

Foto: Niels Thye



Rejseoplevelser i snegle fart

Forfatter og journalist Karen Pallisgaard mener, at ferier med fokus på det indre er et godt supplement til den klassiske storbyferie. Når hun holder ferie, sætter hun pris på fordybelse og afslapning, og hun har netop udgivet bogen "Langsom livsstil – kunsten at få ro på". Få her Karen Pallisgaards bedste tip til en langsom ferie i det danske land.

SARA AMOS PEDERSEN | rejseredaktionen@jp.dk

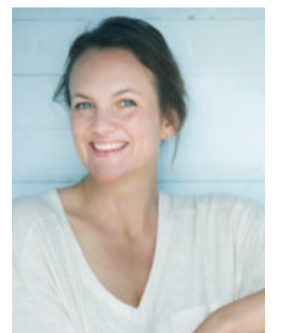


Foto: Camilla Stephan

BLÅ BOG

Karen Pallisgaard er forfatter, yogalærer og journalist med speciale i trivsel.

Hun er aktuell med bogen "Langsom livsstil – kunsten at få ro", der handler om at træde ud af travlheden og sænke farten og højne livskvaliteten.

Karen Pallisgaard har tidligere skrevet bøgerne "Begynderyogabogen" og "Gravidyogabogen" og er bogaktuel igen til maj 2017.

Hun blev inspireret til at rejse langsomt, da hun besøgte Vietnam i 2008. Her så hun, hvordan munkene levede en langsom dagligdag med op højet ro. Siden har hun blandt andet været på yogaferie i Grækenland og flere gange rejst til Bali for at dyrke yoga.

Foto: Niclas Jessen



VANDRETUR PÅ ØERNE

»Generelt kan alle de danske øer noget, når det handler om stilhed, om det så er Anholt, Femø eller Fejø. Når man opholder sig på en ø, sker der noget mentalt. Man er afsondret og mere afspændt, og det skyldes blandt andet, at øernes små landsbykulturer tilbyder en helt anden nærhed, end de større byer. På øerne, jeg har besøgt, har naturen været storslået, og øernes begrænsede størrelse gør, at man kommer mere i kontakt med elementerne, end hvis man eksempelvis befinder sig på Midtjylland.

Når jeg vil anbefale Bornholm, er det fordi, det er den ø, jeg selv har besøgt mest. Naturen på Bornholm er meget vild, og solskinsøen indeholder klippelandskaber, som vi normalt kender fra Sverige. Bornholm har en god størrelse i forhold til at udfordre landskabet på cykel eller ved at gå langs vandreruterne. Du kan sagtens kombinere en uge i sommerhus med flere små gåture i naturen. Det vigtigste er ikke, om du ser Hammershus, Ekkodalen eller

Rubinsøen, men at du giver dig tid til at komme ned i tempo og får mulighed for at bruge dine sanser bedre. Det kan også anbefales at tage ind til byerne, hvor der er meget kunst. Øens kunstmiljø er noget af det, der bidrager til fordybelse, uanset om man ser værker fra Bornholmermalerne eller besøger et glaspu-sterik.

Generelt kan alle de danske øer noget, når det handler om stilhed, om det så er Anholt, Femø eller Fejø. Når man opholder sig på en ø, sker der noget mentalt.

Karen Pallisgaard, forfatter

Foto: Karen Pallisgaard



BADEHOTEL MED HAVUDSIGT

»De danske badehoteller er en god måde at få en stille pause fra hverdagen. Der er mange steder, der sælger gode tilbud på et weekendophold eller en uges ferie på et badehotel. Tager du på sådan en ferie, er det en god måde at bruge wellness til at få ny energi. Et ophold består ofte i at nyde den gode mad, bade eller få massage, og det er derfor en simpel ferie. Det handler om at trække stikket ud på en helt anden måde, end hvis man tager på en kulturel storbyferie, hvor man ofte har mange planer om at opleve byen.

Jeg vil anbefale Helenekilde Badehotel i Nordsjælland, fordi det ligger lige ved vandet. Man kan sidde

indenfor med en bog og en kop te og kigge uendelig langt ud over havet. Det har en beroligende effekt på mig, ligesom jeg sætter pris på, at jeg ikke skal nå noget bestemt i løbet af opholdet. Badehotellet ligger tæt på Tisvilde Hegn og en flot strand. Besøger man hotellet i løbet af vintermånederne, får man for alvor følelsen af at være i rolige omgivelser, da der er langt færre mennesker i Tisvilde sammenlignet med sommermånederne. Om vinteren er det rart at mærke kontrasterne mellem varmen indenfor og den kolde natur udenfor. Går du tur langs stranden på denne tid af året, vil du for alvor mærke, at du bliver blæst igennem, og naturen virker mere rå«.

De danske badehoteller er en god måde at få en stille pause fra hverdagen.

Karen Pallisgaard,
forfatter

STILHEDENS RETRÆTE

»Hvis man vil opleve en interessant måde at holde en forlænget weekend eller ferie på, vil jeg anbefale, at man tager på et stilhedsretræte. Denne type ophold tilbydes både på klostre og kursuscentre, og jeg har selv været på "silent retreat" på Møn. Konceptet går ud på, at man ikke må snakke, sidde med sin mobil eller læse. Det bliver derfor en ultimativ stilhedsoplevelse, hvor man i stedet mediterer eller går ture i skoven uden at tale sammen. Når man er i naturen, lytter man i stedet til lydene omkring én. Jeg tror, der er noget sundt i at blive en bedre lytter. Det kan være en udfordrende måde at holde ferie på, og et stilhedsretræte er ikke wellness. Når

man er tvunget til at være stille, hører man lige pludselig alt det, som foregår inde i én selv. Man bliver konfronteret med de tanker og følelser, man normalt ikke giver så meget opmærksomhed. Da jeg var afsted, oplevede jeg, hvor afhængig jeg var af min mobiltelefon. Det var befriende at opleve, at opholdet fik mig ud af nogle af mine vaner med hele tiden at tjekke min telefon. Under stilhedsretræten blev jeg nødt til at teste, hvordan jeg havde det uden alle mine små distraktioner. Computere, bøger og alkohol var også bandlyst, så det er en rejseoplevelse for dig, der ønsker at komme virkelig ned i gear og reflektere over dit liv«.

Foto: Kim Wyon



Bravo Tours
- FERIE PÅ DANSK

Fra
2.998 kr.
Normalpris 4.698 kr.
Spar 36%

Mallorca - Alcudia

1 uge i 2-værelses Elisa lejligheder i Alcudia. Dette er Mallorcas mest populære område. Uanset om I rejser som par eller med børn, kan I nyde de mange gode faciliteter, der danner rammen om en perfekt ferie. Inkl. fly fra BLL eller CPH på udvalgte afgang i maj.

Køb senest **31. december 2016** på spotdeal.dk

Se alle vores andre gode tilbud på spotdeal.dk. Her finder du bl.a. tilbud på rejser, skønne weekendophold, storbyferier, wellness, spiseoplevelser og kvalitetsprodukter. Tilmeld dig i dag og få tilbud tilsendt på e-mail allerede i morgen.

SPOTdeal
- en del af JP/POLITIKENSHUS

SPOTdeal tager forbehold for eventuelle skrive- og trykfejl i annoncen.

ØSTERLINDET

INKL. FLY

Fra
4.590 kr.
Normalpris 10.279 kr.
Spar 55%

Forårskrydstogt i Middelhavet

Nyd en uges krydstogt i Middelhavet under sydlige himmelstrøg med afslapning og oplevelser i Spanien, Frankrig og Italien. Et krydstogt er ren forkælelse for krop og sjæl, og ombord er masser af underholdning for alle. Rejsen er inkl. 8 dage/7 nætter, fly og helpension ombord. Der er afrejse den 19. marts eller 16. april 2017.

Køb senest **31. december 2016** på spotdeal.dk

Se alle vores andre gode tilbud på spotdeal.dk. Her finder du bl.a. tilbud på rejser, skønne weekendophold, storbyferier, wellness, spiseoplevelser og kvalitetsprodukter. Tilmeld dig i dag og få tilbud tilsendt på e-mail allerede i morgen.

SPOTdeal
- en del af JP/POLITIKENSHUS

SPOTdeal tager forbehold for eventuelle skrive- og trykfejl i annoncen.