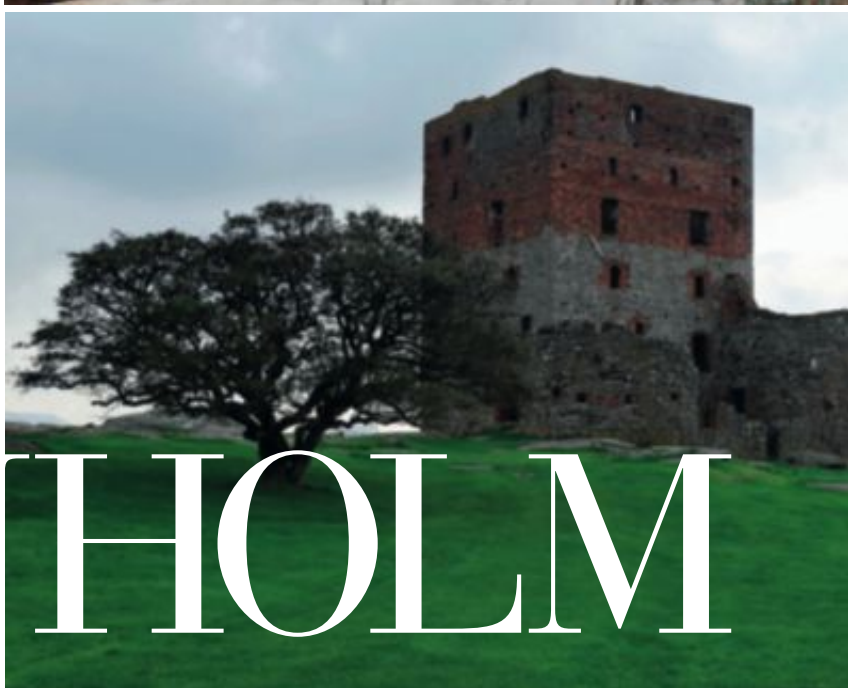


## ■ rejse

AF JOURNALIST OG  
MINDFULNESSINSTRUKTØR  
TRILLE FROST  
FOTO: TRILLE FROST,  
PR, PANTHERMEDIA



Når efteråret rammer Østersøens perle, er der stille. Udnyt den dybe ro til at finde tilbage til dig selv med inspirerende kunst, økologisk mad, mindfulness i naturen, blid yoga og spa-wellness.



# BORNHOLM

– uden for sæsonen





## KUNSTTERAPI

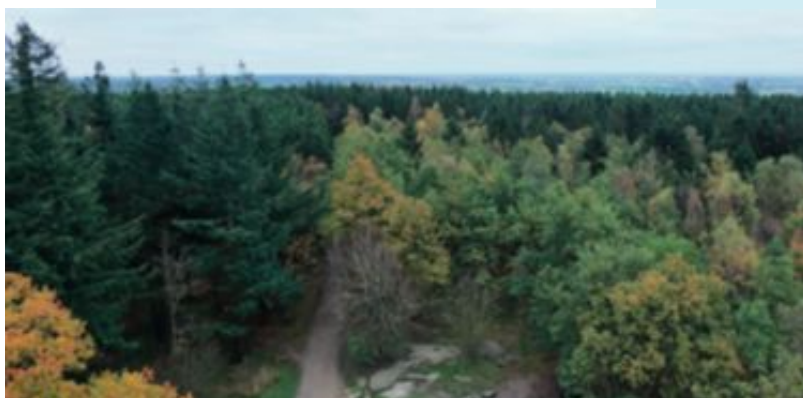
Gå en langsom tur i de imponerende naturomgivelser og se bølgerne hamre ind på de forrevne granitsøjler ved Helligdomsklipperne, inden du bevæger dig indenfor på Bornholms Kunstmuseums 4.000 lyse kvadratmeter med både ældre og nyere kunst og kunsthåndværk. I år er der bl.a. en udstilling med kunstmaler Hanne Mailand, der fokuserer på natursansning.

## MINDFULNESSØVELSE

Helligdomskilden løber igennem museet og munder ud i en ønskebrønd. Kast en mønt i, luk øjnene, og bliv stående i tre minutter, mens du trækker vejret dybt og spørger dig selv: Hvordan har jeg det? Mærk efter. Hvilket sundt behov, som du selv kan opfylde, manifesterer sig? At lytte, altså VIRKELIG lytte, til sig selv er en luksus, mange af os forsømmer i den travle hverdag.

**Bornholms Kunstmuseum, Otto Bruuns Plads 1, Rø, 3760 Gudhjem, Bornholms-kunstmuseum.dk**

**N**ogle gange skal du tænke ud af boksen – OG sæsonen! Når den sidste sommerturist på Bornholm har pakket klipklapperne og taget færgen hjem, så står klippeøen der jo stadig – bare i en tilbagelænet version, og det er netop hele pointen. Er du til dyb ro og smuk efterårsmelankoli, så ligger der nemlig en lille bid ferielyst og venter på dig. Læs videre her, hvor FEMINA giver dig 5 *off season do's* plus tip til afspænding *on the go*. PS: Husk tandbørste og et åbent sind!



## VILD NATUR

Danmarks femtestørste skov, der ligger i hjertet af Bornholm, kan altså noget! Tag turen hen over de knasende sprøde efterårsblade på hestevogn – måske er du heldig at se det største vildtlevende pattedyr i den europæiske natur, bisonoksen. Slut af med frokostsild i Ekkodalshuset.

## AFSPÆNDINGSØVELSE

Undervejs på turen er der kaffepause ved Rytterknægten, Bornholms højeste punkt. Når du står deroppe, 162 meter over havet, så prøv at spænde af i øjemuskulaturen, der måske er vant til ensidigt arbejde foran computerskærmen. Se lige fremad (uden at bevæge hovedet) – helt ud i horisonten. Se op. Se ned. Se til højre. Se til venstre. Bevæg nu øjnene rundt i en overdreven cirkel, først den ene vej og så den anden vej. Gentag.

**Hestevognskørsel, p-pladsen på Ekkodalshuset, lige ved siden af Ekkodalshuset. Ekkodalshuset, Ekkodalshuset, Ekkodalshuset, Ekkodalshuset.dk**

## SPA-FORKÆLELSE

Varm kroppen igennem på denne spa, der er indrettet med bornholmsk granit og endda en diamant og har udsigt til Østersøen. Her er bl.a. dampbad, biosauna, infrarød sauna, hamam, jacuzzi og massage- og ansigtsbehandlinger med lokale mærker som Elizabeth Løvegal- og Munkholm-wellnessprodukter.

## AFSPÆNDINGSØVELSE

Vandterapi er med til at sætte ekstra skub i blodcirkulation, lymfe- og immunsystem. Start med et revitaliserende fodbad med badesalt, og gå nu langsomt i og op af de varme og kolde bade, mens du husker de dybe vejrtrækninger helt ned i maven. Slut af med at massere kroppen i knust is og med et dyk i koldt vandsbrønden med smeltevand fra Døndalen.

**Den Bornholmske Diamant Spa, Hotel Griffen, Ndr. Kystvej 34, 3700 Rønne, Bornholmhotels.dk**



## ■ rejse



### MENTALT FRIRUM

Trods sine sølle 588 kvadratkilometer har Bornholm en rigt varieret natur med sjældne dyr og planter, dramatiske klipper og dybe dale. Det er perfekte rammer til et mentalt pusterum – boost oplevelsen på en inspirerende og smuk vandretur med Balancebasen, der guider med miniøvelser i mindfulness og meditation.

### MINDFULNESSØVELSE

En kropsscanning er en simpel måde at være til stede i nuet på – og dét er sundt! Læg dig på et medbragt tæppe på en strand eller ved en sø. Luk øjnene. Tag 10 dybe vejrtrækninger helt ned i maven. Bring din opmærksomhed punktvis igennem kroppen i løbet af 12 minutter – start ved fødderne, slut ved hovedet. Lad dig ikke genere af tanker eller lyde, de er en del af oplevelsen, men fanger opmærksomheden dem, så fokusér på dit åndedræt, før du vender tilbage til dér i kroppen, hvor din opmærksomhed sidst var.

**Balancebasen, Æblestien 6, 3700 Rønne, Balancebasen.dk**



At praktisere mindfulness regelmæssigt har en dokumenteret positiv effekt i forhold til bl.a. stresshåndtering


### 1:1-YOGA

En ferie behøver ikke at være en udmattende rejse med 100 *sights* på *to-see*-listen. Brug noget af tiden på at rejse ind i dig selv med yoga, meditation og energiovelser, og vend tilbage til din hverdag uden at føle, at du har brug for en ekstra ferie, fordi du ikke fik sluppet nok af. Book en helende session med 100 procent fokus på dig og dine behov.

### YOGAØVELSE

Her er en yogaøvelse, der kan berolige nervesystemet, bringe dig i bedre kontakt med dig selv, stimulere fordøjelsen samt styrke lænde- og bækkenmuskulatur: Læg dig på ryggen, plant fødderne i gulvet med hoftebreddes afstand 25-30 cm fra bækkenet. Pres skuldre, hæle og baghoved mod gulvet. Lad underarmene pege op. Tag en dyb indånding, pres hæle og albuer i gulvet, løft hofte og numse op, op, op. Sænk igen på udåndingen. Gentag langsomt 10 gange.

**Bornholm Yoga & Retreat Center,  
Røbrovej 9, 3760 Gudhjem,  
Bornholmyoga.dk**



Uanset hvordan fisk er tilberedt, kan de forbedre din sundhed! Fisk indeholder mange omega-3-fedtsyrer, der styrker hjerte og kredsløb. Samtidig indeholder de vigtige næringsstoffer som bl.a. D-vitamin, jod og selen

## TIP

### HUSK AT SPISE DIG IGENNEM DEN STORE FISKEBUFFET

Denne skribent er på ingen måde buffet-fan, men her er der altså tale om et must, fordi den er ret overdådig uden at være vulgær (altså indtil desserterne bæres ind), sund og baseret på de lækreste råvarer – bl.a. sild, røget ørred, tun- og laksecarpaccio, gravad laks, marinerede blåmuslinger, kogte krebs, krabbekløer, jomfruhummer, fiske- og skaldyrssupper, rødfisk, multe, ål, kammuslinger, rejer og MEGET mere ... 395 kr. per person.

**Radisson Blu Fredensborg Hotel,  
Strandvejen 116, 3700 Rønne, Bornholmhotels.dk**

### BILLIGSTE BILLETTER

En såkaldt billigbillet for 5 personer + 1 bil mellem Ystad og Rønne tur/retur fås fra 854 kr. i alt. Tjek Faergen.dk

**Bornholmerbussen (linje 866)  
kører fra Hovedbanegården fra 160 kr. (én vej)  
til Bornholm. Tjek Graahundbus.dk**

### BO BÆREDYGTIGT

Bæredygtige Green Solution House ved Fredsskoven er et skønt fristed at vende tilbage til hver dag – og du kan gå til stranden på et par minutter! Restauranten byder på gourmetmad af økologiske og lokalt producerede råvarer. Her er også smukke udendørs naturoaser, hvor du kan slå dig ned, godt pakket ind i en lun trøje og tæpper, med en bog fra hotelbiblioteket og en kop dampende grøn te. Priser fra 695 kr. per nat.

**Green Solution House, Strandvejen 79,  
3700 Rønne, Greensolutionhouse.dk**



### FUERTEVENTURA

Family Garden

Fuerteventura Princess, kat. 4

Afrejse f.eks. 16/12, 1 uge

FAMILIEPRIS 14.996,-

2 voksne og 2 børn (2-11 år)

**MED ALL INCLUSIVE**



### TENERIFE

Sunning Fañabé Beach, kat. 4+

Afrejse f.eks. 1/12, 1 uge

FAMILIEPRIS 13.996,-

2 voksne og 2 børn (2-11 år)



### BØRN SPISER FOR 0,-

På Sunning spiser børn under 12 år gratis fra Lollo & Bernies buffet.



## MERE END BARE ET HOTEL...

Spies tager familiens vinterferie alvorligt. Derfor gør vi også ekstra meget ud af detaljerne på vores familiehoteller, så I kan slippe for bekymringerne og slappe af fra første sekund. Fuerteventura, Tenerife eller måske Thailand? Der er masser at vælge mellem til vinter! Fly og hotel indgår selvfølgelig.



Bestil ferien  
på [spies.dk](http://spies.dk) eller 70 10 42 00



# SPIES