

Yoga- og strandferie til Koh Phangang, Thailand

13 – 27 januar 2018 (inkludert to reisedager)

Hjertelig velkommen til denne yogareisen til Koh Phangang, der vi kobler av fra norsk vinter og hverdag. Vi dykker ned i oss selv gjennom yoga, barbeintliv på stranda, gruppefelleskap, kirtans i solnedgangen, spennende workshops og fantastisk thai- og vegetarmat – alt i de mest fantastiske omgivelser man kan tenke seg; hvite palmekledte strender, turkisblått hav og et vell av fargerike blomster og palmer. Vi reiser en liten eksklusiv gruppe på inntil 6 personer, bor i hver vår bungalow på stranden i denne stille og fredelige landsbyen Srithanu, som etterhvert har fått et vell av spennende tilbud for spirituelt interesserte. Fokus på reisen er tilstedeværelse og fordypning i seg selv gjennom yoga og gruppesamlinger, sunn og god mat, fellesskap, glede og avkobling, men også frihet til å velge akkurat det som er riktig for deg i øyeblikket og tid til bare å gjøre ingenting og ikke minst bare *nyte øyeblikket*. Dette blir en reise både til Koh Phangang og inn i deg selv.

Aktiviteter

Vi har yogaklasser to ganger om dagen (man-lør), morgenyoga fra 8:30 – 10:30 (dagens asana og yoga praksis) og ettermiddagsyoga 16:00 – 18:00 (solhilsen og asana praksis). Kl. 18:15 - 20 er det foredrag om yogarelaterte temaer (f.eks. yogaens åtte stadier, musikkmeditasjon, ahimsa, ayurvedisk medisin osv.). Søndager er fridag. Det undervises i klassisk hathayoga, med fokus på aktivisering av energisentre (chakraer) og pusteteknikker. På yogaskolen, Agama, får vi lærere som har lang erfaring i å undervise i denne formen for hathayoga. Yogaklassene passer for både nybegynnere og også mer erfarne som ønsker seg mer fordypning i den fysiske utførelsen av de ulike asanaene, og dypere innsikt i energiaktivisering.

Etter morgenyogaen møtes vi til felles frokost, for de som vil, for å dele erfaringer og bare være sammen. Med en slik liten gruppe skapes det et trygt rom for å ta opp personlige temaer. Vi snakker om dagens planer og annet som måtte komme opp.

Så er det fritid og du kan tusle på stranda, finne «Shivas eyes» og kokosnøtter, utforske landsbyens butikker, myke opp stive muskler med en dyptvirkende thai-massasje, sole deg, bade eller bare slappe av i hengekøyen. Vi møtes så til lunsj på en av landsbyens mange herlige restauranter. På ettermiddagen er det yogaklasse etterfulgt av yogarelatert foredrag. Foredraget dropper vi noen ettermiddager for å bli med å synge kirtans på stranden mens vi ser solen gå ned i havet.



Vi skal ha to utflukter. Den ene kvelden reiser vi med pickup innover i jungelen til et helt magisk sted, der vi nyter en rensende steambadstue, spiser deilig vegetarmat, frukt og te og bare legger oss på teppene rundt bålet og med bare fakler som lyser opp rundt oss får vi en fantastisk utsikt til stjernehimmelen. Det er da du kjenner hvor liten vi er og at vi er alle ett.

Den andre utflukten må bli en overraskelse 😊 Det foregår mye forskjellig i landsbyen, så akkurat hva som skjer når vi er der er litt for tidlig å si. Men eksempler på aktiviteter vi kan delta på er workshop om personlighetssystemet Human Design, kakaoseremoni, kurs i magedans, konserter, tantraworkshop osv. Nærmere informasjon om dette kommer når det nærmer seg avreise.



Siste kvelden spiser vi middag på en absolutt sjarmerende fransk strandrestaurant (er vi heldige er saksofonisten der) med den aller vakreste solnedgangen. Restauranten er nydelig opplyst med fakler, røde lamper, har nydelig mat og god fransk vin for den som ønsker det. En uforglemmelig avslutning på en herlig reise!

Dette er en reise for deg som vil:

- Reise i en liten intim gruppe med reiseleder
- Fordype din yoga- og spirituelle praksis og kunnskap, i et aksepterende miljø med likesinnede
- Nyte bohemplivet på stranden
- Bade, le, fylle på og være del av et fellesskap
- Ha en detox, dvs. du kan velge å ikke spise kjøtt, ikke drikke alkohol – og kjenne hvilken forskjell det gjør for kropp og sjel. Dette er en mulighet – ingen plikt 😊



Overnatting

Vi bor i hver vår enkle, men koselige bungalow på en stille og rolig del av en lang hvit sandstrand – ca. 10 skritt til havet. Bungalowene har ett rom med dobbeltseng, bad med dusj (v/k vann), toalett og veranda med hengekøye (et «must» når du vil trekke deg tilbake og bare nyte freden og roen). Standarden er enkel, men det er rent og beliggenheten er fantastisk. Første og siste dag er reisedager. Det er tilgang til wifi på hotellet og de fleste rommene. Ønsker du høyere standard kan du oppgradere til en større bungalow i mur, med aircondition.



Mat

Alle måltider kjøper man selv til en rimelig pris. Bungalow-hotellet har en strandrestaurant med god, tradisjonell thailandsk mat. Ellers finnes det en rekke herlige vegetar- og veganske restauranter, juicebarer, kaffebarer, thailandske restauranter osv. i umiddelbar nærhet. Man kan beregne ca. 150- 200,- for mat per dag. Vi spiser alle måltidene sammen - for de som ønsker.

Transport og transfer

Prisen inkluderer ikke fly, men transfer t/r flyplassen på Koh Samui på de anbefalte flightene. Kommer du med en annen flight – kan vi vente noen timer for å få med alle.

Vi flyr til Koh Samui, tar minibuss til havnen og ferge til Koh Phangang (ca. 30 minutters fergetid). Deretter minibuss til hotellet (ca. 20 minutter).

Om reiselederen



Anniken Enger er med som reiseleder. Hun er daglig leder og gründer av Inner & Outer Journeys, og har jobbet med reiseliv i forskjellige former hele sitt liv. Hun har reist mye og har bodd lengre tid på ulike steder, deriblant Koh Phangang.

Hun er med for å skape en trygg ramme rundt reisen, sørge for at alt er i orden og vil gjøre sitt beste for at du skal få oppleve den fantastiske og helt spesielle atmosfæren på dette unike stedet. Hun holder gjerne samlinger på stranden der det åpnes for delinger og ulike øvelser, for å skape en åpen og intim atmosfære, uten at dette allikevel blir gruppeterapi. Anniken er utdannet sosiolog, InnerLife terapeut, Enneagram-coach, yogainstruktør og tempelgruppeleder (fra Awakening Women Institute). Hennes utgangspunkt er at vi er hele – akkurat slik vi allerede er.

Visum og valuta

Norske statsborgere kan reise inn i Thailand uten visum for inntil 30 dager.

Det kreves pass som er gyldig mer enn 6 måneder etter ankomst til Thailand, samt en returflybillett som viser utreise innen 30 dager fra Thailand.

Butikkene og restaurantene tar for det meste kontanter. Det er minibank i landsbyen så det er greit å ta ut penger der.



Vaksiner

Mer om vaksiner kan du lese her:

[https://www.vaksinekart.org/land/thailand%20\(byer%20og%20turistomr%C3%A5der\).aspx](https://www.vaksinekart.org/land/thailand%20(byer%20og%20turistomr%C3%A5der).aspx)

Klima

Temperaturen i Januar ligger vanligvis på mellom 24 og 29 grader. Regn kan forekomme – men mest som korte (varme) tropiske skurer.

Forslag til pakkliste:

- Mykt og behagelig antrekk for yoga
- Matte lånes på yogastedet. Alternativt så anbefaler vi den praktiske, miljøvennlige reiseyogamatten til Lumiyoga (www.lumiyoga.no)
- Sandaler/slippers
- Tynn regnjakke/poncho e.l.
- Flere saronger til å ligge på på stranden, tørke seg med, pynte rommet med osv.
- Lommelykt
- Solhatt/caps
- Solkrem og solbriller
- Drikkeflaske til vann (for å redusere plastforbruket)
- Øreplugg, hvis følsom for lyder om natten
- Skrivebok til notater
- Hodepinetabletter, plaster, eurax (mot kløe)
- Myggolje og myggspiral
- Pass og reisedokumenter

Inkludert i reisen

- Overnatting i egen bungalow på stranden (sjøutsikt m/vifte)
- Transfer t/r flyplass Koh Samui til/fra Koh Phangang (iht. anbefalte flighter)
- 2 x 2 timer hatha yoga x 6 dager (man – lør)
- 1-2 timers foredrag om yogarelaterte temaer x 6 dager
- 1 x utflukt til urte steambadstue m/lett servering
- Overraskelsesworkshop



Hjertelig velkommen til en deilig avkobling fra hverdagen og til å komme hjem fylt opp av ny energi, harmoni og berikelse. Vi gleder oss til å ha deg med på reisen!

Namaste _/_

Anniken

Kontaktinformasjon, Anniken: 00 47 92041017

