

HÄMNTA NY ENERGI PÅ DETOXRESA

Brukar dina semestrar inkludera lershots, daglig yoga och vegankost? Inte våra heller! Men hur är det egentligen att kombinera hård träning och sträng kost med skön ledighet? Häng med Kropp & Hälsa på yoga- och detoxresa.

TEXT OCH FOTO JULIA KLINGENER

DAG 1: NJUTER AV MATEN

Jag släpar mig på planet till Portugal kl 06.20. Tung i kroppen och trött i huvudet efter jul- och nyårsfirande ser jag fram emot en veckas detox. Jag ska få ny livsenergi av yoga, havsluft och energirik mat, kan det bli bättre?

Retreaten äger rum på Monte Velho, en vacker ranchliknande byggnad högt belägen på en kulle som blickar ut över Portugals frodiga

landskap, bara några hundra meter från Algarves bästa surfvågor.

Jag välkomnas av kursens ledare Diana Jost, som med sin vältränade kropp och sina pigga ögon ser ut som en typisk yogaperson. Hon är utbildad inom både yoga, nutrition, ayurvedisk hälsorådgivning och thaimassage och driver sedan några år tillbaka yogakurser kombinerade med teman som matlagning, personlig utveckling och surfing.

–Men sedan jag började med detox för ett år sedan har den snabbt blivit den mest populära kursen, berättar hon.

När jag packat upp är det dags för middag. Vi har blivit förvarnade om att det varken kommer att serveras kaffe, svart te, alkohol, bröd, vete, socker, kött, fisk eller ägg under veckan så jag är minst sagt skeptisk när jag sätter mig till bords. Men efter att ha tagit en sked

av en kryddig koriandersoppa med sojamarinerad tofu är jag den första att utropa klyschan "inte visste jag att detoxmat kunde smaka så här gott". Första natten sover jag som en stock i min vita himmelsäng. Jag känner mig som en prinsessa.

DAG 2: GÅR UPP I GRYNINGEN

Vid soluppgången ringer en klocka, det är dags att gå upp. Halvt vakna samlas gruppen



DETOXSCHEMA: MEDITERA I GRYNINGEN

Soluppgång: Morgonmeditation.

08:00 Te, frukt.

08:15 Yogapass 90 minuter.

10:00 Frukost.

11:00 Tid till avkoppling eller andra aktiviteter.

15:00 Lätt lunch.

16:00 Yogapass 90 minuter.

18:00 Middag.

20:00 Meditation.

...som består av ett tiotal kvinnor i åldrarna 25 till 60 i matsalen. Det bjuds på varmt citronvatten med honung som ska sätta igång ämnesomsättningen. Efter några glas vandrar vi upp till yoga- och meditationsstudion, ett litet hus med stora panoramafönster som bjuder på en förtrollande utsikt över Portugals landskap. Inne i studion brinner en brasa, men trots elden är det kallt och vi kurar

ihop oss med filtar framför tända ljus och rökelse.

– Nu ska vi alla säga ohm i upprepande intervaller tillsammans och sedan sitta absolut stilla i meditation under tjugo minuter, säger Diana.

Det hela känns lite flummigt. Men då regelbunden meditation

sågs göra sinnet klarare och mer fokuserat är jag villig att ge det en chans. För att lättare slappna av får jag tipset att tänka på rullande vågljud, en brinnande låga och mina andetag, in och ut.

På frukostbordet står skålar med quinoa. Är det tänkt att man ska äta quinoa till frukost? Jag gör som

"Den grötliknande massan är något av det godaste jag ätit"

kocken Ocka bredvid mig och häler först upp en skopa quinoa som jag täcker med yoghurt, hackade nötter och ett lager honung. Resultatet? Magiskt! Den här grötliknande massan är faktiskt något av det godaste jag ätit på länge.

Under eftermiddagens lediga timmar är min intention att gå en promenad ner till stranden, men i stället somnar jag med extrem huvudvärk och vaknar precis i tid ▶