

1. Päev 14. November

Lennureis ja saabumine San Franciscosse

Esimese päeva veedame suurema osa ajast lennukis ja lennujaamasid läbides. Et reis kulgeb läbi mitme riigi ja lennujaama, siis on see hea võimalus õppida seiklema ja end proovile panna erinevates situatsioonides hakkama saamisel. See on sinu iseseisvumise reis! Ära karda seda. Iga julge samm edasi on samm lähemale endale. Mina ja Kirsti juhendame ja aitame sind vajadusel.

Alustame oma esimest reispäeva Tallinnast hommikul kell 7.00 ja jõuame õhtul 19.15 San Franciscosse. San Franciscos peatume lennujaama lähedal hotellis San Francisco Airport South Travel Lodge ja jätkame järgmisel hommikul varavalges reisi Hawaiile. Võta lennukisse kaasa oma ipod, päevik või raamat. Ei ole paha võtta oma väike hügieenitarvete kott ja vahetusriided. Lennureis võib tunduda pikk ja seetõttu on hea sel ajal tunda end võimalikult mugavalt. See on sulle ka hea aeg, et valmistuda reisiks uude reaalsusse, mis muudab kogu su ülejäänud elu! Hea kui Sul on lennukis kaasas väike kogus kas õli või kreemi (10-15 ml pudelis), et nägu, käsi ja kaela ning jalgu õlitada - lennukis muutub nahk väga kuivaks. Lisaks on võimalik lennujaamadest osta spetsiaalsed jalgade vereringet soodustavad sukad.

2. Päev 15. November

Saabumine Hawaiile

Alustame hommikul varakult, teeme hotelli check-out'i kell 6.00, sööme kiire hommikueine ja läheme lennujaama, kust jätkame oma lendu Hawaiile kell 8.50.

Saabume Hawaiile lõunaks, võtame rendiautod ja viime asjad hotelli Manago. Seame end hotellis sisse, vahetame riided suvisemate vastu ja teeme esimese põgusa tutvuse Konaga. Konast on võimalik osta kõik vajalik – nt. Rannarätikud ja kookose päikeseõli. Kindlasti käime ka mõnes rannas ujumas. Esimene päev Hawaiil on mõnusaks sisse elamiseks ja lõõgastumiseks peale pikka lennureisi, et järgmistel päevadel saaksime jätkata saarega tutvumist juba tempokamas rütmis.



Natuke meie esimesest peatuspaigast – hotellist Manago. Tegemist on eelmise sajandi algul ühe Jaapani perekonna poolt asutatud perehotelliga. Tänapäevaks juhatab seda juba selle perekonna kolmas põlvkond.

Hotelli ümber armas Jaapani aed ja hommikul võimalus nautida enne saare tuuri alustamist jaapani hommikusööki.

Esimene öö Hawaiil on omaette kogemus - tavaliste ööhäälte hulka kuulub mõnus ookeani mühin ja kukkede kiremine.

<http://www.managohotel.com/>

Vahemaa: Sõit lennujaamast hotelli kestab umbes 30 minutit (tiptunni välisel ajal).

3. Päev 16. November

Sõidame Thurstoni laavakoopasse

MAA ELEMENDI JA TULE, võimalusel ka VEE ELEMENDIGA TUTVUMINE



Teisel päeval Hawaiil on võimalus saada esmane ülevaade saare loodusest ja erinevatest kohtadest. Meie tee viib meid läbi kuivanud laavaväljade ja imelistest troopilistest kohtadest kuni jõuame praegu tegutseva vulkaani pargi juurde. Olenevalt vulkaani aktiivsusest sõltub, kas meil on võimalus ka laavat ennast näha. Selle päeva fookuses on tegelikult minna laava koopasse, kus saame kõigepealt ennast maandada peale pikki lennusõite, saada kontakti oma sisemise teejuhiga ja jumalanna Pelega ning kohtuda nii pimeduse kui valgusega iseendas.

Thurstoni laavakanali kohta võid vaadata ja lugeda rohkem siit:

http://www.hawaiiweb.com/hawaii/html/sites/thurston_lava_tube

Vulkaanipargis vaatame Hawaii ja vulkaani tutvustavat videot, tutvume vulkaanipargi ja selle ümbrusega vastavalt grupi soovidele. Kui alustame hommikut Konast varakult lahkumisega, siis jõuame veel osta imelise õhtusöögi Natural Islandist (kohalik ökopood) ja minna looduslikku soojavee basseini. Kui mitte, siis suundume koheselt Yoga Oasisesse, kus on meie imeline eksootiline ööbimispaik keset paksu dzunglit ja vihmametsa.



<http://www.yogaoasis.org>

Yoga Oasises on tegu imelise väikese ökokogukonnaga, kus elatakse lihtsates majades, kus kasutatakse ainult päikesepatareide poolt toodetud elektrit, kus süüakse sealsamas kasvatatud orgaanilist toitu ja kus majade ümber sagivad õnnelikud kanad ja kuked. Meid võõrustab imeline naine nimega Joy Star. Hommikusöögile lisandub jooga, mis on peale pikka lennureisi sundasendis olnud kehadele hea magustoit.

Riietus ja varustus selleks päevaks: pikad püksid tunnelisse minekuks ja vihmakeep, kinnised jalanõud, soe kampsun, midagi istumise alla, vähemalt 1,5 liitrit vett kaasa. Väike lõunapakike või puuvilju.

Maastik: Sõidu ajal vahelduv: kuivanud laavaväljad, troopilised metsad, vihmamets laavatunnelite ümber, Big Islandi niiskem ja vihmarohkem piirkond

Vahemaa: Sõit on paar kuni kolm tundi, võimalusel vahetame autos tee peal juhte.

4. Päev 17. november

5. Päev 18. November

**Pahoa piirkonna looduslikes soojaveebasseinides watsu (veeteraapia) era ja grupisessioonid, Merineitsi veebassein ookeani ääres ja mangomets
VEE ELEMENT**

Hommikul peale joogatundi ja imelist kohalikust toorainest valmistatud hommikusööki Yoga Oasises liigume meie kohaliku kontakti Danieli juurde, kuhu paneme oma pagasi. Danieli juures on meil olemas külalistemaja, kuhu mahub magama 2 inimest voodisse ja 2 põrandale ning osad telkidesse. Soovi korral on võimalus lisatasu eest ööbida Kalanis, mis on lähedalolev Retreat (Kalanis ööbimise soovi korral, anna palun sellest eelnevalt kindlasti teada, kuna ööbimiskoht on vajalik ette broneerida).



Danieli juurest liigume looduslikke soojaveebasseinide juurde. Soojaveebasseinides on segu ookeani-ja mageveest, temperatuur on aga ookeanist oluliselt soojem (32-34 C), sest soojendajaks on maapõuest tulevad kuumaveeallikad.

Loodusliku veega basseinis tehtav watsu sessioon on hoopis teistsugune, kui seda on tavalises basseinis tehtu. Päikesevalgus, mineraale täis ja pea kehatemperatuuril vesi - loodus ise toetab kogu protsessi. Watsu sessioon toimub esimese osana vee peal ja teise osana vee all. Vastavalt sessiooni kulgemisele tunnetab veeterapeut kui dünaamiline antud protsess võiks olla. Vajadusel pannakse jalgade külge hõljukid, et jalad vee alla ei vajuks. Teise osa ajal annab veeterapeut ninaklõpsud, mis pannakse nina peale, et hoida vett ninna sattumast ja tekitada sügav hingamine läbi suu. Esimesena toimub üks ühele individuaalseanss Crystal Ra-ga ja seejärel tuleb võimalus kogu grupil olla üksteisele toeks kui delfiiniperekond. Need päevad on väga heaks võimaluseks saada kontakt oma vee hirmudega ja nendega sügavamalt ja teadlikult tegeleda enne Konasse minekut, et seal juba ookeanis kohtuda metsikute delfiinidega. Päeva lõpetuseks võime teha grupiga koos delfiinide tantsu vees.

Ühel päevadest läheme ka Merineitsi basseini vaatama (looduslik laavakividest moodustunud bassein ookeani ääres, mis täitub suurte ookeanilainete korral veega) ja ujuma. See on jällegi hea ette valmistus hilisemaks ookeani kontaktiks.



[Helen Rohumaa ja Crystal Ra Laksmi veeteraapia tutvustus Vee konverentsil Eestis:](#)

<http://www.cafow.org/node/93>

Riietus ja varustus selleks päevaks: Ujumistrikoo või siis päevitusriided; käterätik; päevitusõli või päevituskreem vähemalt 30 – 40 faktoriga; kui võimalik panna veeteraapia seansi ajaks lühikeste või pikkade käistega surfisärk, sest vesi ja päike koos toimivad kui suurendusklaas ning esimestel päevadel on suurem oht päikesepõletust saada; lungi; soovitatavad jalanõud flip flops, lahtised sandaalid või crocsid; kindlasti kaasa igaüks vähemalt 1,5 liitrit vett; väike lõunapakike või puuvilju.

Maastik: Sõidame mangoalleede alt läbi ning enamuse sõiduajast on meie ümber džungel iidsete suurte puude ja liaanidega.

Vahemaa: Sõiduaeg meie peatumispaigast kuni basseinideni ca 30 minutit.

6. Päev 19. November

TULE JA VEE PÄEV



Sõltuvalt vulkaani aktiivsusest on võimalus hommikul vara minna laavat vaatama. Kui mitte läheme jumalanna Pele Vagina Cave (Vagiina koopasse). See koobas on väga eriline ning sinna viivad meid kohalikud.

Selles koopas võib juhtuda imelisi asju ja on üks maagilisemaid kohti maailmas. Oleme sügaval Pele sisemuses. See on võimalus saada kontakti oma naisjõududega ja naiselikkusega.

Seejärel võtame suuna Akaka Fallsi loodusparki.

http://www.hawaiiweb.com/hawaii/html/sites/akaka_falls_state_park

See on väga võimas energeetiline park, kus on kaks suurt juga, hästi kõrged vibratsioonid, ürgsed puud, imeline ja väga liigirikas loodus. Kogu park tundub kui suur energiaväesammas. Kui piisavalt tunnetuslikult ringi kõndida, võib tunda üle terve keha nii naha all kui sisemuses surisemist.



Riietus ja varustus selleks päevaks: Kindlasti võta vihmakeep, soojem kampsun, pikad püksid ja lühikesed püksid, soovitatavalt kinnised jalanõud koopasse või laava jalutuskäigule minekuks ning sandaalid pärastiseks. Koopasse minekuks võiksid võtta midagi istumise alla ning taskulambi ja 1,5 liitrise pudeli vett. Võid sõiduajaks võtta kaasa midagi kergemat – näiteks lungi.

Maastik: Sõidame mangoalleede alt läbi, vihmametsade vahel ja seejärel sõidame läbi Hilo linnast ning suundume põhja poole. Maastik on väga vahelduv, ilm samuti. Seda paljuski ka vulkaanipilvede tõttu, kuna asub Pahoa piirkonna lähedal.

Vahemaa: Sõiduaeg meie peatumispaigast kuni Akaka Fallsini ca 1 kuni 1,5 tundi. Võimalusel vahetame juhte.

7. Päev 20 november

South Point ja Green Sand Beach – kõige lõunapoolsem saare tipp ja roheline liiva rand

ÕHU ja MAA päev



Jätame hüvasti Danieliga ning hakkame sõitma tagasi Kona poole. Esialgu keerame poole tee pealt alla South Pointi, kus seame sammud matkamiseks Rohelise Liiva Randa. Matk Green Sand Beach'le võtab umbes tunnikese aega. Maastik on tõeline avar lagendike väli, ilma ühegi puuta. Selle matka ajal teeme ka usaldusharjutuse, et ennast ette valmistada voolamiseks, mis on hädavajalik kui liigume tagasi Kona poole. Soovitav on selle matka ajal võtta kontakti õhu elemendiga, visioone näha ja tunnetada oma inspiratsiooni ja ideid, ning need õhust kinni püüda. Õhu elemendiga on lihtne kontakti saada siis, kui laseme endid tõeliselt lahti kontrollist ja

usaldame oma sisetunnet ja universumit. Kui oleme jõudnud rohelise liivaga randa, siis teeme maanduse harjutuse, kaevudes liiva sisse ja hingates ning tõmmates endasse kogu emakese MAA energiat, mis saadaval on.

Peale matka suundume Hookena randa, kus ööbime ühe öö telkides, kuna soovime pakkuda vaheldust ja enese energeetilist laadimist maa peal magades. Hookena rand on väga tugeva ravivõime ja maskuliinse energiaga rand. Rannas on olemas kõik mugavused: võimalus pesta dušši all, tualettruumid, tule tegemise kohad, söögilauad. Telgid laenutame Hookena rannast, madratsid ja tekid toome Konast Kirstiga kohale. Senikaua saavad teised grupiliikmed puhata ja meid oodata tehes rannas mõnusalt aega parajaks pikutades ookeani ääres päikesesooja liivas päikeseloojangut nautides ja tehes ei midagit.

Riietus ja varustus selleks päevaks: Kindlasti võta kilekeep, soojem kampsun, lühikesed püksid, soovitatavalt kas sandaalid või crocsid, käterätt, ujumisriided (liiva alla kaevumiseks) päikesekreem või õli, eriti nina ja näo peale. Samuti võiksid kanda kindlasti mütsi või rätikut matka ajal, kuna päike võib olla väga kuumav. Panna eraldi seljakotti kõik oma väärisvara (kuna reisime hetkel kogu pagasiga, siis võtame autost matkale kaasa kõik väärtuslikuma nagu passid, laptopid, fotokad jne). Autosse midagi nähtavale ei jäta, kõik muu paneme istmete taha ära.

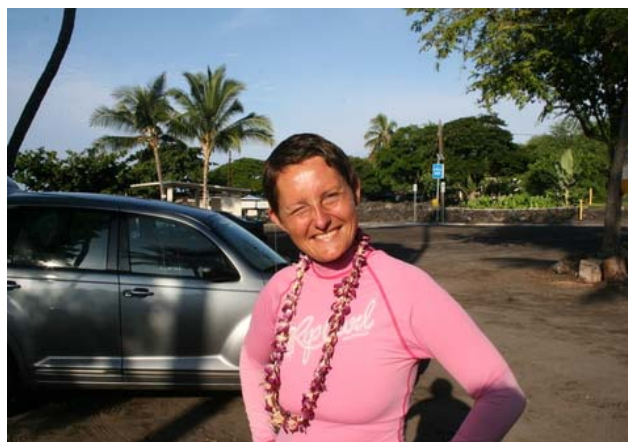
Maastik: Sõidame pikalt läbi Hilo ja seejärel läbi vihmametsa piirkonna, kus tavaliselt sajab väga palju. Seejärel möödume uuesti vulkaanipargist ning vulkaaniväljadest, väikestest küladest ning karjamaadest. Seejärel jõuame South Point'i, kus on palju avarust. Peale matka liigume troopilisse, lopsakasse puude ja põõsaste maailma Kona poolel jõudes energeetiliselt väga võimsasse Hookena randa.

Vahemaa: Sõiduaeg Danieli juurest South Pointi on umbes 2-2,5 tundi ja sealt edasi Konasse, on umbes 1,5 tundi. Kindlasti vahetame tee peal juhte.

8. Päev Hookena rand 21. november

Kealakekua, Natural Isalands, kolimine majutusse

VEE ja MAA päev



Õõ veedame ookeani ääres nautides täiskuud ja tähti taevas ning kuulates palmide sahinat tuules. Hommikul vaatame, kas delfiinid tulevad sellesse randa ujuma. Kui ei tule, siis saame ikkagi teha oma esimese snorgeldamise ja vaadata korallrahnusid, kohaneda kogu snorgeldamise varustusega ja ookeaniga.

Hookena rand on tavaliselt üsna rahulik rand, kuid kohati võivad olla tugevad hoovused ja tekkida laine murdekoht just sisseminekul. Kirsti ja Crystal Ra näitavad teile kuidas minna ookeanisse, panna varustus ja teha seda turvaliselt. Kui kellelgi on hirmusid vette mineku ees, siis aitame teil kohaneda selle uue protsessiga vaikselt ja sinule omas tempos. Loodetavasti on enamus grupist saanud väga hea ettevalmistuse Eestis, nii et seal olles tunnete endid juba nagu kalad vees. Kes juba oskavad vabasukeldumist, nendega võime teha ka delfiinitantsu ja mängida lehekese mängu viies värvilisi lehti vee alla ning neid korda mööda sealt ära tuua. See on mitmeid kordi tekitanud energia, mille peale delfiinid kohale tulevad.

Enne seda vetteminemist soovitame kõigil korralikult veelkord lugeda delfiiniujumise etiketi kokkuleppeid. Ookeanis olemine, ujumine võib tekitada sinus palju protsesse ja viia mõtteid sinu elule ja eluülesandele. Delfiiniujumised võivad muuta kogu su järgnevat elu!

Peale ujumist võime natuke päikest võtta ja kohtuda kohalikega inimestega rannas. Seejärel seame end valmis lahkumiseks rannast ja liigume Kona lähistelesse oma järgmiste päevade majutusse. Seal seame end tubadesse laiali, käime dušši all ja seame valmis sööma minekuks Island Naturalsi või siis Kailua Konasse, vastavalt grupi soovile. Soovi korral võib teha väikese shoppamise või kodus lihtsalt puhata või teha päevaringi või vaimseid harjutusi koos delfiinimeditatsiooniga järgmiseks päevaks.

Riietus ja varustus selleks päevaks: Ujumisriided, surfisärk, lestad, toru ja mask, maski puhastus pihusti, käterätik, natuke puuvilju randa ja 1,5 liitrit vett, pärast linnamineku riided ja jalanõud.

Päikesekaitse: vees olemise ajaks on end kõige parem katta selleks vastava riietusega – surfisärk päevitusriiete või trikoo peal. Rannas olemise ajal kasutada päikesekreemi või veel parem looduslikku õli (kohapeal müügil väga hästi imenduv naturaalne kookoseõli). Nina ja näo pelae on kindlasti vaja tugevamat päikesekaitset. Sünteetilisi päikesekreeme vahetult enne vette minekut ei soovita peale panna, sest nii nagu meie endi organismile, mõjub see tegelikult kahjulikult ka korallidele ja vees olevatele organismidele.

Maastik: Imeline käänulline, troopiliste puude ja põõsaste ning majadega ääristatud tee.

Vahemaa: Hookenast Captain Cooki piirkonda on sõita ca 30 minutit. Seejärel Kailua Konasse ca 30 minutit.

9. Päev 22. November

Kealakekua rand, Two Steps või Hookena vastavalt sellele, kus delfiinid ujuvad

VESI



Meie igahommikune delfiiniujumiseks ettevalmistus algab äratusega kell 5.00, et saaksime oma varustuse valmis ja samuti ka süüa korralikult enne ujumist. Kuna vees olemine, ujumine, sukeldumine võib kesta 1 tund ja rohkem, siis on oluline, et sööme enne kui läheme. Kui grupp on sünkroonis ning oleme teinud eeltööd juba Eestist alates, on enam kui kindel, et oleme juba eelnevatel päevadel kusagil delfiine vilksamas näinud ja nad on sel hommikul ühes neist randadest kohal.

Delfiinid soovivad tegelikult meiesuguste inimestega rohkemgi veel suhelda kui meie nendega. Delfiiniujumine on eriline hetk sinu elus ja see võib muuta kogu su ülejäänud elu. Ole sellel hetkel täielikult kohal. Proovi saada delfiinidega otsekontakti ja kuulatada telepaatiliselt, mis toimub.



Tavaliselt suundume peale ujumist Hookenasse veel päikest võtma. Peale seda läheme Island Naturalsi sööma ja siis vaatame vastavalt grupi soovidele ja tunnetusele, mida ülejäänud päevaga peale hakata. Võib valida lisategevuste hulgast, kas individuaalselt või grupis. Nüüd on olemas küllaldaselt aega omaette olemiseks ja endale aja võtmiseks selleks, et kuulatada, mis sinu sisemuses toimub ja kuhu oled teel.

Riietus ja varustus selleks päevaks: Ujumisriided, lestad, toru ja mask, maski puhastus pihusti, käterätik, mõni puuvili randa ja 1,5 liitrit vett, päikesekaitse vahendid, pärast linnamineku riided ja jalanõud, peakate.

Maastik: Imeline käänuline troopiliste puude ja põõsaste ning majadega ääristatud tee, samuti võib olla tee läbi vulkaanilisel kivimil kasvava võsaga maastiku, kui liigume Kealakekua rannast Two Stepsi.

Vahemaa: Captain Cooki piirkonnast Kealakekuasse on ca 30 minutit sõitu. Kealakekuast Two stepsi umbes 10 minutit ja Hookenast Captain Cooki piirkonda on sõita ca 30 minutit. Seejärel Kailua Konasse ca 30 minutit.

10. Päev -16 .Päev 23. November kuni 29. november

Kõik elemendid TULI, VESI, ÕHK, MAA



Järgnevatel päevadel on osaline vabakava, mille jooksul võime valida kas kõik koos liikuda või vastavalt nii nagu grupid omavahel otsustavad. Selle osa peamiseks eesmärgiks on õppida **kohal olema** ning **õppida voolama** ning olla oma südamega kontaktis, niisamuti nagu olles delfiinidega olla ka looduses ja kuulata loodust, saada sõnumeid, märke ning neile juhindudes liikuda ja luua koostööd ka teiste grupiliikmetega. Pane tähele, mida ja kuidas sa mõtled ja mis toimub sinust väljaspool, sest see on **sisemise peegeldus**. Voolamine tähendab seda, et sa ei plaani tervet päeva ette ja lased Hawaii'l ja oma energiatel selle luua. Hawaii'l on palju maagiat, ning erinevaid inimesi, kes võivad aidata sul luua igal päeval täiesti imelise muinasjutu. Tuleb vaid olla täielikult kohal ja mitte tormata! Meie kui grupijuhtide roll siin nendel viimastel päevadel on nüüd väiksem, esimest viit tegevust saame aidata korraldada ja juhendada, teisi saate ise juba tellida ja organiseerida. **Selle reisi peamine eesmärk on aktiveerida sinu Vee element**. Kui vesi on sinus aktiveerunud ning oled täielikult sõber veega nii enda sees kui enda ümber, siis hakkad transformeerima kõike oma elus. Sa hakkad lõpuks ometi voolama! Kui hakkad voolama, jõuad õigel ajal õigesse kohta ja õigete inimestega! Sinu eluülesanne aktiveerub. Hakkad vaikselt looma oma muinasjutu suurt ELU koostöös teistega, hakkad ennast kehtestama ja ütlema mida ja kuidas sulle sobib! Imed ei lahku sinust ka siis kui lahkud Hawaii'lt. Need jäävad sinuga nagu delfiinid on igas veepiisas, mida alla neelad!

Siin on sinu võimalikud valikud.

- **Matk Waipio Orgu**
- **Matk põhjatippu Hawi ja Pololu Valley**
- **Kohtumine väliseestlase perega Waimeas**
- **Potluck kohalike delfiinimistega**

- **Honaunau muuseumi külastamine ja jalgsimatk päikeseloojangul (5 dollarit pääse muuseumisse)**
- Kohalike kahunadega kohtumine (lisatasu eest)
- Lomilomi massaaž (lisatasu eest)
- Havai vaimseid tarkused ja huna vms kohalike ravitsejatega (lisatasu eest)
- Mauna Kea matk (lisatasu eest)
- Kanuudega sõit (lisatasu eest) Captain Cooki monumendi juurde
- Selgeltnägijate festivali külastus (lisatasu eest)
- Surfamine Kailua Konas (surfivarusus ja laud ja õpetaja lisatasu eest)
- Mantadega ujumine öösel (lisatasu eest)
- Delfiinidega ujumine laevalt (lisatasu eest)
- Ujumine delfiinipargis kodustatud delfiinidega (suurema lisatasu eest, tuleb 2 kuud enne bookida)

Lisavalikute kohta on olemas lisamaterjal.

