

A woman with blonde hair, wearing a white tank top and white pants, is performing a yoga pose on a beach. She is in a side lunge position with her right leg forward and her arms extended horizontally to the right. The background shows a blue sky and ocean. The text "Yoga på Lesbos:" is overlaid on the right side of the image.

Yoga på Lesbos:

**BALSAM FOR**



AF LISE EKMINAH | FOTO: DETLEF NIEBERT-BARTLING/JACOB  
BERNER/MOCTINA AGENCY OG COLOURBOX

En uge i det græske forår med yoga, meditation, åndedrætsøvelser og afspænding. Med indbygget mulighed for at bade i havet, i varme kilder, få massage, spise skøn og sund mad og opleve en græsk landsby med masser af charme. Det er balsam for kroppen, sjælen og tankerne, der kommer ned i gear.

# KROP, SJÆL & TANKER



– Træk vejret helt ned i bughulen, ind gennem det ene næsebor og ud gennem det andet. Og gør nu klar til fem minutters meditation, siger yogalærer Karina Helsted.

Vi sidder med korslagte ben på yogamåtter i en rund bygning af træ og glas, med udsigt til træer og buske. Lidt længere ude i horisonten er det blå hav og den smukke landsby Mollivos med sin 1200-tals-borg på toppen af bjerget.

Vi kender ikke hinanden i forvejen og er en blandet gruppe på otte kvinder og to mænd fra forskellige egne af Danmark og en enkelt, der bor i Athen. Nogle af os har aldrig lavet yoga før, andre et par sæsoner og to af deltagerne gennem flere år. Men vi har alle en ting til fælles lige her og nu – vi er på yogakursus hos Karina Helsted på den græske ø Lesbos.

I løbet af den kommende uge vil vi forhåbentlig blive bedre til at bruge kroppen hensigtsmæssigt, blive mere smidige. Vi skal lære noget om at trække vejret optimalt og forsøge at lade tankerne passere som små hvide skyer på en blå himmel, observere dem uden at lade dem forstyrre. Med andre ord, vi skal lære at meditere.

→



En uge, langt væk fra det, der til dagligt stresser os, giver koncentreret kvalitetstid med mulighed for at smide gamle vaner ud og give plads i vores liv til nye og bedre.

#### MERE SMIDIG

Vi bor på Milelja Guesthouse, som ligger på en skråning med huse gemt mellem træer, blomster og buske. Med plads til, at man kan være sig selv og samtidig have et fællesskab over nogle fantastiske vegetarmåltider, som værtsparret Gisa og Detlef fremtryller. Ud over to velindrettede lokaler til yoga er der også swimmingpool og en udendørs jacuzzi med 45 grader varmt vand fra en af de mange underjordiske kilder på øen. Det er balsam for krop og sjæl at sidde der i den blå time og opleve lysprojektorerne blive tændt på borgen, som ligger på bjerget overfor, høre fårene med deres klokke om halsen nede på marken, cikaderne, der sidder rundt omkring i græsset, og et kæmpe kvækkekor af elskovssyge frøer.

Yogaundervisningen foregår fire timer om dagen, morgen og eftermiddag. Det kan lyde af meget, men afspænding, åndedrætsøvelser og meditation er en del af programmet, og tiden flyder stille og roligt af sted uden jag og stress.

Trods forskellig erfaring med yoga fungerer undervisningen fint. Karina er god til at give individuel opmærksomhed og få os til at give den en tand mere, samtidig med, at hun understreger, hvor vigtigt det er at mærke efter i kroppen og stoppe der, hvor den vil.

Man kan også få individuelle behandlinger i løbet af ugen, hvor Karina bruger sin mangeårige erfaring med psykoterapi, fysioterapi og yoga som terapeutiske redskaber, der hjælper med at løse op for fysiske og psykiske blokeringer.

I løbet af ugen går vi hver dag ture i bjergene, ned til vandet og de nærliggende landsbyer, hvor vi spiser græsk på havnen, besøger et kurbad med varme kilder, nyder tilværelsen og spirende venskaber. Dagene forsvinder som dug for solen.

Alle er ved afskeden enige om flere ting – det har været en fantastisk uge, kroppen er blevet mere smidig, og vi kan stå i yogastillinger, der før var umulige. Alle har lært noget om sig selv – og alle ville ønske, at der var en uge mere.



Balsam for krop, sjæl og tanker



#### SÅDAN KOMMER DU TIL LESBOS

Læs mere om Lesbos og Milelja på:  
[www.MileljaGuesthouse.com](http://www.MileljaGuesthouse.com)  
FEMINAs udsendte-floj med Sterling, [www.sterling.dk](http://www.sterling.dk), til Athen, med en overnatning på Emmantina Hotel, [www.emmantina.gr](http://www.emmantina.gr), og videre til Lesbos med Olympic Airways, [www.olympicairlines.com](http://www.olympicairlines.com)





Molivos By ligger usædvanlig malerisk, bygget op ad den stejle bjergside med Gattulusi-kastellet. Både byen og borgen kan ses fra Milelja Guesthouse, som ligger op ad en bjergskråning overfor.



## OM KARINA HELSTED

Karina Helsted kan skrive yogalærer, psykoterapeut og fysioterapeut på sit visitkort. Derfor arbejder hun også med individuel samtale- og kropsterapi, hvor hun integrerer de ting, hun har lært.

– Kroppen har et sprog, som mange af os ikke er opmærksomme på. Men ved at lytte og mærke efter kan du få frigjort gamle muskelspændinger og derved blive mere opmærksom på dine egne grænser og uforløste følelser. Kroppen har en formidabel evne til at reparere sig selv og genfinde balance. Hvis den vel at mærke får lov, fortæller Karina.

Hun arrangerer også yoga-sommerkurser samt faste- og udrensingskurser forskellige steder i Danmark.

Det næste yogakursus på Lesbos er i uge 43.

Du kan kontakte Karina og få mere information om kurser og priser på: [www.tilbageikroppen.dk](http://www.tilbageikroppen.dk)



† Milelja Guesthouse bliver benyttet af yogagrupper fra det meste af Europa, og Mandala-bygningen med særligt lysindfald og natur og fugleliv lige udenfor giver plads til fordybelse og kærlighed til alt levende. Yogastillingen hedder kobraen, og det er Karina Helsted til venstre for midten. Stillingen er god for alle de indre organer og halsen.

