

Zanzibar – den eksotiske Krydderøya

Yoga og pilates
16.-28. november 2018



Høydepunkter

- **Palmestrender og glitrende hav**
- **Eksotisk kultur, byer og natur**
- **Krydder og mat**
- **Trening med en av Norges dyktigste yoga og pilatesinstruktører**

Inkludert:

- Fly t/r Oslo – Zanzibar
- Transfer t/r flyplassen og mellom hotellene
- 10 netter på hotell på Zanzibar
- 2 netter på fly
- Mat på flyet, frokost hver dag, 2 lunsj og 4 middager
- 5 utflukter under oppholdet
- Rikke Schillinger som yoga og pilatesinstruktør, med fra Norge
- Svenske Helen Ingvarsson som reiseleder og lokalkjent guide

Ikke inkludert:

- Reise- og avbestillingsforsikring
- Personlig forbruk
- Drikke til måltidene

Zanzibar

Zanzibar kan by på noe for enhver smak med sine hvite sandstrender, spennende natur over og under vann og er en herlig blanding av Afrikansk historie og kultur. Kombiner unike og spennende opplevelser med pilates trening og avslapping på stranden. Zanzibar er en øygruppe og en selvstyrt region av Tanzania. Hovedstaden er Zanzibar City og dens historiske del - Stone City, står på UNESCOs verdensarvliste. Her skal vi bo de siste dagene av vår herlige ferie.

Krydderøyene

Zanzibars hovedindustrier er krydder, turisme og raphiafiber fra palmen med samme navn. Øyene produserer blant annet kryddernellik, muskat, kanel og svart pepper. På grunn av dette er øygruppen kjent som Krydderøyene. Øyene har et rikt dyreliv og er kjent for den endemiske bladapearten zanzibarsk rød kolobus og den utryddingstruede zanzibarske leoparden.

Eksotisk kjøkken

Med en blanding av indiske, arabiske og afrikanske påvirkninger har Zanzibars kjøkken mange overraskelser. Havet tilbyr alt du kan be om - tunfisk, sverdfisk, hummer, reker og blekksprut. Den allestedsnærværende solen gjør at frukt er tilgjengelig året rundt – full av smak, moden og søt.

Tropisk klima

Gradestokken ligger jevnt på behagelige 25 – 30 grader og 28 grader i vannet. Tidsforskjellen er kun 2 timer fra Norge på vinterstid.

Vi bor på tre ulike steder

Vi starter vårt opphold på øyas sørvestkyst i fiskerlandsbyen Kizimkazi. Dette er et lite sted, ypperlig for sol og bad og ikke så mange spisesteder. Her skal vi bo på Karamba Resort som ligger på en korallklippe med bungalower vendt mot solnedgangen. Standarden er enkel, men det er rent og stedet har en herlig avslappende atmosfære med basseng og eget yoga/ pilates område. Deretter flytter vi oss til Jambiani på østkysten. Dette er et litt større sted som kan by på både byliv og en herlig strand, kantet med palmer på landsiden og det turkise Indiske Hav på den andre. Her finnes hyggelige

Jomfrureiser®



Hvite strender, blått hav, yoga og pilates



strandbarer og restauranter. Tidevannet endrer stranden og ved lavvann bruker de fastboende stranden til å spille fotball, plukke muslinger og dyrke sjø gress. Hotellet vi skal bo på heter Casa del Mar, har god kvalitet og ligger på bystranden.



Siste del av reisen tilbringer vi i Stone Town, den gamle delen av Zanzibar City. Bydelen syder av liv og gir et innblikk i en levende multikulturell hverdag med røtter fra afrikansk, arabisk, persisk, indisk og europeisk kultur. Vi skal bo på Dhow Palace som ligger midt i Stone Town. Hotellet har en spesielt hyggelig atmosfære, basseng og en takterrasse som er perfekt for yoga/ pilates.

Reiseleder og guide

Vår lokalboende svenskfødte Helen Ingvarsson er med som reiseleder. Hun bor fast på Zanzibar og tar oss med på sightseeing og loser oss rundt også på de dagene vi ikke har noe fastlagt program.

Yoga og pilatestrening

Rikke Schillinger er vår yoga og pilates-instruktør. Hun er utdannet ballettdanser, og driver yogasenteret the Room. Hun er opptatt av at øvelsene utføres riktig, slik at man både får de resultatene man ønsker og dermed minsker spenninger, stress og får økt forståelse om egen kropp. Rikke kan sitt fag og er en meget sympatisk instruktør.

Vi starter hver morgen (før frokost) med pilatestrening. Denne treningsteknikken hjelper deg å koble dyp muskulatur, som gir deg en flott holdning, forbygger skader, mykner opp ledd og muskler og former hele kroppen din. Treningsøktene er lagt opp for å passe alle og utføres i et rolig og behagelig tempo. Alle treningsøktene avsluttes med avspenning/meditasjon. På reisen til Zanzibar får du mulighet å lære pilates av damen som brakte pilatesteknikken hjem til Norge. I tillegg til å dele sin kunnskap med oss, har hun utdannet flere hundre pilates instruktører i løpet av de siste 13 årene. Her får du godfølelsen gjennom effektiv og skånsom trening!



Dag 1. Avreise fra Oslo til Zanzibar 16.11.

Vi møtes ved utgangen til kveldsflyet til Ethiopian Airlines, avgang til Addis Ababa. Her bytter vi fly og flyr videre langs Afrikas østkyst og sørover til Zanzibar. Ankomst tidlig formiddag.

🕒 på flyet

Dag 2 Ankomst Zanzibar og transport til Kizimkazi 17.11

På flyplassen møtes vi av Helen. Herfra setter vi kursen mot sørspissen av øya, til Kizimkazi. Her sjekker vi inn på Karamba Resort, valgt på grunn av sine rom med havutsikt, atmosfæren ved solnedgang og muligheten til å se delfiner. Dessuten er Kizimkazi en søt liten landsby. På kvelden møtes vi til informasjonsmøte og felles middag.

↔ Karamba Resort 🕒M

Dag 3 Kizimkazi 18.11

Vi starter dagen med en treningsøkt før vi spiser frokost. I dag er resten av dagen til egen disposisjon, enten du vil sole deg eller gå en tur på stranden eller bare rusle en tur i nabolaget.

↔ Karamba Resort 🕒F

Dag 4 Kizimkazi og utflukt 19.11

Som vanlig starter vi dagen med trening og en god frokost. I dag tar Helen oss med på utflukt til Pungume som er en vakker halvmåneformet sandbanke som kommer opp ved lavvann. Denne lille sandbanken midt i det Indiske hav er en av de mest idylliske plassene på Zanzibar og ligger cirka 1,5 time fra Kizimkazi. Revet omkring Pungume er en av de beste snorklingsplassene på Zanzibar. På sandbanken inntar vi en velsmakende skaldyrs-BBQ med nyfanget fisk, reker og hummer og frisk frukt som dessert. Etter lunsj slapper vi av, leser en bok, svømmer og med noe kaldt å drikke er det ikke mye annet man trenger, annet enn et kamera for å forevige dette paradiset!

↔ Karamba Resort 🕒F,L

Dag 5 Jambiani 20.11.

Etter trening og frokost, setter vi oss i bussen og kjører til landsbyen Jambiani. Her møter vi et stykke autentisk Afrika, hvor geiter, ender og mange muntre barn tumler rundt i gatene. Her finner vi den beste stranden på østkysten, med en lang hvit sandbanke som åpner for fantastiske svømmeturer ved høyvann og utforskende turer ved lavvann og som landsbyboerne benytter til dyrking av tang og blåskjell.

↔ Casa del Mar 🕒F,M

Dag 6 Jambiani og fruktsmaking 21.11

Dagen starter som vanlig med trening og frokost. I dag skal vi på eksotisk fruktsmaking på The Garden Café som ligger like

ved hotellet. Dette er en eksplosjon av eksotiske frukter, juice og smoothies. Beroende på sesongen får vi smake på alt som er tilgjengelig. Her får vi smake på kjente og sikkert også frukt som vi aldri har smakt før.

↔ Casa del Mar 🕒F, L

Dag 7 Jambiani 22.11

Dagen til egen disposisjon etter morgentreningen.

↔ Casa del Mar 🕒F

Dag 8 Jambiani 23.11

Dagen til egen disposisjon etter morgentreningen.

↔ Casa del Mar 🕒F

Dag 9 Jambiani 24.11

Dagen til egen disposisjon etter morgentreningen.

↔ Casa del Mar 🕒F

Dag 10 Stone Town og sightseeing 25.11

Etter vår faste morgentrening og frokost setter vi oss i bussen og kjører til Stone Town. Byen står på UNESCOs verdensarvliste og er et mystisk sted hvor folk bor og trives med livet i de trange smugene. Her møter Afrika kulturen fra det arabiske Oman, og vi kan se, føle og lukte blandingen av forskjellige kulturer og arv, når innbyggerne koker mat på gaten, barn leker og mennene spiller bao i hjørnet og debatterer hva neste trekk bør være. Resten av dagen til egen disposisjon.

↔ Dhow Palace 🕒F, M

Dag 11 Stone Town 26.11.

Siste dag for vår daglige rutine. I kveld skal vi spise middag på taket på Emerson on Hurumzi, hvor vi kan nyte 270 grader havutsikt akkompagnert av bønnerop og bjellelydene fra Shivatempelet nedenfor.

↔ Dhow Palace 🕒F, M

Dag 13 Stone Town og avreise 27.11.

Etter morgentrening og frokost drar vi ut til flyplassen og setter oss på flyet tilbake til Norge. Vi har et flybytte. 🕒 på flyet.

Dag 14 Ankomst Oslo 28.11

Vi lander i Oslo Gardermoen ca. kl 07:45.

Vi tar forbehold om endringer i programmet grunnet værforhold eller andre uforutsette hendelser og henviser for øvrig til våre reisebetingelser på våre nettsider.