor Frans' kvindelige modpol Klara grundlagde nonneordenen Klarisserne.

Begge steder bor deltagerne i kloster og deltager i nogle af messerne. Vandringerne strækker sig i alt over 55 km., så tempoet er moderat, og der holdes dagligt musikmeditationer. Om aftenen nogle gange bevægelsesmeditation og kædedanse.

Frans' budskab var "Med fred og alt godt" – og det er rejsens overskrift. Munken (1182-1226) levede efter fattigdomsprincippet og gik ud i verden med sit vindende og ydmyge væsen, som fik mange til at tilslutte sig hans munkeorden Franciskanerne.

Hellige steder i Israel

10 dages rejse til Israel med vandringer på i alt 55 km. Først to dage i Galilæis frodige landskab, så to dages ophold i Tiberias med udsigt over Genesarets sø og vandring de steder, som Jesus og hans

disciple betrødte. Sejlture på søen. Turen går derpå til Det døde Hav, hvor man vandrer i Negev ørkenen og overnatter i beduinlejr. En dukkert i det ekstremt salte hav hører selvfølgelig også med til oplevelserne. De sidste dage overnattes på hotel i den gamle del af Jerusalem med besøg i bl.a. Gravkirken, Grædemuren, Tempelbjerget, Oliebjerget og Getsemane Have. Også tid til bare at slentre rundt for sig selv, f.eks. i den spændende, labyrintiske bazar. Rejsens overskrift hedder "Livets mirakler".

www.annbjerre.dk

Mere til ønskeliste

Også Inka-specialist og Inka-healer Jonna-Marias årlige 3 ugers rejse til Peru og Bolivia med hendes SPIRITUELLE GRUPPEREJSER TIL PERU må vente til 2014, for alt er booked til dette års rejse i juni.

Eventyret starter i Lima, Peru, og deltagerne bor nogle dage i Pisac, hvor der deltages i workshop med lokale

shamaner. Sammen med dem besøges kraftsteder, og der arbejdes med De 4 Elementer. Turen fortsætter til Aquas Calientes, hvor shamanen Mallku leder solceremonien på den vigtigste dag i Inka'ernes historie – jævndøgnet 21. juni.

Derefter afslapning nogle dage i Den Hellige Dal fulgt af ophold i storbyen Cusco. Mallku er stadig med, og hellige kraftsteder besøges.

Sidste del af rejsen tilbringes først i Puno ved Titicaca Søen og besøg på den hellige ø Armantani med indkvartering hos private. Endelig afsluttes på Sol-øen og Måne-øen i Bolivia, igen med besøg på hellige kraftsteder. Desuden lover Jonna-Maria "himmelsk mad" under hele forløbet.

Jonna Maria har rejst hyppigt i Peru siden sit første besøg i 1999, har modtaget træning af indfødte shamaner og gennemgået Inka-indvielsen. Hun brænder for at dele sin kærlighed til Peru med andre og er hver gang guide på denne spirituelle rejse.

www.spirituelle-rejser-til-Peru.dk

Billeder af Don Fransisco og Doña Juanita, som begge er Q'ero Elders, - dvs indfødte shamaner i Peru.

www.spirituelle-rejser-til-Peru.dk



Arrangørerne:



Ann Bjerre

Base i Snekkersten. Uddannet translatør i fransk og italiensk, siden coach og underviser i personlig udvikling. Siden 2006 arrangør af alternative/spirituelle rejser med Ann Bjerre Rejser.

www.annbjerre.dk



Jonna-Maria

Indehaver af Spirituelle Grupperejser til Peru, Værløse. Inka-specialist, Inka-healer, Regressions- og Soul Key terapeut og NLP Master. Har rejst jævnlige i Peru i mange år og fik lyst til at dele sin kærlighed til landet med andre.

www.pachamama.dk



Marie-Louise Munk

Indehaver af rejseportalen Munonne, Nykøbing F. Hun er tidligere projektleder i erhvervslivet, men i dag Reiki-healer, Bars-behandler og arrangør af spirituelle rejser.

www.maloumunk.dk



Elisabeth Lidell

Tidligere sognepræst, nu pilgrimspræst og guide på pilgrimsrejser i Frankrig og Portugal/ Spanien (arrangør hhv. Unitas Rejser og Granda Kulturrejser). Hun leder også vandringer ad Hærvejen i Jylland to gange årligt og står for retræter i Midtjylland og Småland.

www.elisabethlidell.dk



John Steenberg

Indehaver af rejseselskabet Spirituelle Rejser, Rågeleje. Psykoterapeut med speciale i hypnose, regression og EFT (parallel til Tankefeltterapi). Har skrevet bogen "Nulstil dit liv."

www.johnsteenbergs.dk



Lone Nielsen

Sammen med terapeut og massør Berit Pedersen indeholder af Energirejser, Esbjerg. Lone er uddannet håndlæser, Reiki-Master og certificeret massør.

www.lana-kiroman.dk



Peter Michaelsen

Ejer med to venner rejseselskabet Mindful Travel, Uddannet lærer, men sprang senere til rejsebranchen og var i en årrække hoteldirektør i Vietnam. Efter hjemkomst til Danmark søgte han større indre værdier og via yoga, meditation og mindfulness i dag koncentreret om at sende mennesker ud på alternative rejser.

www.mindfultravel.dk