

ATT FALLA UPPÅT

En vandring genom de 12 stegen på KRETA
med prästen Mary Philipson,
24 sept - 1 okt 2020

Välkommen att dela en fördjupningsvecka i Lendas på Kretas sydkust! En vecka för dig som längtar efter förändring, tid för återhämtning eller bara är nyfiken. Vi lyssnar, delar, reflekterar, vandrar, bli solvarma och låter ibland bara tystnaden tala. Atmosfären i den lilla fiskebyn Lendas inbjuder till meditation både i stillhet och rörelse.

Ur programmet: Dagen inleds med morgonandakt och föredrag kring dagens tema ur Mary Philipsons bok: *"Att falla uppåt - en vandring genom de tolv stegen"* (2016). Reflektioner i delningsgrupp leds av erfarna livstegsledare från Katarina församling, där du får möjlighet att landa i ett mindre sammanhang. Schemat är luftigt och tid att disponera på egen hand finns. Sol och salta bad för den som vill, eller eget skapande. Under veckan ges tre vandringstillfällen då vi upplever den intagande na-turen, besöker det antika Asklepiostemplet, Drafula-ravinen med sin naturliga marmor-strand och ett pilgrimskapell med storslagen utsikt. Vandringen sker i tystnad. En god allmänkondition är önskvärd.

Kursledare: *Mary Philipson*, präst i Katarina/Allhelgona församling i Stockholm med lång erfarenhet som självavårdare inom tolvstegsprogrammet (AA). Mary återkommer för femte gången som retreatledare till Lendas.

Ann-Sofie Noryd är lokalguide och kursarrangör i Lendas sedan drygt 20 år.

Deltagaröster från tidigare kurser:

- "Mary är underbar att lyssna på, ger vägledning till själva kärnan"
- "Känner mig pånyttfödd"
- "Fantastiskt att vandra, underbart att gå långsamt i tystnad."

Om platsen: Lendas har fått sitt namn av Lejonklippan i väster som skyddar den lugna hamnen. Hit reste människor under antiken för att dricka brunn och få läke-dom i Asklepiostemplet. Resterna av templet syns ännu i slutningen bakom byn. Aposteln Paulus tog skydd efter svåra stormar i grannbyn Kali Limenes, som betyder "de goda hamnarna".



Mary Philipson

Ann-Sofie Noryd

Boende: Vi bor i enkelrum i familjära hotell. Alla rum har egen ingång och uteplats, dusch o toalett, lakan, kokmöjlighet och kylskåp.

Pris: 6900 kr inkl moms, enkelrum, transfer, guidning, kurs- och vandringsledning.

Flygresan bokar var och en själv till Heraklion genom t ex Vingresor eller www.skyscanner.se

Anmälan & info: Ann-Sofie Noryd 0763-755070 info@lendasoasen.se, www.lendasoasen.se

Sista anmälningsdag 1 maj 2020

