



# På retreat med gudinnor

På en ö i den grekiska arkipelagen fick kvinnor från två kontinenter tillfälle att utforska sig själva och varandra, smälta samman med havet, solen, dansen, i avslappning och återupptäcka sin egen feminina kraft.





**V**i var knappt ett trettiootal kvinnor från Sverige, Schweiz, USA och Tyskland som under en vecka fick möjlighet att ägna oss åt att djupdyka in i vår feminina energi ledda av *Chameli Ardagh, Lisa Swahn* och *Carina-Maria Möller* (bilden här bredvid till vänster).

- Tilliten mellan kvinnor har ett starkt samband med vår tillit till det feminina i sig. När vi närmar oss det gudomligt feminina utmanas vi skoningslöst att möta alla våra kritiska omdömen om det feminina i oss själva och i andra, sa Chameli inledningsvis.

Jag vet inte riktigt vad jag hade förväntat mig, men tänk dig: ett rum med utsikt (bilden högt upp till vänster), varje morgon meditation och mantra recitationer, diksha, överdådlig frukost, dans tills vi utmattade och lyckliga föll i varandras armar. Lunch och samtal, en njutning under flera timmar på någon restaurang vid havet. Promenader. Utflykter på vespa längs slingrande vägar till högsta toppen och strapatsrika vandringar till de unika dubbelöarna, där vi njöt av havet och den varma sandens omfamning ...

Möten med andra kvinnor som öppnade hjärtat på vid gavel, invigd i familjehemligheter som väckte amazonen inom oss till liv, lyckan när svaghet vändes till styrka, begeistringen av att se in i en annan kvinnas ögon och upptäcka sig själv ... vi är en och samma kropp.

Att känna magin som uppstår av att en äldre kvinna gav av sin visdom till den yngre, att få uppleva hur en yngre kvinna fick igång energin hos den äldre och livet återvände.

- På kursen leker vi med att uttrycka våra känslor, inte för att bli av med dem som någon form av rening, utan bara för att tillåta att de finns, förklarade Chameli.

En vecka på Korfu. Dyrka gudinnan i sig och bli pånyttfödd.



*Grönskan och skönheten är Korfus egenart. Pinjeskogar, olivträd och buskar täcker nästan helt landskapet. Stränderna är underbara, och nedanför Alexis Zorbas kursgård finns en strand för nakenbad också ...*



*Carina-Maria Möllers livsdans ledde oss varje dag genom de olika elementen jord, eld, vatten och luft ... I dansen kom vi i kon-*

*takt med våra rötter och sinnet fick flyga fritt som i en vind. Vi dansade oss varma och heta så att hjärtat öppnades av en passione-*

*rad av feminin energi, som genomskådade alla våra motstånd och ovanor.*



En daglig promenad ner till stranden för en lunch på någon av de generösa restaurangerna, rymmer också en stunds reflektion efter morgonens meditationer och frigörande dans.

Att få uttrycka sina känslor, bli accepterad och sedd för den man är och dessutom dyrkas som en gudinna av likasinnade kvinnor – det finns inga ord, bara tacksamhet ...

## Mer energi

Bokning av Yogini-retreaten den 24–30 maj görs enklast genom Chameli Ardaghs hemsida: [www.wildlove.org](http://www.wildlove.org). Anmälan till Lisa Swahn, 46-070-429 47 15, [lisaswahn@mac.com](mailto:lisaswahn@mac.com).

Retreaten kostar 3.300 SEK vid bokning före 28 februari (därefter 3.950 SEK).

Logi för vistelsen bokas på vackra centret Alexis Zorba [www.alexiszorbas.com](http://www.alexiszorbas.com).

Cirkapris för en vecka i dubbelrum 3.800 SEK, inkl. frukost och underbart härlig middagsbuffé.

Flygbiljett bokar man själv, t ex via [ryanair.com](http://ryanair.com), [flythomascook.com](http://flythomascook.com) och [germanwings.com](http://germanwings.com).

"Kom närmare", Chameli Ardagh, Energica Förlag 2006.  
"Femme Vital", Peggy Dylan, Energica Förlag 2006.

En bit bortom restaurangerna och shoppingstråket vid havet finns en avskild strand, där man kan bada naken ... Bland flera andra tog Lisa Swahn och Mikaela Larm tillfället i akt att njuta av den välgörande leran, som gör huden silkeslen ...

**”Att se in i en annan kvinnas ögon och upptäcka sig själv.”**

**Text** Monica Katarina Frisk  
**Foto** Mikaela Larm, Per Frisk



Släppa taget och låta sig bäras av andra kvinnor är en övning i tillit ...