



DIADANS OP KRETA

Pasen

6 t/m 15 april 2012

ZIN IN ZON! , Dansen op Kreta is een oppepper, een zinvolle vitaminestoot.

Verfris je met geuren, kleuren en zonnestrallen van de mediterrane zee.

Dans je schoon!

Diadans op Kreta

We dansen 5 ochtenden van zonsopgang tot aan het middaguur. De rest van de dag is vrij. Eventueel dansen we nog twee extra zonsopgangen (06.00-08.30). Dan zijn er nog twee dagen om te luieren, shoppen, wandelen en het eiland te bekijken. Uitzicht op een prachtige blauwe Middellandse Zee geeft de ruimte om te wennen in de dans. We herhalen een simpele beweging en wachten tot we met zijn allen de maat en ordening kunnen vasthouden. Muziek klinkt anders in een ander land, sommige klanken resoneren direct met de grond. Terwijl we zoeken hoe we onze voeten kunnen plaatsen, worden zij zachter, ze kunnen niet anders op die rotsachtige grond. Zorgvuldige voeten vinden hun weg, wij gaan op in de natuur als de golvende koren wuiven in het landschap. De afgelopen 18 jaren dat ik boven op de berg heb mogen dansen, zijn rijk, betoverend en helend voor mijn vorming geweest. En velen komen net zoals ik graag terug bij de steen die het veldje zijn middel punt geeft. De anemonen en irissen bloeien misschien nog, even later moeten zij plaats maken voor de margrietten en klaprozen. Hoe later in het voorjaar, hoe warmer en droger de grond, minder sneeuw op de berg en des te behaagelijker is het water. Hoe vroeger in het jaar hoe wisselvalliger en kleurrijker de ochtenden door wolken mist en regenbogen.

Dansen op Kreta is me verbinden met een bijzonder land; een land vol oude mysteriën. De rotsgrond siddert en geeft impuls om te dansen. De grond voedt en stimuleert het springen. Intens wil ik leven, om antwoord te geven op die tintelende voedende krachten van de aarde. Terwijl de zon me verwarmt, laat smelten en verzachten, adem ik met volle teugen de passie in van de Middellandse Zee. Even los van Hollandse bagger, kan ik zien, verder zien, en ontsnappen aan de magnetische zwaarte. We dansen in de ochtenden, de huid opent haar poriën, maakt ruimte voor innerlijke rijkdom om op te bloeien. Genieten in de natuur en wij bieden haar de dans aan.

Informatie

Wilt U meer informatie over DIADANS , of meer weten over hoe Anneke Wittermans werkt, vraag dan de Diadans folder aan of doe mee aan een van de dans zaterdagen, om eens kennis te maken met Diadans. (Foto's 2008 van Klaas de Bont)



Anneke Wittermans
Willem Dreeslaan 21
8161 ZD Epe
0578-610161
www.diadans.nl
www.beweeegreden.org



Oerdans op Kreta 6 t/m 15 april 2012

Algemene informatie Agia Galini

In de buitenlucht dansen, boven op een berg, met aan de ene kant witte toppen met sneeuw en aan de andere kant een prachtige blauwe Middellandse Zee, (even fris als de zee in Nederland in de zomer) . Dansen tussen de johannesbrood-bomen en de olijfbomen. Genieten van zon, weer en wind, vroeg in de nog koele ochtend, of wat later in een warme zon. We verblijven in Agia Galini. Dit is een schilderachtig toeristisch klein dorpje aan de zuidkust van Kreta, vlakbij Phaistos ongeveer 80 km. van Iraklion vandaan. Voor wandel liefhebbers kun je goede voettochten starten vanuit het dorp. Met een huur brommer kom je wat verder het eiland in. De zee, het strand, terrasjes wachten op ons om lekker te luieren na de dans. Juist omdat we zo vroeg opstarten, zijn de dagen twee keer zo lang. Om twaalf uur zijn we al een hele dag actief geweest smiddags ligt een boeiend, bloeiend landschap ons te lokken voor toch nog een wandeling. 's Avonds is het genieten van een Griekse schotel en een karaf wijn ergens in een restaurantje in het dorp.

Maaltijden

We ontbijten of brunchen boven op de berg, na de eerste danssessie en na een frisse duik in zee voor de dapperen onder ons. Iedere dag verzorgen we gezamenlijk een verrassend rijk ontbijt; we nemen allen enkele ingrediënten mee voor het ontbijt kled. We picknicken daar waar we de tweede sessie gaan dansen. Na het ontbijt vertel ik wat over de dans om het eten te laten zakken.

Er zijn restaurantjes genoeg om 's avonds te gaan eten. (Buiten de verrukkelijke sorbets, yoghurt, verse jus d'orange en likeuren die even duur zijn als deze heerlijkheden in Nederland is de basis maaltijd in Griekenland redelijk van prijs). Verder zijn er winkeltjes in het dorp, waar je je boodschapjes kan doen.

Accomodatie

Klein hotelletje, drie huizen om een binnen pleintje gebouwd op de rotsen is ons onderkomen. Twee of drie persoons kamers met eigen toilet en douche wachten op de gasten. Soms zijn we met meer deelnemers dan de beschikbare kamers en logeren enkele van ons bij de burens, in het hotel ernaast.



Vervoer

Voor hen die 10 dagen gaan, reizen we met een vliegtuig van Schiphol naar Iraklion, vandaar met een taxi naar Agia Galini en zo ook terug. Je kunt een vliegtuig ticket bestellen voor 1 week of 14 dagen, eventueel meer weken wel bij de inschrijving aangeven. Bijzonder verblijf is het vervoer per taxi terug en het verblijf in Griekenland voor de overige dagenniet inbegrepen. Uit ervaring is de behoefte om twee extra dagen te blijven **groot**.

Meenemen

Veldfles/thermoskan en eetgerei voor de picknick, een tasje of dagrugzak. (Neem je dompelaar / snelwaterkokertje mee als je er een hebt.) 's Avonds en 's ochtends kan het koud zijn, neem ook warme kleding mee (Als het regent, giet het!, het is er ook prachtig groen). Kleding ter bescherming voor verbranding. Handdoek voor het zwemmen. Voor de dans: Voor wie wil een wijde zwierige rok, een sjaal om het midden, luchtige of zon beschermende en warme kleding. Goede lichte schoenen om op te dansen

Opgave en de financiën

Kosten 650,- euro verblijf en dans

Opgave geschiedt door **650,-** euro op mijn rekening te storten giro nummer **3768025**, met vermelding van data



Adres : Hotel STELIOS
74056 Agia Galini
0030 28320 91383
mob . +30 6977599144