

KOMBINER FERIEEN MED EN INDRE REISE

# ERROTISK & BETINGESELØST

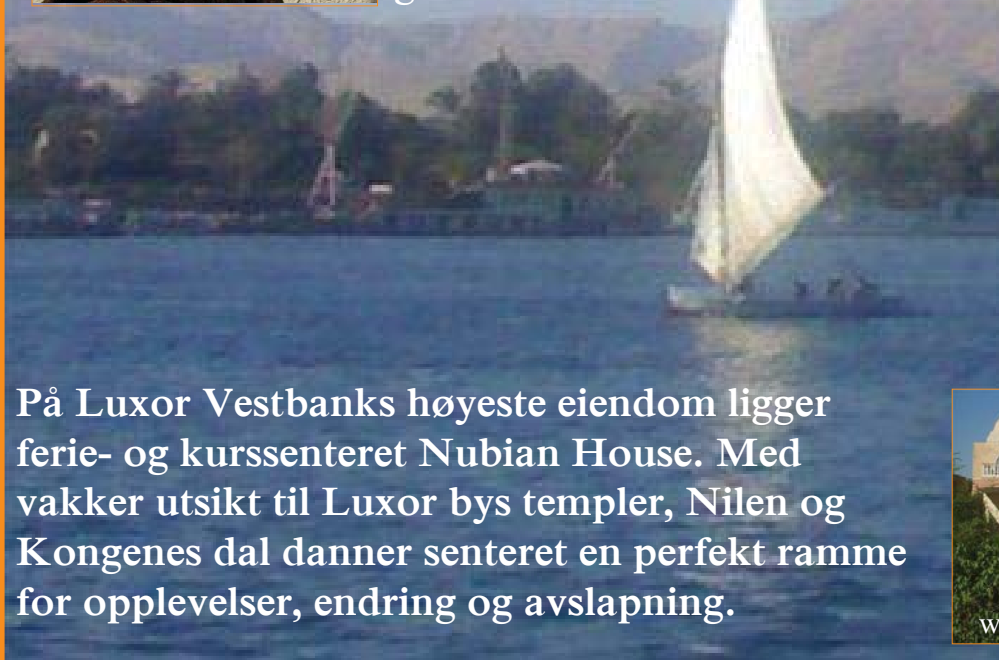
3. - 7. DESEMBER 2010

SNU REGN TIL SOLSKINN I LUXOR



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

Bokaktuelle Marit Segbø inviterer til kurs i bevissthet og balanse ved Luxors vestbank i Egypt. Kurset tar utgangspunkt i boken "Betingelsesløst" som omhandler hvordan du kan snu tunge opplevelser til styrke, vekst og glede.



På Luxor Vestbanks høyeste eiendom ligger ferie- og kurscenteret Nubian House. Med vakker utsikt til Luxor bys templer, Nilen og Kongenes dal danner senteret en perfekt ramme for opplevelser, endring og avslapning.



[www.nubian-house.net](http://www.nubian-house.net)

GJENOPPDAG GLEDEN OG STYRKEN  
UNDER SOLEN I EGYPT

## PROGRAM

Vi starter dagen med morgensamling og avslutter med kveldssamling. Tiden mellom lunsj og middag er åpen for utflykt for de som ønsker dette. Det er lagt opp til valgfrie utflukter, Kamel og Vibecke er behjelpelige med tilrettelegging av aktiviteter og utflukter.

### DAG 1 -TAPET

“Hva har du mistet? Hva savner du?”

Utflykt: Seiltur på Nilen, Papyrus, Alabaster

### DAG 2 - SMERTEN & SORGEN

“Kjenne smerten og slipp sorgen ut”

Utflykt: Kongenes dal

### DAG 3 - VENDEPUNKTET

“Du kan endre din historie”

Utflykt: Bading og soling - lunsjen kan tas ved bassenget

### DAG 4 - AKSEPT, INSPIRASJON & LIDENSKAP

“Det nye kapittelet”

Utflykt: Landsbyen og besøk på gården

### DAG 5 - GLEDEN & KJÆRLIGHETEN

“Betingelsesløst”

Utflykt: Morgentur til det lokale markedet  
mulighet for å reise å bade igjen mellom lunsj og middag

### DAG 6 - FRIDAG

“Valgfrie aktiviteter”

Utflykt: Dronningenes dal, Medinath Habou- og Hatshepsuts tempel

## MÅLSETNING

Kurset tar sikte på å gi deg verktøy til å snu vonde erfaringer fra fortiden til en styrke du kan dra nytte av i framtiden. Reisen gir deg en verdifull mulighet til å rense ut, hele emosjonelle sår og lade batteriene.

I SOLENS VARME KAN DU SENKE SKULDRENE  
OG ØVE DEG PÅ Å TA I MOT LIVETS GODER.

Vi tar forbehold om mindre programendringer.

GJENOPPDAG GLEDEN OG STYRKEN  
UNDER SOLEN I EGYPT

## MARIT SEGBØ

Marit er shaman, coach og forfatter. Boken "Betingelsesløst" lanseres i løpet av høsten på 5 språk - en bok om hvordan du kan snu dramatiske opplevelser i livet til noe positivt.

Marit veileder mennesker i ulike situasjoner. Hun er opptatt av å styrke enkeltindividet og skape en bedre hverdag for de hun veileder.

Naturen er Marits kilde, og sammen med dyr jobber hun intuitivt for å skape bevissthet om kroppsspråk, handlingsmønstre og tankevaner.

Med en kreativ tilnærming hjelper hun deg med å finne de enkle løsningene for at du kan gjøre de endringene som er nødvendige for å få det du virkelig ønsker deg.



## PÅMELDING OG BETALINGSINFORMASJON

**Kurspris kr 4000,-**

Skriftlig påmelding sendes Marit til [marit@wakimas.com](mailto:marit@wakimas.com). For mer informasjon ta kontakt på e-post eller tlf +47 97 54 59 77

## NUBIAN HOUSE

Nubian House har forskjellige overnattingstilbud, se webside for mer info [www.nubian-house.net](http://www.nubian-house.net). Det er mulig å komme tidligere til Nubian House, eller bli lenger.

Betaling av rom, mat, transport til og fra flyplassen, samt utflukter betales til kurscenteret i EGP. De som ønsker kan betale forskuddsvis i NOK til norsk bankkonto.

For mer informasjon om transport ta kontakt med Vibecke på [vibecke@energiarbeid.no](mailto:vibecke@energiarbeid.no) eller tlf +47 41 30 83 03

## REISE

Reisen til Hurghada (HRG) eller Luxor (LXR) bestiller hver deltaker selv. Det er mange rimelige flyturer, sjekk nettsidene til [www.restplass.no](http://www.restplass.no).

Nubian House ligger ca 4 t fra Hurghada, transport tur retur koster ca NOK 1000, men blir billigere dersom flere kjører sammen. Det er mulig å reise via Kairo for så å ta rutefly til Luxor og bli hentet der. Prisen vil da være ca NOK 300.



Visum er som regel integrert i charterbilletten og ordnes ved landing i Hurghada eller Luxor.

Valuta pr 21.8.2010: 100 NOK = 92,91 EGP

GJENOPPDAG GLEDEN OG STYRKEN  
UNDER SOLEN I EGYPT