

# EN REJSE FOR LIVET

A JOURNEY OF A LIFETIME  
VED REJSELEDER HANNE FRIBORG



VELVÆRE REJSER ★ SPIRITUELLE REJSER ★ SKRÆDDERSYDEDE REJSER

## VELVÆRE REJSER

Velværeprerjser med "simple living" giver dig mulighed for en pause i hverdagen, hvor du kan trække dig tilbage og reflektere over livet.

Der lægges især vægt på, at du ved at fordybe dig kan finde det centrale og værdifulde i dit liv. Personlig vækst kræver mod, og at du stiller spørgsmål til dig selv, som du svarer helt ærligt på. Du kan deltage i vejledte meditationer, fælles oplæg og øvelser om aktuelle emner, som stress, fokus i dagligdagen, eller det at leve i nuet. Oplæg, du selv kan reflektere videre over og gå i dybden med, hvis du har lyst.

Jeg vil være til rådighed på aftalte tidspunkter af dagen, hvor du har mulighed for at få individuel vejledning og støtte. For at du kan få en god velværeprerjse, sørger jeg for rammerne, så du bare kan være i fred, ro og afslappede omgivelser.

Kosten er nærende, enkel og lavet af friske gode råvarer. Alt efter hvilket program du vælger, får du forskellige muligheder for at bevæge dig i naturen. Det kan være gåture, løb, snorkling eller svømning.

## SPIRITUELLE REJSER

Med den spirituelle rejse får du mulighed for at reflektere, meditere og få klarhed over eksistentielle spørgsmål i dit liv.

Den spirituelle pilgrimsrejse\* kombineres med de ydre landskaber og hellige steder, som associerer til den indre pilgrimsrejse. Hver rejse har udover et individuelt formål også et fælles overordnet spirituelt formål, som harmonerer med de tendenser, vi har fælles - i den tidsepoke, vi er i. En rejse for sjælen, hvor du kan nyde den luksus og tryghed, at være individuel i en lille gruppe. Når du ankommer, er alt det praktiske som indkvartering, transport, forplejning m.v. ordnet for dig.

For at du kan trænge dybt ind i din proces, forsøger jeg at skabe så optimale rammer som muligt. Der er indkvartering af høj kvalitet, transport i vores eget køretøj og en lokal egyptolog er med, som guide på hele turen.

Der er fokus på at skabe plads og rum til, at du kan trække dig tilbage fysisk eller psykisk, så vidt det er muligt. Jeg er med under hele rejsen, og ud over de fælles vejledte meditationer og øvelser vil jeg være til rådighed på aftalte tidspunkter af dagen.

\*pilgrimsrejse = rejse til et helligt sted eller en søgen

# SKRÆDDERSYEDE REJSER

Jeg tilbyder rejser med en særlig mulighed for, at du kan fordybe dig i et emne, en interesse eller sted alene eller sammen med en gruppe, du i forvejen kender. Det kan være sammen med dine venner fra vin- eller stenklubben, foreninger, arbejdsplads eller familie. Programmet skræddersyes efter dine ønsker, uden at rejsen koster mere. Jeg sørger for det praktiske på stedet i den standard, du ønsker. Det kan være reservation af hoteller, transport og forskellige udflugter med guide.

Du hentes i lufthavnen og indkvarteres. Alt efter dit rejsevalg ledsages du af en lokal guide – engelsk-, tysk- eller dansktalende.

Du kan evt. kombinere velvære, kultur, sport, spiritualitet, "simple living", explorer-ture\* i ørkenen eller andre interesser med arbejde, seminar, konference eller ferie.

## \*explorer-ture

Opdagelsesrejser, som giver dig mulighed for at komme dybt ind i ørkenen, hvor der kan gå dage uden at møde andre mennesker. Du møder storslåede, afvekslende ørkenlandskaber og ser steder, som ikke kan findes ved navn på landkort. Du kører i 4x4 jeep, der køres af dygtige, lokale chauffører, som har speciale i ørkenture.

## PROFIL

Drivkraften bag ATravel er glæden ved at se den individuelle vækst og forandring i mødet med de oprindelige kraftsteder og kulturskatte.

Mit fokus er primært at skabe så optimale rammer, som muligt, for at du kan føle dig tryk til at hengive dig til rejsen og din individuelle udvikling. Derfor lægger jeg stor vægt på, at der kun er 5 - 12 deltagere på de rejser som har et spirituelt indhold.

De fysiske rammer skal være de bedst mulige, og vi har folk med lokalkendskab på ture i f.eks. ørkenen.

Gennem mange år har jeg håndplukket lokale officielt registreret samarbejdspartnere på Kreta og i Ægypten. ATravel er registreret i Rejsegarantifonden og Rejseankenævnet.



Hanne Friberg. Apotekervej 3. 4750 Lundby  
tlf.: (+45) 45 76 70 42 (Danmark). tlf.: (+2) 012 4670133 (Ægypten)  
info@atavel.dk ✨ www.velvaereformidling.dk ✨ www.atavel.dk

Uddannet terapeut og lærer i farveterapi. Har gennem mange år kombineret dette med healing, spirituel vejledning og klarsyn.

## CITATER

"Det er først efter hjemkomsten, helt alene med mig selv, jeg rigtig fatter, hvad vi har deltaget i, og at turene sætter varige skub i min personlige og spirituelle udvikling." N.N. Deltager på spirituelle rejser

"Det er godt nok svært ikke at være lykkelig"  
Tom Jeppsson, rejsedeltager

"Hun opfyldte på bedste vis de hensyn den enkelte måtte have behov for, samt de ønsker som kom undervejs. Vi mødte også løbende udfordringer, som Hanne tog sig af og løste på sin stille og meget tålmodige måde."  
V.Dahl

"Arrangør af skønne rejser i dit indre personlige univers kombineret med Ægyptens ydre naturrigdomme og fantastiske kulturarv. Hanne Friberg har simpelthen forstået at det moderne menneske har brug for en ferie der overskrider flere grænser end dem flyveren sørger for."  
Portalen RejserNU

A TRAVEL