

# Jeg reiser alene!

Drømmer du om ferie med selvrealisering, alenetid og helsefokus, mens resten av familien vil til Disneyland? Reis på soloferie!

TEKST: Elisa Røtterud

FOTO: Aziz Grieve, Vibeke Reigstad, Siren Laurdal, Elisa Røtterud, Visit Norway, Håvard Myklebust, hotellene

**F**erietid er ikke nødvendigvis synonymt med rekreasjon og egentid. Det vet alle som har en familie, en hytte eller som har hørt venninners historier om fjorten dager i bamseby. Ikke et ondt ord om det – men la oss være enig om at det er noe annet enn avkobling. Men det finnes da muligheter! For det å reise alene er noe som åpner for uante muligheter og opplevelser. Og stadig flere nordmenn tar sjansen på en alenetur.

– Vi er ikke lenger redd for å oppleve verden på egen hånd. Selvrealisering kombinert med en forsterket frihetsfølelse trigger oss. Samtidig er det å reise alene en fin måte å lære seg selv å kjenne, sier Charlotte Gogstad fra Expedia Norge.

– Når det også er enkelt å holde kontakten med venner og familie mens man er på reise, gjør det at flere føler seg trygg på egenhånd.

Hun rapporterer at det ikke bare er single som legger ut på tur alene. Mange par har ikke mulighet til å ta ferien sammen, og for noen handler det å reise alene om å få en etterlengtet pause fra hverdagslivet, med kun egne behov å ta hensyn til.

– Du kan ha andre behov og ønsker til en ferie enn det partneren din har, så det kan nok være sunt å gjøre noe sammen og hver for dere. En undersøkelse vi gjorde i fjor viser at vi kommer tilbake fra ferie og er både gladere, lykkeligere og mindre stresset, noe som også kan være bra for partneren vår, sier Gogstad.

HENNE tok utfordringen og la ut på tur – alene, til tre deilige destinasjoner. Første stopp: Thailand!







*” Dette er Disney-land  
for utbrente kvinner*

## KAMALAYA KOH SAMUI

*Helse-, trenings- og velværeferie*

– Du reiser ikke hit for å oppleve Thailand, du reiser hit for å oppleve Kamalaya, hvisker den blide resepsjonisten nesten magisk og ønsker velkommen.

Hadde The Great Gatsby interessert seg for holistisk velvære, hadde han bygget Kamalaya Koh Samui. Stedet er for perfekt til å være virkelig.

Resorten er et prisvinnende holistisk spa- og velværesenter som ligger omkranset av tropisk landskap på den sørlige kystlinjen av øya Koh Samui i Thailand. Her tilbys det en fusjon av kropps- og skjønnhetsbehandlinger fra Østen og Vesten, og gjestene får skreddersydd et helseprogram som omfatter kroppsbehandling, aktivitet og kosthold.

Lydene av kvitrende tropiske fugler og palmer som blafrer i vinden er klisjeen av et ferieparadis. Og gjettt om det er deilig å være her helt alene! Det kribler i magen av nysgjerrighet mot det som ventes, en enorm glede kiler i kroppen. Endelig alenetid! Den langstrakte stranden i det fjerne ser forlokkende ut, og skimter jeg ikke et stort basseng omkranset av marmor med en søyle utformet som Buddha? Jo. Jeg ser ikke syner.

Jeg skal være her i en uke. Borte fra mann. Borte fra jobb.





Borte fra verdenen hjemme i Norge. Jeg er stressa. Jeg er sliten. Fastlegen min skrev sykemelding, men jeg kastet den i søpla. Derfor er jeg her nå. På soloferie. Jeg er her for å lade batteriene.

## DISCONNECT TO RECONNECT

Du kan velge blant ukeplaner med fordypning innen yoga, stressmestring og utbrenthet, detox og emosjonell balanse. Synes du tanken på en ukeplan virker stressende, bør du se på antistress-programmet. Det innebærer to timer med massasje og en time meditasjon daglig.

– Kroppen din er utslitt.

Leveren og tarmen din fungerer ikke optimalt og du mangler mineraler og magnesium, forteller den australske legen Amei. Hun har jobbet her i to år og forteller at 70 % av gjestene er kvinner som reiser hit alene.

Ikke sjokkerende nyheter, resonnerer jeg. Men det med leveren synes jeg er underlig. Jeg lever så sunt!

– You have to disconnect in order to reconnect, svarer hun.

Jeg har fått PT innen yoga etterfulgt av to ulike massasjebehandlinger mot stress – hver eneste dag. Resten av tiden skal jeg gjøre minst mulig, blir jeg anbefalt. Men jeg er selvsagt invitert til å delta på klasser i yoga, chi gong, meditasjon eller matlagingskurs innen detox. Telefoner og annen elektronikk skal være på rommet, som en påminnelse om hvorfor du er akkurat her – her og nå. Fokuset ligger på tilstedeværelsen i et tropisk paradisi.

Dette er Disney World for den utbrente kvinne.

## KAMALAYA KOH SAMUI, THAILAND

- **Antall feriedager:** 7 + 2 reisedager
- **Når skal du dra:** Du kan dra når som helst! Reiser du fra mai–november er prisene gunstigere grunnet varmt vær eller regntid. Høysesong desember–april.
- **Pris:** Kamalaya er en del av Healing Hotels of the World og er regnet som en luksusresort. Kontakt dem for en pakkepris før du reiser. Paradisreiser.no tilbyr også gode pakkevarianter. Du må regne med 20-30 tusen kroner for en uke, og da er ikke fly inkludert.
- **Adkomst:** Finn den billigste flyreisen til Koh Samui. Det tar 45 minutter med bil fra flyplassen til Kamalaya som ligger på den sørlige kystlinjen av øya. De henter deg på flyplassen.
- **Dette har du med deg:** Sarong, badetøy og lette treningsklær. Ta også med en fin sommerkjole til middagen.
- **Hvem bør dra:** Er dette din første soloferie, er Kamalaya et godt utgangspunkt. Enten du har et treningsmål, trenger alenetid med restitusjon eller en kickstart til et sunnere liv – er dette et fint sted.
- **Nettsted:** [kamalaya.com](http://kamalaya.com)

## INGEN QUICK FIX

Det tar noen dager å lande i et slikt tropisk paradisi. Se på naturen rundt deg, smiler terapeutene. Du er en del av naturen, sier de og peker på de vakre blomstene rundt oss. Jeg tenker på mailen min og ikke på blomster. Har jeg husket å sette på fravær-assistent? Hodet spinner.

De første tre dagene er faktisk tøffe.

– A table for one?

– Yes please, svarer jeg.

Jeg forstår ikke hvorfor de spør.

De fleste har et bord til én person.

Her sitter de sammen med boken sin som samtalepartner eller så ser de ut mot havets horisont. Men er du i sosialt humør er det et langbord midt i restauranten der en kan møtes til å dele måltid og samtale. Det hjelper på humøret! Mange er utbrente karrierekvinner. Noen er her for å gå ned i vekt. Andre er her for å lære mer om kosthold og trening. Alle har sin personlige hensikt med oppholdet.

## YOGA I TROPISK PARADIS

Yogastudioet befinner seg på en frodig ås og utsikten er mot en

kritthvit, langstrakt strand. Omgivelsene gir ro i sinnet til tross for at enkelte av yogaøvelsene til tider er vanskelige.

– Ikke glem pusten, sier yogalærer Ann. Pusten hjelper deg dypere i posisjonene. Kom igjen, kommanderer hun på en mild måte mens hun drar armen min høyt i været.

Posisjonene i yoga gjør vondt for en stiv kropp, men det føles deilig, nesten befriende etter en 90 minutters økt. Det er som lungene får bedre oksygenopptak og sender endorfiner som kiler. Kroppen står plutselig mer oppreist, og ikke så krumbøyd som den var.

Hver dag klarer kroppen å strekke seg litt lengre enn dagen





# UTLADALEN I JOTUNHEIMEN

*Vandring, eventyr og mindfulness*



før. Massasjen hjelper i tillegg mot stivhet og stresset jeg kom med. Jeg føler meg rett og slett glad.

## ENDELIG RO

Jeg bestiller en juice som er laget av ananas, kokosvann og basilikum og ser på den innbydende detox-menyen jeg har fått skreddersydd. Dagens lunsj består av salat med gojibær, avokado, rødbeter, spirer, brennesle og eple.

Jeg bader, leser, nyter behandlinger og koser meg. Jeg legger meg i kaldkulper, steamer og soler meg. Det store treningssenteret ser fristende ut, men jeg dropper å gå inn. Jeg ser på den rare billen som kryper på bakken, og kjenner at jeg føler meg i ett med naturen!

– Ønsker du å oppleve det mest autentiske nasjonalromantiske Norge, vilt, men likevel lett tilgjengelig for alle? Da må du ta turen til Utladalen. Dalen er regnet som Norges dypeste og går som et to mil langt øksehogg i terrenget fra Norges lengste og dypeste fjord, Sognefjorden, og opp mot Hurrungane, det ville fjellområdet i Jotunheimen med hele 23 topper som rager over 2000 meter over havoverflaten, frister friluftsbloggeren på turminner.blogspot.no, Vibeke Reigstad.

Utladalen er en av Jotunheimens flotteste daler. Her er viltre elver og overveldende fosser fra hengende sidedaler, omkranset av høye topper. Du får alt fra høyfjellet, gjennom skoggrensen og ut gjennom hele Utladalen med fantastiske fosser. Og gjetten om du vil kjenne det krible når du ser Vettisfossen som er Nord-Europas høyeste med et fritt fall på 275 meter!

Å vandre langsmed Utladalen er en opplevelse av de sjeldne. Starter du oppe på Sognefjellet, 1400 m o.h., har du stort sett nedoverbakke hele veien første dagen. Turen er på fire timer og bringer deg til den koselige, betjente DNT-hytta Skogadalsbøen.

## NORGES BESTE KJØTTKAKER

– Velkommen til Skogadalsbøen, kvittrer den blide bestyreren Olav Kjell.

– Får dere mange kvinnelige gjester som vandrer alene, spør jeg og henter meg en stor porsjon middag.

På Skogadalsbøen serverer de kanskje Norges beste kjøttkaker, og de får stjerne for sin tradisjonsrike kost. Det smaker rett og slett himmelsk!

– Nei, det er det ikke. Er dette en trend nå? Vi har en kvinne som besøker oss fast hver eneste sommer. Hun trives i eget selskap der hun selv kan bestemme turmål, fart og det meste når hun går alene. Det er mer



## UTLADALEN I JOTUNHEIMEN

- **Antall turdager:** 3 + 1 reisedag
- **Rute:** Sognefjellshytta–Skogadalsbøen–Ingjerdbu/Vetti/Avdalen Gard–Øvre Årdal.
- **Når skal du dra:** Se på værmeldingen før du reiser. Det er ikke å anbefale å vandre alene i regn- og tåkevær. Husk også å booke overnatting på hyttene, slik at du er ventet. Dette er en fin høsttur.
- **Vanskelighetsgrad:** Middels
- **Adkomst:** Buss til Sognefjellshytta, retur med buss fra Øvre Årdal. Les mer på [ut.no](http://ut.no)
- **Dette tar du med deg:** Ha en dagstursekk som inneholder Gore Tex, sokkeskift, innerlag av ull, en lett dunjakke til kvelden og gode fjellsko som er testet før avreise. Du vil ikke ha gnagsår på denne turen! Kanskje du bør vurdere en selfie-stang? Her får du flotte turbilder!
- **Hvem bør dra:** Det er knalltøft å reise på vandretur alene, selv om ruta er lett. Dette er turen du bør være stolt av å ta!
- **Pris:** Transport og overnatting er overkommelig, fra fire-fem tusen kroner. Meld deg inn i DNT – så blir overnattingen billigere.
- **Nettsteder:** [sognefjellet.no](http://sognefjellet.no), [skogadalsboen.no](http://skogadalsboen.no), [turistforeningen.no](http://turistforeningen.no), [ut.no](http://ut.no)

venninnegrupper som ønsker seg vekk fra daglige rutiner med barn, hus og mann. De vil ha dusj, hyggelig samvær i peisestua og gjerne et glass vin til maten.

### MESTRINGSFØLELSE

Fra den flotte hytta Skogadalsbøen er det noen hundre høydemeter med motbakke på neste delen av turen, men så er det unnabakke ned til Hjelle og Øvre Årdal. Hei hvor det går! På veien kan du overnatte på den ubetjente hytta Ingjerdbu, eller den betjente hytta Vetti Gard. Sistnevnte anbefales hvis du synes det virker skummelt å komme til en muligens tom hytte. På Vetti sover du enten på gården eller låven. Men husk å booke overnatting før du reiser.

Dette er en flott og lite krevende tur. Likevel gir det enorm mestringsfølelse å vandre alene. Dette blir din første miniekspedisjon! I starten av turen kan det nesten føles litt skummelt å være helt alene i den storslåtte naturen. Men etter noen timer roer tankene seg og en føler seg i ett med naturen. Man må ikke oppsøke luksuriøse resorter for å oppleve tilstedeværelse, man kan jo benytte seg av naturen hjemme i Norge! Du møter dessuten mange turfølk på veien, og ensomheten tikker ikke inn. Stiene er også godt markert, så du vil ikke gå deg bort.

– For meg er naturen min viktigste arena for refleksjon og inspirasjon. Naturen har den herlige egenskapen at den åpner våre sinn og lar tanker og utfordringer bearbeides i omgivelser fritt for forstyrrelser og hendelser som bryter de gode tankene, sier daglig leder i DNT Oslo og omegn, Henning Hoff Wikborg.

«Jeg er aldri mindre ensom enn når jeg er alene med naturen,» skrev den britiske poeten William Hazlitt.

– Og jeg tror han er inne på noe. Så mitt tips er; bruk noen dager alene i naturen. Når du gjør det skal du ta med deg en notatblokk og skrive ned tanker og refleksjoner som du tar med deg hjem. Det vil være en verktøyboks som du ellers aldri ville klare å skaffe, tipser Wikborg.

# SOMATHEERAM I KERALA, INDIA

*Helse- og yogaferie*

– Namaste.

En blid og rund dame fører håndflatene sammen foran brystet og hilser velkommen til ayurveda- og yoga-resorten Somatheeram i Kerala, India.

Ayurveda hevdes å være det eldste medisinske systemet i verden med røtter 5000 år tilbake i tid. Ayurveda innebærer blant annet yoga, urteformler, diett, pusteøvelser og renselse for å opprettholde mennesket i sin opprinnelige balanse. Prinsippet er at alle er født med et unikt kroppssinn og en konstitusjon som trenger ulik type mat, trening og klima. Behandlingsformen er godkjent av Verdens helseorganisasjon (WHO) som et naturmedisinsk helsesystem.

– 60 % av våre gjester er soloreisende kvinner fra Vesten, forteller daglig leder Mr. Baby Mathew.

– Hit kommer du for å lære mer om deg selv og ditt indre, gjøre yoga og oppleve gode kroppsbehandlinger mot stress og anti-aging, men også velvære og nytelse, supplerer han.

### RENSER KROPPEN

– Ayurvediske behandlinger er en fin måte å få ut slaggstoffer på, siden behandlingene er dype og spesielt gunstig for å stimulere sirkulasjonen i lymfesystemet, forteller Sara Chacko.

Hun er kostholdsveileder, forfatter og foredragsholder, og kjent for sin store kompetanse innen helse, kosthold, supermat og urtemedisin. Hun har også en egen blogg der hun deler av sine erfaringer og sin kunnskap innen helse og kosthold på [sarachacko.no](http://sarachacko.no).

– Min far er fra Kerala og jeg reiser hit ofte. Da jeg tok ferie på Somatheeram fant jeg roen i meg selv, noe jeg strever med å få til i Oslo, selv om jeg mediterer daglig. Det å finne stillheten i seg selv er noe jeg setter veldig høyt. På slike

DELER AV REISEN ER SPONSET







*”Det er noe særegent ved å gjøre yoga i India*

steder er det perfekt, siden det finnes minimalt med forstyrrelser, og det er også derfor jeg anbefaler å dra hit alene. For meg er det en fantastisk måte å bli kjent med meg selv på.

#### NYE OPPLEVELSER

Det første møtet med India er et kultursjokk for de fleste. Fargene, de utallige menneskene, biler, sykler, falleferdige hus, og midt oppe i det hele finner man en rekke fantastiske

byggverk og spennende natur. Likevel er dette selve destinasjonen til søkende soloreisende. Dette er jo yogaens hjemland! For en førstegangsreisende til India er Kerala et godt utgangspunkt. Her finner du en rekke yogaskoler med vestlig innflytelse, slik at kultursjokket ikke blir for omfattende.

Somatheeram er en lukket resort, og det føles trygt å være her. En langstrakt strand ligger nedenfor resorten og inviterer til solslikking og ro. Resorten er økologisk drevet og er bygget i Kerala-style, en spesiell type arkitektur i denne regionen i India.

– You are very-very stressed and you look very-very old for you age, humrer Mr. Baby Mathew og sender meg i den første behandlingen som heter pizhichil. Den skal visstnok være foryngende.

Tempererte urteoljer blir dryppet over hele kroppen i et rytmisk mønster av to behandlere samtidig som jeg får en lett synkronmassasje. De uvante og sterke duftene av urter gjør det til en eksotisk opplevelse. Det lukter i alle fall ikke som kroppskremen jeg har kjøpt i taxfree-butikken på Gardermoen.

Terapeuter innen ayurveda bruker urter, massasje, oljer, innhalering av damp, varme bad og skreddersydde dietter for å behandle kroppen.

Yogaundervisningen etterpå føles også godt. Det er noe særegent ved å gjøre yoga i India der guruen snakker engelsk med indisk aksent.

«Namaste» sier vi til hverandre etter timen.

#### SOMATHEERAM I KERALA, INDIA

- **Antall feriedager:** 10 + 2 reisedager
- **Når skal du dra:** Hit kan du reise hele året. Reiser du under monsunen på sommerstid og tidlig høst, er prisene lavere.
- **Pris:** Ønsker du et helseprogram koster det fra ca. 15 000 kroner for en uke.
- **Adkomst:** Fly til Mumbai og derfra til Trivandrum sør i India. Somatheeram ligger 21 km fra flyplassen og en utsendt fra resorten henter deg når du lander.
- **Dette tar du med deg:** Sarong, badetøy og klær som dekker skuldre og legger. I India er de fortsatt konservative innen klesveien og det må respekteres. Ta også med Anti-BAC hvis du skal på tur utenfor resorten.
- **Hvem bør dra:** Du er eventyrlysten og nysgjerrig på nye kulturer og har kanskje reist alene tidligere.
- **Nettsted:** somatheeram.in