

# At rejse er at leve ... sundt

**Sundhedstrend:** Yogarejser tilbydes af over 100 udbydere herhjemme. Der er alt lige fra håndrullede amatørrejser over velorganiserede luksusture til eksotiske mål og månedlange retreats i afsondring.

JAKOB RUBIN  
jakob.rubin@jp.dk

At dyrke sin sundhed er blevet en fast bestanddel af dagligdagen for mange, der gerne bruger ferien på faste, meditation og yoga, uanset om det drejer sig om en weekendtur til Limfjorden eller et månedlangt ophold under spartanske forhold i Indien.

En simpel søgning efter yogarejser på nettet giver således hundredvis af resultater og afdækker et marked i fuldt, men uoverskueligt udbrud.

Små hjemmeyogadyrkere og fritidsterapeuter arrangerer lavteknologiske yoga- og meditationsrejser til hyggelige hytter på landet, mens mere etablerede og større centre tilbyder avancerede rejser til fjerne mål spækket med indhold.

## Nydelse koster

På de mest simple af rejserne medbringer deltagerne egne madpakker. Mens man på eksempelvis Kropsinstituttets luksuriøse udrensnings- og yogarejse til Sri Lanka får privat læge, fuld forplejning af helbredende ayurvedisk kost, personificeret yogadyrking, meditation og healende massage. Prisen bliver også derefter.

»Sundhedstrenden ligger højt på mange danskeres ønskeliste. Det viser efter min bedste overbevisning, at vi i stigende grad har lyst til at gøre noget for os selv,« siger Stig Elling, salgsdirektør i Star Tour, der er landets største rejsebureau.



Scandinavian Yoga and Meditation School kræver en seriøs indsats af deltagerne.

Star Tour udbyder ikke sundhedsrejser, men det kan ifølge salgsdirektøren sagtens tænkes, at der om et par år vil være basis for at følge med trenden, der indtil videre hovedsagligt dækkes af mindre og helt små arrangører.

»Det er i og for sig ganske logisk. I snart mange år har der været et til stadighed voksende behov for at være fysisk aktiv på sin ferie. Aldrig har så mange taget på van-

dre- og cykelferier som i 2010. Ferie handler om at opleve, at man har det godt. For nogle er det stadig ensbetydende med at ligge og dase i varmen, mens andre ender med at gøre sundhed til hovedformålet,« siger Stig Elling.

Yogarejser til Sri Lanka hører til de luksuriøse og kostbare tilbud.

## YOGAREJSER

### Der er mange muligheder

Behov, fordybelsesgrad, økonomiske begrænsninger, tidsrum og andre personlige forhold er medbestemmende for, hvorfor, hvordan og hvor længe man vælger at tage på yogarejse.

Spektret er næsten lige så stort som udbuddet. Næppe to rejser er helt ens. Her er en række eksempler:

**1 Sensommeryoga i Grækenland** Grækenland bliver ofte brugt som mål for yogarejser. Temperaturerne er gode, omgivelserne smukke, og flyforbindelserne mange og relativt billige. Yogaskolen Flex Yoga på Østerbro i København arrangerer en årlig rejse i september til den græske ø Samos, hvor der dyrkes yoga to timer hver morgen og aften, mediteres og øves i "mental træning". Dagen er fri ml. kl. 10-17. Pris ca. 7.000 kr. inklusiv ophold, kursus, fly og morgenmad.

Mere information: [www.flexyoga.dk](http://www.flexyoga.dk)

**2 Weekend ved fjorden** Som en af utroligt mange arrangerer Yogaskolen i Aarhus også yogarejser. Med løftet om »rekreation, afstressning og ny energi« tages til en kursus-ejendom på Mors ved Limfjorden, hvor der dyrkes yoga

fredag-søndag. Opholdet koster ca. 1.500 kr., og man er i tæt samvær med de øvrige deltagere.

Mere information: [www.yogaskolen.dk](http://www.yogaskolen.dk)

**3 Håå for de hårde negle** Skandinavisk Yoga og Meditationsskole er blandt landets mest seriøse yoga- og meditationsskoler. Ophold på skolens kursussted i Håå i Sydsvetrig er underlagt strenge regler om medbringelse af elektronik, mobil og begrænset kontakt med omverdenen. Alt er fokuseret på at maksimere udbyttet af opholdet og træningen, og der kræves en stor indsats af deltagerne. Kurser på 3, 14, 30 og 90 dages længde afvikles som retreats, hvor området ikke må forlades. Rygning og alkohol er forbudt.

Et tremåneders kursus koster ca. 20.000 kr. alt inklusiv (mad, ophold, undervisning). Midt i forløbet afvikles et yoga- og meditationsprogram, der indebærer afholdelse af total tavshed i 33 dage.

Mere information: [www.yoga.dk/haaaa\\_kursuscenter](http://www.yoga.dk/haaaa_kursuscenter)

**4 Lüksus med luksus på** Har man penge, kan man få ... Blandt markedets ypperste tilbud findes Kropsinstituttets "Power Retreat" i Sri Lanka, der arrangeres med Discovery Travel, og hvor man indlogerer små grupper i luksusbungalows og tilbyder en maksimal individuel be-

handling i form af terapi, ayurvedisk kost, yoga ledet af højtuddannet yogamester, daglig konsultation af autoriseret ayurvedisk læge og efterfølgende behandlinger for eksempelvis stress, fordøjelse, gigt etc., tre daglige ayurvediske skønhedsbehandlinger, udrensning, daglig massage og guidet meditation. Otte dage til 21.000 kr. alt inkl.

Mere information: [www.kropsinstituttet.dk](http://www.kropsinstituttet.dk)

**5 Autentisk indisk** 60'ernes klassiske dannelsesrejse til yoga-klostre i Indien, de såkaldte ashrams, er igen populær. Mange oplever et ophold på en ashram som den mest autentiske. Yoga i dens rette element kunne man sige. Høj kvalitet og billigt. Samtidig er indernes syn på yoga ofte behageligt afslappet. Dog nogle gange lidt for meget, da en del af de mange ashrams, der henvender sig til udlændinge, beskyldes for at være turistfælder. Gode ashrams findes ved at forhøre sig frem. Anbefalelsesværdig er blandt andre Sivananda Yoga Vedanta's tre ashrams, hvor man i princippet selv bestemmer længden af sit ophold, dog mindst i tre dage. Også her gælder strikse regler for opførelse og påklædning. Pris ca. 90 kr. pr. dag inkl. kurser, mad og ophold i sovesal. Rejser til Sydindien står man selv for.

Mere information: [www.sivananda.org/india/](http://www.sivananda.org/india/)

