

Reseskildring från Cinque Terre i Italien



Under 5 dagar i maj så besökte vi **Världsarvet Cinque Terre** i Italien. Vi var 8 entusiastiska kvinnor från 1,6 som vandrade, åkte tåg och båt mellan de fem pittoreska och underbara små byarna från 1000-talet som ligger klättrande mellan himmel och hav.

Vi bodde i den "största" byn **MonteRosso**. Vi började morgonen med frukost och Qigong på stranden. Det var helt underbart! Sedan var vi runt i alla byarna. Vi gick i oliv och citronlundar och på små stigar bland doftande buskar och blommor. Vi gick uppåt och nedåt och hela tiden stannade vi och tog kort på allt den underbara naturen.

Från **Rio di Maggiore** längst bort där man går på den vackra stigen **Via de´ll Amore**. Den underbara byn **Manarola** där man får hissa upp och ned fiskebåtarna med kran varje dag då det inte finns någon skyddad plats att lägga till på. **Vernazza** - dit vi kom från en hög höjds vandring, trötta och hungriga och hamnade på en härlig restaurang med hänförande utsikt. **Corniglia** - som ligger högt över havet med en gudomlig utsikt - när man via 364 trappsteg- puhhh.....

Vi stretchade och Louise gav oss massage när vi var slutkörda - men lyckliga. Sedan var det gott med lite vin från trakten och det goda Italienska köket. Vi hade en härlig sammanhållning och vi skrattade så mycket dessa dagar! Detta var en upplevelse för livet var vi alla överens om.

Ett stort tack till dig Karin som hade gjort ett perfekt arrangemang!

Endorfinen- för din kropp och själ



Gran Canaria år 2002 och 2003

Tack Karin för en underbar vecka – för andra gången på Gran Canaria. Vi bodde ju lika bra denna gång i charmiga San Augustin. Jag hade en jättefin bungalow jag delade med min väninna. Hela området Rocas Rojas är ju mycket fint och lummigt och alla har en liten bit egen trädgård. Jag gillade verkligen vattengympan och NIA. Det var underbart med fart och skön musik. Och härliga utflykter hade du ordnat – spännande uppe bland grottfolket. Tänkvärda stunder hade vi också med allvariga diskussioner om livet.

Tack tack för underbara veckor – de glömmet jag aldrig, Kram

