

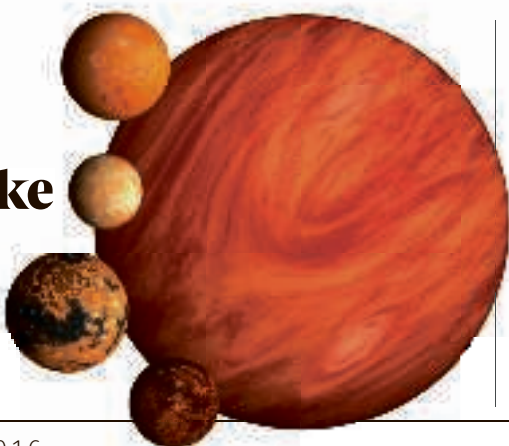


BERLINGSKE

GRUNDLAGT 1749

Vi kan takke Jupiter for næsten alt

3 PORTRÆT



København får nyt palads til musicals

Falconer på Frederiksberg kommer til at huse Danmarks største musicalteater, når det står klar i 2018. Profilen bliver »jordbunden«, bebuder bagmanden.

18 KULTUR

Forkæl din sjæl på Bali – 12 sider om sommerrejser



1 REJSELIV



De rige er blevet meget rigere herhjemme

Danmarks 50 rigeste familier har for alvor lagt finanskrisen bag sig. Fra 2009 til 2015 er deres samlede formue vokset fra 167 mia. kroner til 428 mia. kroner.

4 BUSINESS

TIRSDAG 5. JULI 2016

3 SEKTIONER · KR. 32,00 · UGE 27 · NR. 187 · B.DK B



4 NYHED

Brexit? Not our problem!

Hovedaktørerne i Storbritanniens dramatiske Brexit-afstemning har én efter én forladt frontlinjen i britisk politik.



DAVID CAMERON – ville ikke længere være premierminister efter at have tabt folkeafstemningen, han selv tog initiativ til.



BORIS JOHNSON – Brexit-kampagnens bannerfører opgav at blive Camerons afløser efter at være blevet faldet i ryggen af sine egne.



NIGEL FARAGE – trak sig i går som UKIP-leder med meldingen om, at han efter at have »fået sit land tilbage, nu vil have sit liv tilbage«.



Åbent
10-20
MANDAG – SØNDAG
Mågasin

HEREFORD STEAK

NYD JERES MIDDAG I VORES
HYGGELEGE OG OPVARMEDE GÅRDHAVE

3 RETTERS MENU
KR. 299,-

GÅRDHAVEN
ER ÅBEN

Mulighed for
selskabslokale
til 50 pers.
med ell. uden
mad

St. Kongensgade 38 • Tlf. 33 91 11 48 • herefordsteak.dk

Afhængig
af alkohol?

STIEN
BEHANDLINGS-CENTER

STIEN fra kaos til fornyet livskvalitet i roligt miljø
og skønne omgivelser, professionelt team
af behandlere, læge m.m., uforpligtende forbesøg,
smertefri afrusning.

WWW.BHCS.DK / DØGNTLEFON
70 20 72 70
GRATIS anonym rådgivning

BERLINGSKE

REJSELIV

EKSTRA

TIRSDAG 05.07.2016 6. SEKTION

BESØG NAPOLEONS
EGEN HAVE I PARIS

INDRE RO PÅ FERIE

Bali er en forførende fryd for øjet, men sjælen kan også blive forkælet på øen, der er spækket med tilbud, hvor spiritualitet og balance er i fokus.

INDIEN

11 DAGES REJSE • THE GOLDEN TRIANGLE - MED PRIVATCHAUFFØR

Oplev seværdigheder og folkeliv i Delhi, se det smukke palads og basaren i den lyserøde by Jaipur og nyd synet af det enestående Taj Mahal i Agra.

FRA

7.777,-

Incredible India

Afrejse hver dag hele tiden
Inkl: Fly, alle transporter og
hoteller med morgenmad.



TRUSTPILOT

★★★★★
Hvad siger vores gæster?
Se det på
www.trustpilot.dk

REJSER MED ET MENNESKELIGT ANSIGT

C&C
travel

KØBENHAVN: Gothersgade 8L - 1123 Kbh. K tlf 3315 3322
ÅRHUS: Østergade 33 - 8000 Århus C - tlf 3338 0073

www.cctravel.dk



Kom i zen med yoga på Bali

»We are all beginners,« er Nadine McNeils kloge mantra. Hun kommer fra Jamaica og underviser yogier fra hele verden på Yoga Barn i Ubud.

Afstresning. Bali frister med alle former for yoga, meditative behandlinger og spirituelle oplevelser. Sammensæt din egen yogarejse efter dit tempo og niveau.

Af Marlene Brix // rejseliv@berlingske.dk
Foto: Jørn Deleuran & Marlene Brix

Det er populært at rejse ud for at finde sig selv på et yogaretreat. Ikke mindst til gudesmukke Bali, hvortil flere danske bureauer tilbyder færdigpakkede yoga-rejser. Men hvorfor ikke lade dagsformen bestemme, om du har lyst til svedende power-yoga, vitaliserende klang-massage eller måske holistisk healing? Og hvorfor ikke kombinere familieferien med alternative ferieoplevelser for store og små?

På Bali er der rig mulighed for at forkæle dine sanser på et spirituelt og æstetisk niveau, som du ikke finder mage til i Danmark. Udvalget er stort for både begyndere og øvede. Mange steder kan du droppe ind direkte fra gaden, og priserne er lige så venlige som befolkningen.

Byen Ubud er verdenskendt for sine risterasser, men har de seneste år fået kælenavnet Balifornica og er øens nirvana for

yoga. Byen ligger en god times kørsel nord for lufthavnen og er det optimale udgangspunkt for en ferie med flow. Her finder du det største udbud af yogacentre og alternative behandlere – og en smittende new age-stemning

Ordet Ubud stammer fra det balinesiske 'ubad', der betyder medicin. En gåtur på Jl. Hanoman og Jl. Gautama viser også et miks af krystalhealere, åndfulde templer, raw food-kokkeskoler og veganske issælgere, der alle lover dig et liv i balance. Men stress ikke ... Hvad du ikke når i dag, når du måske i det næste liv. Det er i hvert fald holdningen hos 90 pct. af befolkningen, der er hinduer og tror på reinkarnation.

Du kan sagtens bruge alle dage i Ubud og forblive i din boble af zen med yoga, meditation og wellness. Faktisk er det efterhånden meget almindeligt at ændre sine rejseplaner og blive lidt længere for netop at dyrke yoga i Ubud. Rejseliv har udvalgt fem yogaoplevelser, der tager dig

til kendte og mindre kendte yogasteder på øen.

1: Prøv en ny stilart

»I want to stay!« er den mest udbredte sætning på kultstedet Yoga Barn i Ubud, der er indhyllet af bregner, orkideer og palmer, selv om det ligger 200 meter fra gaden. Yogainstruktør Nadine McNeils fortæller, at Yoga Barn har mærket et boom efter filmatiseringen af 'Eat Pray Love' i 2010, som bl.a. fandt sted på Bali: »Folk kommer fra hele verden og fra alle samfundslag for at finde sig selv,« lyder det.

Med over 100 lektioner yoga om ugen er det også let at tilbede stedet. Uanset om du vil udfordre din komfortzone som erfaren yogi, eller du er nybegynder, er der masser af stilarter at vælge imellem – også nogle, der ikke er særlig udbredte i Danmark. Endnu.

Der er intro-yoga hver eftermiddag,

som er velbesøgt af mænd og kvinder i alle aldre, tykkelser og nationaliteter. Nogle kommer med egen yogamatte under armen og ser hjemmevante ud, når de træder ud af de obligatoriske klipklapper og ind på det brune trægulv i yogasalen, hvor røgelsespinde, levende lys og store hindu-figurer hilser velkommen. Andre kigger sig nysgerrigt omkring. Men uden grund.

»Be a baby! Belly out! Shoulders down! Drop all the shit you are carrying on your shoulders,« siger Nadine og punkterer forsøg på stramme maver, jetlag og præstationsangst.

En hurtig præsentationsrunde afslører, at deltagerne bl.a. kommer fra Japan, Australien, Tyskland, England og USA. Yoga Barn donerer gratis undervisning til de lokale, men det er få, der takker ja. Og bare rolig, du behøver heller ikke at kunne tale bahasa indonesia, som er det indonesiske nationalsprog. Ligesom deltagerne kommer instruktørerne fra hele verden, og undervisningen foregår derfor på engelsk.



Kvinder på vej med offergaver ved indgangen til Gunung Kawi-templet.



Det er næsten for smukt til at stikke fødderne i. Blomsterbad er et fast ritual før de fleste behandlinger på Bali.



Vejviser til gurun inden for yoga i kulturbyen Ubud. Biler og køretøjer er forvist adgang, så du må gå de sidste 200 meter fra vejen.

Top din oplevelse med en 'belly juice' og en 'raw food brownie' med spirulina fra stedets økologiske og vegetariske café. Eller gå all in, og prøv en ayurvedic detox-menu. Yum!

Pris: 1 time 130.000 IDR (ca. 65 kr.), 3 lektioner 330.000 IDR (ca. 170 kr.), inkl. leje af udstyr. Bare mød op 15 minutter før. Se program på theyogabarn.com.

2: Find indre ro i templet

Det er let at kombinere dine yogalektioner i Ubud med sunde og stimulerende cykelture til rismarkerne i baghaven og køre i Julia Roberts hjulspor. Men du kan også leje en bil med chauffør for en dag og køre på eventyr på øen.

Hvad med at tage på 'tempel crawl' og teste dine evner til at meditere på egen hånd på hellig grund? Der findes templer alle vegne, men Pura Gunung Kawi nord for Ubud er bjergtagende mytisk. Det er et af de ældste og største monumenter på Bali og ligger i en dal omgivet af rismarker og palmer. Tag de 300 trin ned – og op – og få flow i fødder og hjerte. Templerne på Bali er åbne for alle, men vis respekt ved at bære en sarong.

Du kan også prøve at rense din krop og

dit sind i et vandfald eller en hellig kilde sammen med de lokale? Det hellige vandtempel Tirta Empul er et besøg værd og er et dyp i varmen. Ferskvandet skulle have en helbredende virkning og er dejligt forfriskende – måske også for dine tanker? Kom før kl. 10 – inden turistbusserne ankommer.

Eller hvad med at øve de dybe og virksomme vejtrækninger fra en af de gratis hængeskøjter på stranden? Missionen med at sammensætte din egen yogaferie er netop at tilpasse den efter dit behov.

Pris: Ca. 600.000 IDR (ca. 300 kr.) for heldagsleje af bil med chauffør.

3: Enetime for dig eller for hele familien

Er du mest tryk ved at blive introduceret til yoga uden en masse omkring dig? Drømmer du om privatundervisning, så du kan få greb om de avancerede stillinger? Eller er du på udkig efter en alternativ rejseoplevelse for hele familien? Yoga Barn i Ubud har et stort instruktørkorps og kan derfor matche en instruktør til dit behov. Børn skal være 12 år for at deltage på holdene, men der er ingen minimumsalder for privatundervisning. Få en instruktør ud til din lejede villa eller dit hotel – måske bliver du også overra-

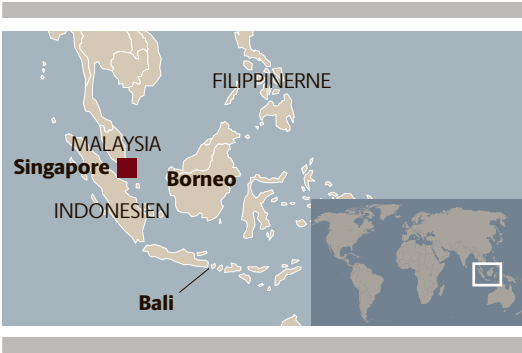
REJSEINFO

Transport: Det er ikke muligt at flyve direkte til Bali. Singapore Airlines leverer den korteste flyvetid på 15 timer og 35 minutter, inklusive et stop i Singapore på blot 50 minutter. Priser begynder typisk fra 7.000 kr. Kan du vente til november? Så kan du komme af sted for ca. 4.800 kr.

Prisniveau: Et deluxe dobbeltværelse på Yoga Barn koster 85 USD (ca. 570 kr.), inkl. morgenmad. Køjeseng på firesengsværelse til kvinder koster 25 USD (ca. 170 kr.). Book i god tid, da der hurtigt bliver udsolgt. Du kan også leje din egen villa med udsigt til hav eller rismarker. En femstjernet villa med plads til otte personer, pool og tjenestefolk koster ca. 10.000 kr. for en uge. Tjek balivillas.com og HomeAway.com.

Rejsetidspunkt: Bali ligger tæt ved ækvator og har derfor en temperatur på 28-30 grader året rundt. Januar og februar er regnsæson, men det regner sjældent hele dagen.

5 yogasteder med overnatning: Theyogabarn.com (Ubud), Desaseni.com (Canggu), Uluwatusurfvillas.com (Uluwatu), Powerofnowoasis.com (Sanur), Zenresort-bali.com (Seririt).



»Første gang, jeg prøvede yoga, var på Bali!« Hvem vil ikke gerne kunne sige det?



Gunung Kawi-templet gemt i dalen.

sket over, hvor modtagelige børn kan være over en times mindfulness sammen med mor eller far.

Pris: 850.000 IDR (ca. 430 kr.) for 1 person. Pr. ekstra person 150.000 IDR (ca. 75 kr.). Prisen inkluderer 1,5 times undervisning, leje af måtter og transport af instruktør. Book via theyogabarn.com.

4: Ayurveda på nordkysten

Fra Ubud er der ikke længere end 75 km til de sorte lavastrande, men køreturen kan tage op til tre timer over bjergene. Gør turen til en oplevelse, og vælg et par seværdigheder ud på ruten, og mærk, hvordan sceneriet og temperaturen skifter. En halv times kørsel fra turistbyen Lovina ligger Zen Resort, der er ejet af Dr. Mahendra Shah. Han rådgiver FN inden for bæredygtighed, og resortet er opført med den ypperste respekt for naturen. Du kan tjekke ind flere dage og vælge et program, der fjerner alt fra stress til overflødige kilo. Men du er også velkommen som dagsgæst. Der er morgenyoga med kig til havet hver dag kl. 7 og guidet meditation på hellige sten kl. 17. Derudover kan du vælge mellem 28 forskellige former for ayurvedic-massage – flere med to massører ad gangen. Sidstnævnte er

en intim behandling, hvor du bliver berørt overalt med undtagelse af skridtet. Efter en blanding af skrub, tæsk og blide strøg bliver du sendt i en kropslig ekstase af velvære.

Pris: 1 times morgenyoga 20 USD (ca. 130 kr.). 1 times ayurvedic-massage med to massører 60 USD (ca. 400 kr.) Book plads til massage på zenresortbali.com. Yoga møder du blot op til 15 minutter før.

5: Skift yogamåtten ud med et surfbræt

SUP-yoga (stand up paddleboard) stammer fra Californien. Og det er netop også en californisk kvinde, der har startet SUP Yoga Bali ved Sanur – den første af sin slags på øen. Med skvulpende saltvand under fødderne udfordrer du din balance, din styrke og helt sikkert dit fokus. Du behøver ikke at bekymre dig om, hvorvidt du flyder til havs, mens du sidder med lukkede øjne i lotusstilling. Alle begyndere starter med at have brættet fæstnet til et anker. Tidspunktet for lektioner afhænger af vejr og tidevand, men ligger fortrinsvis om morgenen, hvor der ofte er blikstille.

Pris: 1 time koster fra 450.000 IDR (ca. 230 kr.) for 1 person eller 350.000 IDR (ca. 180 kr.) pr. person, hvis I er minimum 2. Book på supyogabali.com.