

Sundheden er i fokus i ferien

Ferier, hvor du kommer ned i gear, får sluppet af – og gør noget langtidsholdbart for din fysiske og psykiske sundhed, er populære som aldrig før

CHRISTINA HASSELBALCH LANGPAP | temamagasiner@jip.dk



VIDSTE DU AT:

Også interessen for religiøse rejser er stærkt stigende. Ifølge organisationen World Tourism Organization benyttede mellem 300 og 350 millioner mennesker på verdensplan i 2009 deres ferie til at opsøge spirituelle kraftcentre eller hellige steder.

Kilde: tourismandmore.com

Du kan komme på Ferie med flow i både Thailand, Norditalien, men også ombord på en båd i den tyrkiske skærgård.

Foto: PR

At tage på yogaferie og træne mindfulness er efterhånden så populært, at selv de store etablerede rejsebyråer har disse ferieformer på plakaten. I hælene på de to rejseformer følger en vifte af nye ferietilbud, som med forskellige midler styrker dig psykisk og fysisk.

På rejseportalen Munonne, kan interesserede finde det meste inden for de sunde rejser. Portalens ejer, Marie-Louise Munk, har valgt at koncentrere sig om alternative og spirituelle rejser, hvor hun samarbejder med over 90 småarrangører – og hun har travlt.

»På de tre år, jeg har haft min portal, er efterspørgslen fordoblet år for år. Og tendensen med at ville gøre noget for sig selv og have "noget med hjem" ser ud til at fortsætte – hvilket den i øvrigt gør i hele den vestlige verden,« fortæller hun.

Flere alternative rejser på vej

Det er først og fremmest ophold med yoga, meditation og mindfulness, der sælger. Det nye er healingsrejser og rejser med fokus på personlig udvikling, som Marie-Louise Munk oplever en stigende interesse for. Forklaringen på de alterna-

tive rejsers popularitet skal findes i danskernes travle hverdag og høje forventninger til sig selv og drømmen om det perfekte liv, mener hun.

»Jeg tror, det er derfor, så mange higer efter at komme væk fra det hele og få tid og ro til at finde sig selv. Sundhed og selvudvikling har jo været på banen i mange år, men i en travl hverdag med mange relationer omkring os kan det være svært at få implementeret de nye vaner og værdier. At rejse væk og arbejde med sig selv i intense forløb er virkelig noget, der rykker. Og det skærper motivationen til at få implementeret det nye, når man er hjemme igen,« forklarer Marie-Louise Munk og spår, at danskerne vil blive introduceret for flere nye rejseformer for kroppen og sjælen i fremtiden.

Nye øjne på udfordringer

Et eksempel er Ferie med flow, hvor arrangøren, journalist og coach Maiken Buchwald kombinerer afslapning, nydelse og store ferieoplevelser med introduktioner til en håndfuld enkle selvudviklingsværktøjer, som giver deltagerne ny inspiration til deres liv og udfordringer.

»Målet med de små workshops, jeg kiler ind mellem feriefornøjelserne, er at inspirere mine gæster til at se på sig selv og deres valg og mulig-

heder med nye øjne. Så de bliver tilfredse med det liv, de har valgt – eller får modet til at foretage nogle forandringer,« forklarer hun.

Maiken Buchwald har gennem mange år skrevet artikler om sundhed og psykologi, og egentlig er Ferie med flow for hende en ny måde at formidle viden om sundhed og velvære på.

»Det har overrasket mig, hvor meget ekstra udvikling og synergieffekt der opstår på en ferie "med flow" sammenlignet med et tilsvarende kursus hjemme i Danmark. Måske skyldes det, at man, når man er på ferie, føler at man har tid nok. Tid nok til at møde både andre og sig selv. Tid til at slappe af og nyde at være væk fra alle hverdagen pligter og krav. Tid til både at udveksle tanker og erfaringer og i enrum vende opmærksomheden indad og reflektere over sine drømme, ønsker og udfordringer. Og tid til i ro og mag få lagt de mange nye brikker på plads,« forklarer hun.

LÆS MERE OG BLIV INSPIRERET PÅ:

munonne.dk
maikenbuchwald.dk