

17 REISER FOR

KROPP OG SJEL

Er 2017 året du skal reise som den du er, og komme hjem som en litt bedre utgave?
Her er våre beste tips.

TEKST: MARTE VEIMO



1

I full harmoni

NEW ZEALAND

Aooooom ... New Zealand med sin helt ville, vakre natur er som skapt for sjelssettende opplevelser. Det er ikke rart i det hele tatt at det har kommet flere feriesteder også her, hvor det er full fokus på sunne aktiviteter og sunn mat i helt eksepsjonelle omgivelser. Enten du trenger én dags «boost» (etter den lange reisen hit), eller flere dager med detox for både kropp og sjel – finner du tiden og stedet for deg.

MER INFO: Soul Journeys ved Queens Town på Sør-Øya er en av flere retreat-sentre. Femdagers «Awaken me»-program med yoga, mindfulness, fotturer, kroppsbehandling og mye mer koster fra ca. kr 19.000. www.souljourneys.co.nz Sjekk også ut www.aro-ha.com.

FOTO: SOUL JOURNEYS

NYTT ÅR NYE
MULIGHETER!



2

Fjell og ord

FINSE, NORGE

Før du vet ordet av det, er høsten her. Og er du blant de som hvert eneste år sitter hjemme i sofaen og sier at neste høst, neste høst, neste høst! Da skal jeg tilbringe tid i den fagre, norske fjellheimen? Skal det bli med mer enn tanken i år, er det ikke dumt å planlegge allerede nå.

Og hvorfor ikke kombinere frisk luft med litt velgjørende balsam for hjernen også? I såfall melder du deg på årets litteraturfestival på Finse. I tillegg til varme, fine farger, skarp luft og høy himmel får du kulturell konfetti til fjellhelgen, hvor et spesielt tema (ennå ikke bestemt) skal utforskes gjennom litteratur, filosofi og musikk – i tillegg til friluftsliv.

MER INFO: Arrangeres 29. september til 1. oktober. Prisen er 3000,- pr person i dobbeltrom, inkl. måltider.
www.finse1222.no



FOTO: SEBASTIAN ARBIGHI/KRISTIN HEENA



FOTO: REBECCA VAN ECK

NYTT ÅR NYE MULIGHETER

4

Renselsesuke

ALGARVE, PORTUGAL

Hele mennesket, både kropp og sjel, vil nyte godt av en holistisk helserese til Algarve. Iris Sofia Pran Furtado er både reiki-mester og terapeut – og lokalkjent i Tavira. Gjennom selskapet sitt, Den glade nomade, har hun arrangert flere helseriser hit. Gruppen tar inn på det lekre økohotellet Vilã Gale Albacora og har yogaøvelser, avspenning og meditasjon på programmet – i tillegg til bad og kos og god mat. Hotellet serverer deilige vegetarretter hver dag, men man kan få kjøtt og fisk også, når man ønsker det.

MER INFO: Neste reise til Algarve går 20.-27. mai. Pris kr 11 950 i delt dobbeltrom, inkludert fly.
www.gladenomade.no/portugal

3

Ayurveda-land

KERALA, INDIA

Norske Golden Mango Travel har spesialisert seg på helseriser med ayurvedisk behandling i Kerala i Sør-India. I tillegg får man opplevelser i en spennende kultur! En reise hit passer ifølge arrangøren for deg som er eventyrlysten og trenger å lade batteriene, og for deg som vil ta behandling for en spesifikk sykdom. Oppholdet starter med konsultasjon med legen som utarbeider et individuelt behandlingsopplegg og vegetardiett. Fra behandlingssentrene ved havet er det kort vei til hyggelige butikker og restauranter.

MER INFO: Døgnpris fra ca. kr 550 per person, inkl. overnatting, full diett og behandling. Golden Mango Travel kan hjelpe med å bestille reisen dit. Datoer for grupperiser i 2017/18 er ikke fastsatt ennå.
www.golden-mango-travel.no



FOTO: MANGOTRAVEL



FOTO: ISTOCK

5

På to hjul

SAN FRANCISCO TIL SANTA BARBARA, USA

Opplev den dramatiske Stillehavskysten med bratte klipper og sjarmerende fiskerbyer, enorme redwood-skoger og bølgende vinåkre – alt på en og samme sykkelkultur! Multisport California er en seksdagerstur som starter i San Francisco, går forbi Pebble Beach, gjennom Big Sur State Park, ut på Cabrillo Highway, forbi Piedras Blancas – berømt for elefantseler – før turen avsluttes med to dager i Santa Ynez-dalen hvor besøk på vin- og olivengårder er hovedaktiviteter.

Turene er organiserte med bagasje, overnatting og måltider inkludert.
MER INFO: Turen arrangeres av det amerikanske selskapet Backroads (www.backroads.com), og formidles i Norge av Nordmanns-Reiser (www.nordmann.no). I 2017 er det seks avreisedatoer fra 23. juli til 29. oktober. Fra kr 29 200 per person i dobbeltrom.





FOTO: VING

6

Sydentrim

FLERE STEDER

Å kombinere sydenferie med treningsaktiviteter er det ikke noe rart med lenger! Hva med å utforske Mallorca på sykkel, trene yoga på Gran Canaria, eller å bli med på en treningscamp? Reiseselskapet Ving arrangerer en rekke organiserte treningsreiser, som en ukes «energiboost» på Kypros, og Ving Camp på for eksempel Mallorca – med både yoga, dansekoreografi og militærinspirerte øvelser på programmet. Om du ikke er med på en reise med opplegg, legges det stadig bedre til rette for individuell trening på hotellene.

MER INFO: En ukes «Ving Camp» på Kypros i mai koster fra kr 9795 per person, inkl. fly, halvpensjon og aktiviteter. www.ving.no



FOTO: FOUR SEASONS

7

Kom i harmoni

FOUR SEASONS JIMBARAN BAY, BALI

Det finnes mange spa, men bare noen som lover virkelig sjelssettende opplevelser. Healing Village Spa på Bali er et sagnomsust og prisbelønnet spa i tropiske omgivelser, som nå tilbyr en helt ny behandling: Chakra Balance Massage with Aura-Soma®. La deg for all del ikke stresse av navnet, poenget er at her møtes moderne kunnskap og Balis tradisjonelle, helende filosofi. Fargerike oljer fulle av energi fra planter og krystaller er stikkord, sammen med pusteteknikk og massasje. Kroppens energihjul skal revitaliseres, slik at både fysiske og emosjonelle blokkeringer åpnes, og du kommer lettere i harmoni med verden.

MER INFO: Koster fra ca. kr 6500 per dobbeltrom per natt, inkl. frokost. Sjekk pakketilbud. www.fourseasons.com



FOTO: MAFUSA SPELKEVIK

8

Ekte Afrika

MANJARO MINDFULNESS RETREAT, KENYA

Manjaro betyr «stedet hvor man bare er», så noe annet trenger du altså ikke å gjøre på den afrikanske farmen til James Mudambo Ichaminyo og May-Lisa Spjelkevik. Den ligger i fjellandsbyen Oloitokitok, 2000 moh ved Kilimanjaros fjellside, i hjertet av Maasai-land. Her arrangerer vertskapet ulike typer retreats for kvinner som ønsker selvutvikling, og de tar imot grupper etter avtale, gjerne til et program med safari i nasjonalparken Amboseli, og andre natur- og kulturopplevelser.

Men det viktigste er å bare være: Ta del i matlaging og gårdsarbeid, om man vil. Eller leke med barna i nærmiljøet.

MER INFO: 10 dagers program fra kr 15 000 per person. Reise ordnes på egenhånd. www.manjaro-rrc.com

Ørkendans

MAROKKO

Opplev stemningen à la 1001 natt, kjenn sandkorn kile deg under tærne – og pust ut. Uten en mann i sikte! Den lille norske arrangøren Den glade nomade har i flere år samarbeidet med større Jomfrureiser om en eventyrlig rundreise i Marokko. I tillegg til avspenning, yoga og magedans i ørkenen, skal dere også besøke Atlasfjellene, gå på marked i Marrakech og kose dere med spa- og bassengliv.

MER INFO: Neste reise går 25. februar til 4. mars, og fra 19. til 26. november. Fra kr 15 500 i delt dobbeltrom, inkl. fly. www.jomfrureiser.no



FOTO: DEN GLADE NOMADE

9

NYTT ÅR NYE MULIGHETER

Høyt til hest

ISLAND

Hva er vel mer behagelig enn å gynte sakte avgårde, med full oversikt i et bergtagende landskap? Island oppleves best fra hesteryggen, av det lokale slaget, selvfølgelig. En obligatorisk utflukt for alle islandsturister er Den gyldne sirkel, som omfatter det mektige fossefallet Gullfoss, de varme kildene Geysir og nasjonalparken Thingvellir. En ting er å kjøre buss i en dag – hva med å ri i over en uke, innom de samme severdighetene – og mye mer?

MER INFO: Denne nidadagers turen har fire avganger i sommer, med overnatting i gjestehus og lignende. Koster ca. kr 19 000, fly kommer i tillegg. Selskapet har et stort utvalg i kortere turer. www.eldhestar.is



FOTO: ISTOCK

10

Zumba-bølgen

KARIBIA

Neida, zumba-bølgen har ikke lagt seg. I allfall ikke i Karibia! I fjor ble det aller første zumbacruiset arrangert, og i år skjer det igjen: 3400 zumba-glade gjester går om bord i RCCL-skipet Navigator of the Sea, for å danse seg gjennom fem dager til sjøs fra Miami, via Bahamas og Mexico og tilbake til start. Colombianske Beto Perez, han som fant opp zumba-fitness, har klasser på dekk hver morgen, i tillegg har han med seg 50 andre instruktører som skal sørge for at zumbarytmene råder både i bassenget og på diskoteket.

MER INFO: Cruiset går fra Miami 24. april 2017. Pris fra ca. 5800, skatter og avgifter kommer i tillegg. www.zumba-cruise.com



FOTO: ISTOCK

11

12

Stopp stresset

YOGAREISER TIL CALA SAN VICENTE, MALLORCA

Mindre stress og mer energi? Hvert år siden 2010 har Yogareiser arrangert en uke lange dypdykk i yoga på Mallorca, hvor basic yoga og mindfulness-meditasjon står på programmet både tidlig og sent. Det har vært ulike lærere og noe ulikt program fra gang til gang, og til sommeren går reisen til vakre, lille Cala San Vicente helt nord-øst på Mallorca. Yogatimene vil foregå ute, like ved stranden. Du må ikke kunne masse yoga fra før, men de vanligste yogaøvelsene bør ikke være helt gresk for deg.

MER INFO: Man bør være i fysisk stand til å trene yoga to ganger om dagen i en hel uke. Arrangeres 12.-18. og 18.-24. juni 2017. Fra Ca. kr 6500, noe dyrere for enkeltrom. Hotell, frokost og middag inkludert. Reisen kommer i tillegg. www.yogareiser.no



FOTO: YOGAREISER



FOTO: DESIGNHOTELS

NYTT ÅR NYE MULIGHETER

14

Nye utsikter

ROOMS HOTEL KAZBEGI, GEORGIA

Noen ganger skal det ikke mer til enn et rom med en utsikt, for at hodet skal finne ro. Det er bare om å gjøre å finne det riktige rommet, og den riktige utsikten. I Rooms Hotel Kazbegi i Georgia har både rom og utsikt wow-effekten. Hotellet ligger i landsbyen Stepantsminda (tidligere kalt Kazbegi) helt nord i Georgia, ikke så langt fra Darialpasset hvor grensen til Russland går. Landsbyen er et av Georgias mest besøkte steder, på grunn av det vakre landskapet med flotte muligheter for fot- og rideturer. Den to-tre timers lange fotturen opp til den gamle steinkirken Gergeti er en fin opplevelse. Mens de aller sprekste kan bestige fjelltoppen Kazbek, som strekker seg 5033 moh og ruver melishvit over landsbyen.

MER INFO: Standard dobbeltrom med utsikt koster fra ca. kr 900. www.designhotels.com

13

Oase for deg

SIX SENSES ZIGHY BAY, OMAN

Luksuskjeden Six Senses bruker å finne de aller beste plassene, og denne bukta i Musandam, på tuppen av Den arabiske halvøy, er en slik perfekt plett på jord, med deilig sand, fantastisk vann, nydelige soloppganger og øredøvende stillhet. Et lekkert og anerkjent spa hører selvfølgelig med, det samme gjør aktiviteter som yoga og pilates. Nytt nå er programmet «integrert velvære», som ikke inneholder noe mer bestemt enn en grundig screening av din mentale og fysiske helse, og så legges program, inkludert daglige spabehandlinger, og meny opp etter resultatet.

MER INFO: Screening og tredagers program koster fra kr 8500 per gjest. Overnatting kommer i tillegg. www.sixsenses.com



FOTO: SIX SENSES

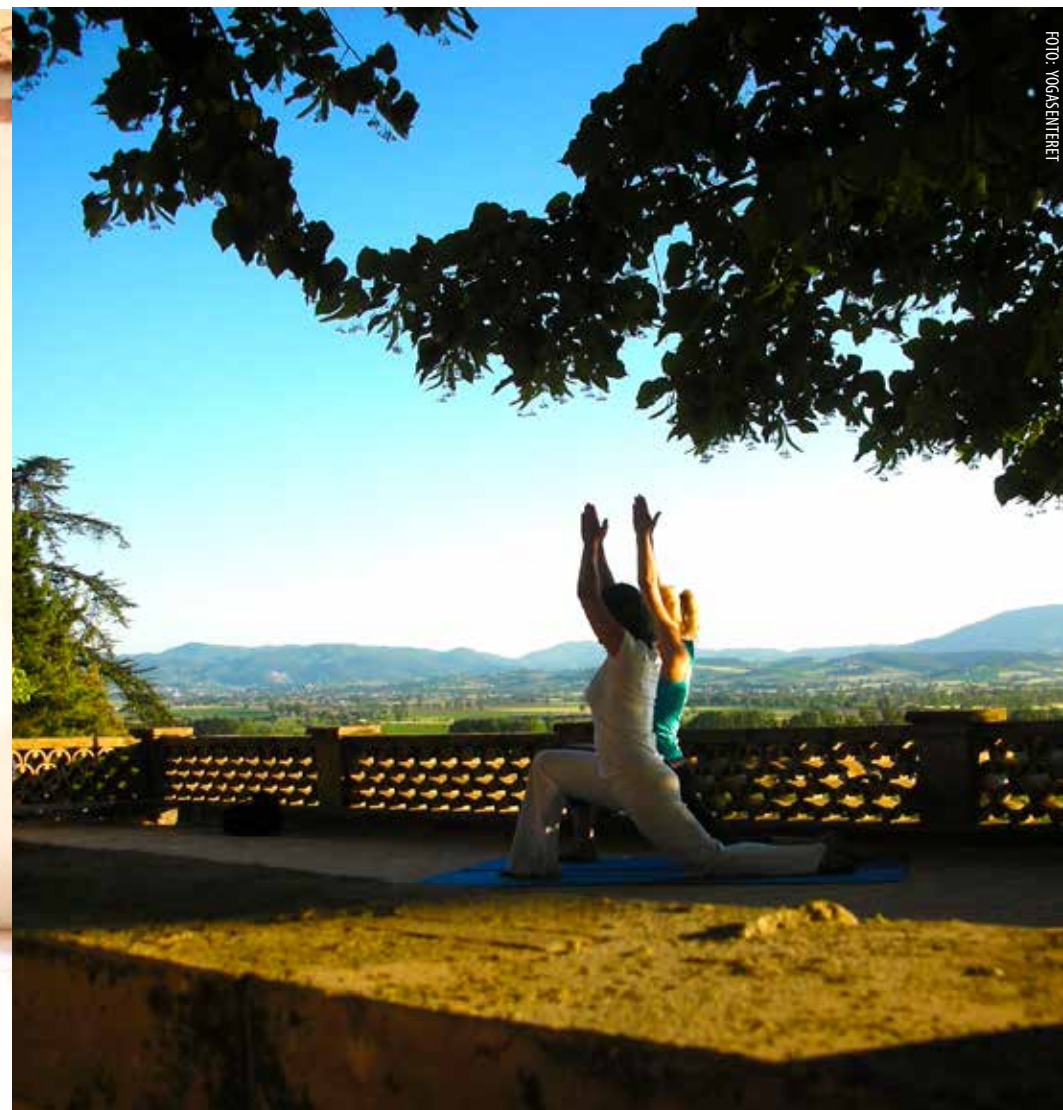


FOTO: YOGASENTERET

15

Gå i kloster

UMBRIA, ITALIA

I over 20 år har norske Live Mørstad sørget for å holde liv i et gammelt kloster i vakre, grønne omgivelser i Umbria. Og selv om stedet i utgangspunktet er så rolig som det kan bli i Italia, er det lagt til rette for masse aktivitet! Gjennom hele den lange sommerferien er stedet booket av norske arrangører som vil holde kurs i italiensk matlaging, skriving, maling, åndelighet – og ikke minst er dette de mest perfekte omgivelser for yoga. Yogasenteret har flere reiser hit den kommende sesongen.

MER INFO: Sjekk den omfattende kurskalenderen på www.ilconvento.org. En uke kombinert yoga og kurs i italiensk mat koster fra kr 16 950, det aller meste unntatt flyreise inkludert. www.yogasenteret.com



16

Pilegrimstur

SARRIA TIL SANTIAGO DE COMPOSTELA, SPANIA

I vår hektiske hverdag har pilegrimsvandring i løpet av de siste årene fått en skikkelig oppsving. Særlig populært er det å vandre til Santiago de Compostela i Spania, hvor relikvier etter Apostelen Jakob skal ligge i katedralen. De færreste går riktignok hjemmefra (hvor en pilegrimsreise per definisjon starter), det er mange muligheter for kortere og lengre turer med det samme mål for øye. En 116 kilometers vandring fra Sarria, fordelt over fem dager, er en populær rute.

MER INFO: Tide arrangerer pilegrimsvandring med guide i påsken. Fra kr 15 000 per pers, inkl. fly. www.tide.no. Merlot Reiser arrangerer individuelle opplegg. www.merlot.no



17

Sunt og godt

KAMALAYA, KOH SAMUI, THAILAND

På den holistiske helse resorten Kamalaya, helt sør på Koh Samui, kan du spise, trene, meditere og spa deg til et sunnere liv. Og med dette detox-programmet trenger du ikke å sulte. For her smaker faktisk maten godt! Og ja, det er snakk om fast føde – ikke bare juice og shakes, selv om du kan fylle opp lagrene med friske og sunne drikker i løpet av hele dagen. Resorten tilbyr ulike programmer, avhengig om du vil fokusere på trening, yoga, detox eller massasjebehandling. Stedet ble i fjor kåret til verdens beste destinasjonsspa av reisemagasinet Condé Nast.

MER INFO: Priseksempel på tre netter inkludert behandlinger, gruppetimer og fullpensjon kr 14 600 per person i dobbeltrom. www.kamalaya.com

