# Yoga & Ridsafari i Namibia



Yoga och ridning i Namibia: njut av yogaklasser och safariturer, extra wildlife program och superbt boende

- **Sex safariritter på savannen**
- **Dagliga yogapass ( 6 gånger) med Eva Eichhorn**
- **Guided wildlife program**
- **Veckotur med helpension**
- **Ridvana: 3-5**
- **Lyxig inkvartering**

I vår Wildlife Sanctuary väntar äventyret. En helt unik, äventyrlig och avslappnande upplevelse väntar på dig i Namibia.

Du får 6 härliga safarirides i de vackra omgivningarna med massor av exotiskt djurliv. Dessutom ett wildlife program med guidade naturvandringar, game drives, viltskådning vid vattenhål med mera.

Och du får dagliga yogapass med den välkända instruktören Eva Eichhorn. 6 gånger

Centrets hästar är vältränade och pålitliga och säkra i umgänget med savannens många vilda djur och klarar både hel- och halvdagsturer.

# Ridsafari & Yoga i Namibia

## Dag 1:

Du landar i Windhoek Airport och du kommer att mötas av en guide från resorten (om du har beställt transfer). Han kommer att köra dig och andra gäster till resorten. Här bjuds du varmt välkommen med en drink och efter incheckning kan du koppla av efter den långa resan i trädgården, vid poolen eller du kanske vill ut och upptäcka de första vilda djur.

## Dag 2-7:

Du kommer att rida ut på sex safari turer till oliga platser i området runt lodgen. Du väckas tidigt och får en kopp kaffe eller te och lite att äta innan vi rider ut på en 2½ timmars tur i bushen, där det finns goda möjligheter att se savannen vakna till livet och dagaktiva djur i aktion innan det blir för varmt. Tillbaka på lodgen erbjuds på en stor härlig frukostbuffé.

På eftermiddagen är det yogapass med vår erfarna yogainstruktör Eva Eichhorn som hjälper dig att ta steget in i en högre nivå av vitalitet och fördjupa din naturupplevelse med skärpta sinnen. Passen erbjuder en kombination av andningsövningar, meditation, träning och yogaterapi och passar både avancerade yogis och yoganybörjare.

Däremellan finns erbjudanden om viltupplevelser med guidade vandringar i naturen, game drives, spårsök m.m. Dessutom erbjuder anläggningen många andra aktiviteter som bågskytte, lerduveskytte, mountainbike, löparleder, beachvolley, etc.

## Dag 8:

Du kan tillbringa en förmiddag med eget val av aktiviteter innan det är dags att säga adjö vid lunchtid. Transfer tillbaka till Windhoek flygplats

# Yoga & Ridning - turfakta

## Vistelsens längd:

En vecka med 6 dagar till häst, 6 dagar med yoga pass, 7 nätter

**Boende: Du ser bilder från lodgen i slutet av sidan efter texten**

I en lodge belägen i det 76 kvadratkilometer stora Kambaku Wildlife Resort i läckra och bekväma dubbelrum eller familjerum. Du kan välja mellan standard rum och lyx rum, som är lite större och bättre.

## Pension:

Helpension. Du inleder dagen med en kopp te eller en kopp kaffe på terrassen med början från kl. 06.30 då du njuter av att se bushen vakna till liv och se hur viltet kommer nedvandrande till vattenhålet precis utanför lodgen. Sedan följer en god frukostbuffé som lägger en god grund för dagen. En lätt lunch och på eftermiddagen serveras te eller kaffe med en kaka. På kvällen en härlig trerättersmeny. Maten är naturligtvis inspirerad av det namibiska köket men det anordnas även grillkvällar ett par gånger under veckan då det serveras traditionell bush brai kring en lägereld. Drycker, på när vatten, ingår inte i priset men kan inhandlas till fördelaktiga priser. Om du önskar lunch kan det köpas för 11€

## Ridning:

6 safari-turer med en varaktighet på 2-2½ timmar fördelade över veckan

## Yoga:

Dagliga yogapass med Eva Eichhorn. 6 gånger

Eva är en erfaren yogalärare från Namibia som gjorde sin passion till sitt yrke för över tio år sedan. Hennes instruktioner är känsligt intuitiva, mycket exakta och effektiva. Beroende på deltagarna presenteras olika yogaklasser, där nybörjare och avancerade elever undervisas samtidigt.

## Hästar:

Det finns ca 15 vackra hästar på centret som alla är vältränade, säkra på foten och lyhörda. Hästarna är vana vid de vilda djuren i bushen. Det finns hästar för alla nivåer.

## Ridvana:

3-5. Ridningen anpassas efter din nivå.

## Grupp och guide:

Stor vikt läggs vid ryttarnas och hästarnas säkerhet och vi är därför högst 6 ryttare med en duktig guide under turerna i bushen. Kommunikationen sker på engelska och tyska.

## Kläder och utrustning:

Ridbyxor, ridstövlar eller rid- eller vandringsskor. Bra solglasögon, solkräm, läppkräm med solfaktor, toalettsaker och eventuella mediciner. Du måste alltid använda ridhjälm och centret har ett antal hjälmar i olika storlek som man kan låna.

## Andra aktiviteter:

Bågskytte, lerduveskytte (tilläggspris), mountainbike, game drives (tilläggspris), beachvolleyboll, bordtennis m.m.

## Vädret:

Det behagliga och mestadels torra klimatet tillåter besök året om. Under vintern (maj till september) är vädret milt och varmt på dagen och kallt under natten. Under sommaren (oktober till april) kan det vara mycket varmt på dagen med behagliga temperaturer på natten. På sommaren rider vi på grund av temperaturen tidigt på morgonen och sent på eftermiddagen/kvällen.

## Ej inkluderat i priset:

Resa till resortet, drycker och lokal dricks. Några av aktiviteterna betalas lokalt (skjutning, game drives)

## Turkod:

NA 8105

# Bilder från lodgen

# Yoga & Safariridning - resefakta

## Transport:

Flyg till Windhoek.

## Transfer:

Från Windhoek Airport. 3-4 timmar i bil. Transfer bokas och betalas separat.

## Visum:

Visum krävs vid inresa till Namibia. Det kan köpas på flygplatsen eller via en onlineportal i förväg om du vill vara ute i god tid. Var uppmärksam på utgångsdatumet i ditt pass. Det måste vara giltigt i minst 6 månader efter hemresedatum

## Vaccinationer:

Om du ska besöka den norra delen av Namibia under sommarmånaderna rekommenderas du inta malariatabletter. I Kambaku är detta inte nödvändigt. Vi rekommenderar att du inhämtar de senaste vaccinationsrekommendationerna från din läkare.

## Försäkring:

Vi rekommendera att du löser en avbeställningsförsäkring.
Utöver detta måste du ha en reseförsäkring som inkluderar sjukdom, olycka och hemtransport.

## Turkod:

NA 8105

Vi reserverar oss för fel och brister i det utskrivna.
Hemsidan är platsen att se den senaste uppdateringen.