

Uddybelse af kategorier

Aktiv ferie

Rejser der indeholder eks. cykling, klatring, kitesurfing, SUP, surfing, kajak, rafting m.m.

Ayahuasca

Rejser hvor der indgår Ayahuasca ceremonier /terapi.

Ayurveda

Rejser hvor ayurvediske behandlinger/ måltider udgør en væsentlig del af opholdet.

Børnevenligt

Rejser for familier, eller hvor det er muligt at deltagerne kan tage deres børn med.

Danseferie

Ophold hvor dans indgår - om det så er fri dans, tango eller ballet. Behøver ikke være under hele opholdet.

Detox, Udrensning & Faste

Ophold med fokus på udrensning og afgiftning af kroppen.

Frivilligt arbejde

Dette er rejser hvor der helt eller delvist indgår frivilligt arbejde. Det kan være at hjælpe til på børnehjem, oprydning af naturen eller at hjælpe dyr i nød. Det skal være nævnt i teksten, hvor folk, der er interesserede i at være frivillige, skal henvende sig.

Gastronomi

Rejser der sætter fokus på mad, der er ud over det sædvanlige. Gerne besøg på vingård eller Michelin restaurant eller lignende.

Guru eller medium

Besøg eller ophold hos guru, medium, shaman eller anden enkerkendt spirituel person. Eks. John of God, Amma og Depak Chopra.

Healing

Rejser med henblik på at opnå healing af sygdomme fysisk som psykisk.

Helse, Kost og Sundhed

Ture hvis indhold er fokuseret på sund kost, inspiration til at spise sundere, slankekure. Formålet med rejserne er at forbedre kroppens almene helbredstilstand. Kunne også være noget om vitamin, alkaline living, metamedicin eller lignende.

Hjerteåbner / Heartfulness

Rejser som fokuserer på at åbne hjertet og lader os komme i kontakt med nærværet dér. At vi lærer at leve i tråd med vores hjerte og mærke hjertets kalden. At være autentisk fra hjertet.

Kraftsteder / Hellige steder

Rejser til steder eks. hellige steder, omgivet af spirituelle energier, mystik og folkløse. Eksempel steder såsom Stonehenge, Avalon, Montsegur, Assisi, Jerusalem, pyramiderne i Egypten mm.

Ashram, Kloster og Tempel

Rejser hvor man stort set daglig opholder sig i enten ashram, kloster eller tempel.

Kreativitet

Rejse med kreativt indhold. Eks. male, tegne, fotografere, skrive, trommebygning m.m.

Kropsbevisthed

Rejser der hjælper deltagerne med at forbedre evnen til at lytte til kroppen og blive opmærksom på evt. blokeringer i kroppen. Der arbejdes med at blive opmærksom på følelser og fornemmelser, imens de forekommer samt evt. hjælpen til at tolke det som kommer op. Heri kunne være rejser som indholder eks. EFT, kropsterapi, TRE-øvelser m.m.

Kur, Spa og Wellness

Rejser hvor man eksempelvis bor på et spahotel, med sauna og div. bade. Eller hoteller, der tilbyder wellness behandlinger.

Kursus eller Uddannelse

Rejser hvor man decideret er på kursus eller uddannelse, hvor man evt. får et diplom eller certifikat. Eks. kursus massage, EFT, healing, yoga eller lignende.

Meditation

Rejser hvor meditation og meditationspraksisser indgår som et hovedfokus eller som en væsentlig del af det daglige program.

Mindfulness & Slow-living

Rejser hvor mindfulness/opmærksomhedstræning er hovedfokus eller indgår som en væsentlig del af det daglige program eller et at sætte tempoet ned og ikke stræbe efter konstant vækst og udvikling.

Spirituelle rejser

Rejser hvor man arbejder med ens egen personlige dybereliggende udvikling. Rejserne kan indeholde alt fra kanaliserede budskaber, clairvoyance, spirituelt arbejde, mantra & chanting, energiarbejde og spirituelle tekster. Eller måske af religiøs karakter.

Stressramte & Særligt sensitive

Rejser der fokuserer på at hjælpe stressramte eller dem der er på vej ud over stresskanten. Der er måske ikke noget fast program og man kan bare slappe helt af og få ro på den stressede krop. Det kan også være rejser for særligt sensitive personer, der også har brug for ro.

Pilates

Rejser hvor Pilates indgår som en væsentlig del af det daglige program.

Personlig udvikling

Rejser med personlig udvikling, selvudvikling og workshops i at blive mere bevidst og udvikle sig som person. Kan også være rejser hvori der indgår coaching, samtaler eller psykoterapi.

Prana, Åndedræt & Breathwork

Rejser hvori der dagligt indgår øvelser, hvor man arbejder med åndedrættet.

Qigong

Qigong retreats eller rejser hvor qigong indgår som et væsentligt element i det daglige program.

Retræte / Retreats

Rejser hvor man er væk fra ydre støj (byliv, børn, mobiltelefon, tv mm.) og har fred og ro til fordybelse i Selvet. Tid og rum til refleksion over sit liv og til at styrke forbindelsen indadtil.

Sang & Musik

Rejser hvor man synger og spiller musik. Det kan være i form af chants, gruppe sang, sangundervisning, trommebygning, musikundervisning m.m.

Shamanisme

Rejser der indeholder eks. ophold i svedehytte, undervisning af shaman eller besøg hos shaman, riter, ayahuasca eller andre shamanske ritualer.

Skønhed

Rejser med fokus på skønhed, kan være rejser der indeholde ritualer, motion, detox, kost, ernæring og vejledning med henblik på ydre skønhed.

Stilhedsretræte & Silent retreat

Rejser hvor der minimum er en dag med stilhed eller hvor der på turen stort set er stilhed det meste af dagen.

Vandreferie & Pilgrimsrejser

Rejser der har vandring som en central del af turen, gerne kombineret med yoga, meditation, refleksionspraksisser og forbindelse med naturen.

Yoga

Rejser hvor yoga er omdrejningspunktet eller indgår som en væsentlig del af dagens program.

Målgrupper som også er kategorier

Disse kategorier kan vælges til uden beregning. Du kan dog kun vælge en af, hvis din tur helt specifikt er tilrettet en af disse målgrupper! – altså Munonne regi, rejsen kan ikke både være til børnefamilier og Seniorer...

- Børnevenlige rejser
- Parrejser
- Senior rejser
- Unge 18-30