

Ferierejsen bruges på omsorg for sjæl og krop

Tema-rejser med naturen og sindet i fokus hitter, når vi vil koble af fra en stresset hverdag.

Stenene rasler under vores fødder, og sveden pibler ned mellem skulderbladene.

Selv om flokken af folk med blege ben mellem vandrestøvler og kanten på shortsene er betragtelig, høres kun lyden af fugle og vores trin.

For der er sværget tavshed under vandreturen, så man kan åbne sanserne og mærke omgivelserne uden konstant at kommentere dem.

Det er sensommer et sted på Kreta, og midt i en uge med god økologisk mad, betagende udsigt til kredsene gribbe mellem bjergene, gåture til den nærliggende lille landsby, meditation, yoga og total afslapning.

» Når man har været på charterferie og kørt rundt til turiststeder, trænger man jo næsten til at holde ferie igen, når ferien er slut. Retræte og spirituelle rejser er en mulighed for at koble helt af. «

Marie-Louise Munk driver rejseportalen munonne.dk

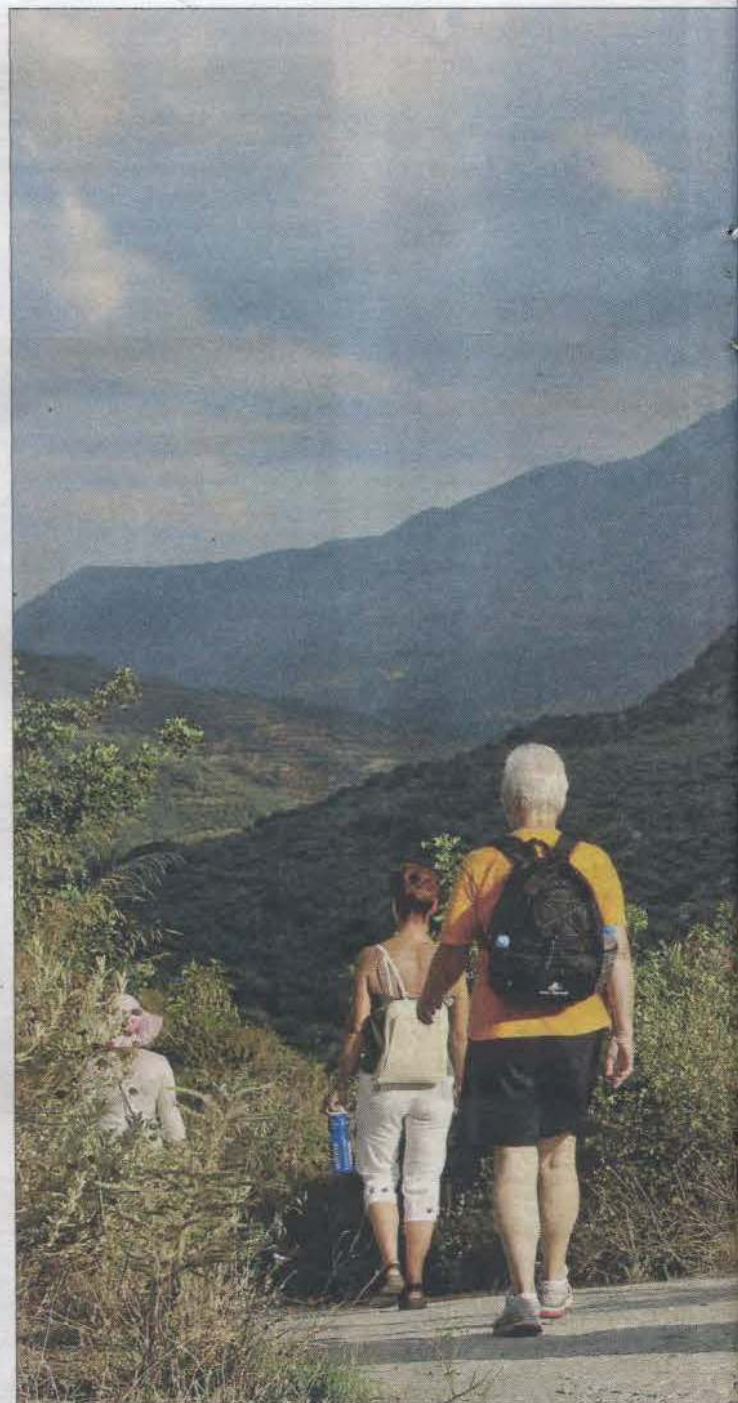
- Vores rejser er en god måde at komme mere i kontakt med sig selv, nervesystemet kommer i ro, når man er et sted, hvor civilisationen er på afstand, siger Lisbeth Skøtt Tobiesen, der driver rejse-selskabet Tid til Ro sammen med sin mand John Tobiesen.

Selskabet, der har base i Aabyhøj, har siden 2012 sendt

gæster med interesse for mindfulness, vandreture, meditation og yoga til et hotel langt fra de overfyldte kystbyer på Kreta, der har fokus på bæredygtighed og respekt for den omgivende natur og landbo-kultur. I 2014 udvidede de med et retrætested i Thailand. I efteråret 2015 kom Andalusien på programmet, og en lodge i et vildtreservat i Sydafrika er selskabets nyeste rejsemål.

- I år har vi haft omkring 950 gæster afsted. Nogle rejser alene for at give sig selv den gave. En del er par, og der er også mange mødre og voksne døtre og veninder, som rejser sammen. De fleste deltagere er mellem 50 og 70 år, men vi har også gæster i tyverne, og den ældste var vist 92 år, fortæller Lisbeth Skøtt Tobiesen.

Hun fik ideen til Tid til ro-konceptet efter selv at have været ramt af stress. Det er der også en del af gæsterne, som har prøvet.



- Mange af vores gæster har også en professionel interesse for sundhed og mindfulness. Der er mange sygeplejersker, læger, ergoterapeuter og social- og sundhedsassistenter blandt vores gæster. Andre har brug for at komme sig efter alvorlig sygdom eller sorg, siger Lisbeth Skøtt Tobiesen.

Et væld af rejser

Tid til ro er blot et af mange rejse-selskaber, som de seneste år har udviklet tilbud om ferierejser, der har egenomsorgen for krop og sind i fokus.

- 85 procent af vores gæster er kvinder, siger Marie Louise Munk fra Nykøbing Falster, der driver rejseportalen munonne.dk.

Den samler et væld af rejsearrangører og mindre rej-

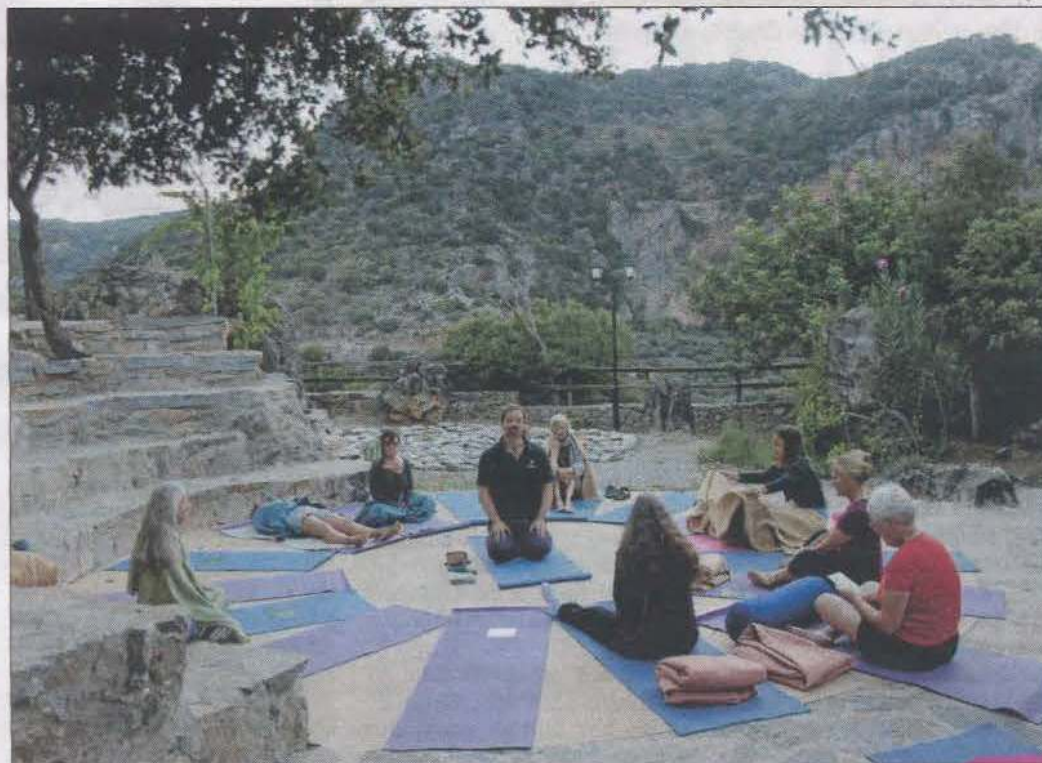
sebureauer, som tilbyder alternative, spirituelle rejser og weekendture i ind- og udland.

- Jeg holder selv af at rejse på den måde, men jeg savnede inspiration. Det var rigtigt svært at danne sig et overblik over tilbuddene. Det var en stor rodebutik, fortæller Marie Louise Munk, der oprettede munonne.dk for fire år siden.

Foreløbig er hun nødt til at beholde sit job i shippingbranchen, men den stigende interesse for fokuseret afstressning og velvære giver håb om, at hun snart kan leve af portalen.

- Når man har været på charterferie og kørt rundt til turiststeder, trænger man jo næsten til at holde ferie igen, når ferien er slut. Retræte og spirituelle rejser er en mulighed for at koble helt af, siger Marie Louise Munk, der pt. formidler rejser for cirka 600 mennesker om året.

Også Star Tour og Spies Rejser er med på bølgen og tilbyder yoga- og sundhedsrejser.



Flere har lyst til at bruge ferien på at forene afslapning med tilbud om yoga, meditation med mere. Foto: Finn Sørensen, Tid til ro.



Vandreture med fokus på både krop og sind er en del af et voksende marked for rejser med velvære og spiritualitet som omdrejningspunkt.

Foto: Finn Sørensen, Tid til ro.

Naturens terapi fås også herhjemme

Det moderne liv er fyldt med konstante indtryk - trafik, mobilen og snak. Naturens ro kan være med til at få os til at slappe af og løsne op.

Af Tine Fasmer

Åbent udsyn som over Røsnæs' græsklædte skrænter, Kalundborg Fjord og Kattegat med Fyns Hoved i det fjerne kan være med til at åbne sindet og give mod til at tale om negative følelser, sorg og traumer.

Lasse Thomas Edlev er både naturvejleder i Slagelse Kommune, og så er han naturterapeut.

- I det urbane miljø bliver



vores sanser konstant overstimuleret, og over tid slider det på vores overskud og energi. Naturen kan noget særligt blandt andet i forhold til stress. Når man bevæger sig, er fri af dagligdags opgaver og bliver mættet af dufte og lyde

og kan lade blikket dvæle, opstår det, vi kalder »blød fascination«, siger Lasse Thomas Edlev.

Han gennemfører både naturterapeutiske ture på Røsnæs og langs den vestsjællandske kyst for enkeltperso-

ner og grupper. Han understreger, at der er forskel på »at gå en dejlig tur« og at deltage i naturterapi.

Foto: Lasse Thomas Edlev

En passepartout kan indramme et »billede« af naturen, som deltageren foretrækker, og det valgte udsnit kan bruges i det terapeutiske forløb.

Naturen har en restituerende effekt, og der findes mange tilbud om terapihaver med videre, men for at det kan

være naturterapi, skal der være en relation mellem terapeut og klient, hvor naturen bliver det tredje element, forklarer Lasse Thomas Edlev.

I Hørsholm i Nordsjælland findes en af de mest gennemførte terapihaver, »Nacadia« i Arboretet. Det er en vild skovhave, der bruges til terapiforløb for sygemeldte med alvorlig stress, ligesom en gruppe soldaterveteraner har været i et 10 uger langt forløb i haven.

- »Nacadia« er anlagt ud fra forskningsmæssig viden og hører under Københavns Universitets Institut for Geovidenskab og Naturforvaltning, pointerer Lasse Thomas Edlev, der er involveret i udviklingen af en egentlig naturterapeutisk uddannelse.

Han er selv uddannet lærer, naturvejleder og dybdeterapeut.