

VINKONUR GERA HEILSU- BYGD Í INDIA

FØROYINGAR, SUM KENNA SEG ÚTBRENDAR OG HAVA BRÚK FYRI
FRÍÐI OG ÚTREINSAN, FÁA NÚ MØGULEIKA AT FARA TIL INDIA, HAR
LIS HELGADÓTTIR OG MARIT H. PETERSEN HAVA GJØRT EINA HEILSYBYGD



YOGA

Rannvá G. Fossaberg
rannva@sosialurin.fo

– Hetta er eitt heilsustað fyri fólk, ið søkja frið og ynskja at halda frí á ein øðrvísi hátt enn tað, vit vanliga seta í samband við feriu. Soleiðis lýsa tær báðar kvinnurnar, Lis Helgadóttir og Marit H. Petersen, heilsustaðið í India, sum tær saman hava latið byggjað. Ætlanin er, at føroyingar og onnur skulu koma til heilsustaðið, sum hevur fingið heitið You and Nature Resort, fyri at styrkja seg kropsliga og sálaliga.

Keyptu nógva jørð

Tað byrjaði alt við, at Lis Helgadóttir og Marit H. Petersen í fjørvár keyptu 6.000 fermetrar av jørð í Kerala landslutinum, sum liggur í útsynningshorninum av India. Saman við einum indiskum samstarvsfelaga hava tær gjørt matarstað, yoga platform, svimjihyl og 10 smáttur, sum gestirnir á heilsustaðnum búgva í.



– Á heilsustaðnum eru eingi óljóð, vøkur náttúra og frísk luft í ovurmáti, sigur Lis Helgadóttir, sum gleðir seg til fyrsta føroyska ferðalagið vitjar heilsubygðina um góðar tvær vikur. Á staðnum kunnu gestirnir millum annað meditera, iðka yoga, fáa mýking og eta heilsugóðan mat. Hóast staðið er langt burturi frá Føroyum, so ivast tær ikki í, at eisini føroyingar fara at trívast í heilsubygðini.

– Alt eru bygt, soleiðis at tað er á einum góðum norðurlendskum støði, ja faktisk minnir tað onkursvegna um eina føroyska bygð, sigur Marit H. Petersen og sipar til byggiháttin av smáttunum. Tær hava eisini hugsað nóg um innrættingina inni í lítlu hús-unum, har gestirnir búgva.

– Í teimum 10 smáttunum, har tveir gestir búgva saman, er alt innrættað í Feng Shui stili, leggur Lis Helgadóttir afturat. Tað merkir, at alt er innrættað eftir filosofiska ástøðinum, har innrætting og arkitekturur hava til endamáls at skapa eitt harmonískt samspæl millum fólk og umhvørvi.

Hava yoga í felag

Hóast Lis Helgadóttir og Marit H. Petersen saman hava ognað sær jørð í India og bygt heilsustað, so hava tær bert kenst í stutta tíð.

– Fyri trimum áðrum síðani valdi eg at broyta lívsstíl, tí eg arbeiddi alt ov nógv, og gerandisdagurin var í stóran mun merktur av, at eg var strongd. Sum partur av lívstílsbroytingini fór



eg at iðka yoga, og mær dámdi tað so mikið væl, at eg fór á ymisk skeið, soleiðis at eg í dag eri útbúgvinn yogalærari, greiðir Lis Helgadóttir frá. Hon er útbúgvinn háfríðkanarkvinna og bindi-formgevi. Tað var á einum yogaskeiði í Egyptalandi, at hon hitti ein indara, sum í dag er samstarvsfelagi á heilsustaðnum í India. Marit H. Petersen, sum í fleiri ár hevur starvast innan roknskaparyrki og leiðslu, hevur eisini iðkað yoga tey seinastu árin og hevur saman við Lis Helgadóttir verið í Egyptalandi á yogaskeið.

– Tað stuttliga er, at vit báðar eru rættiliga ymiskar upp á nógvar mátar, men vit eru blivnar góðar vinkonur, eftir at vit møttust fyri tveimum árum síðan, sigur Marit H. Petersen og leggur afturat, at tær hittu hvørja aðra í samband við eina psykoterapeut útbúgving, sum tær nú hava lisið í tvey ár.

Yoga, oljubað og grýn

Ein stórur partur av uppihaldinum á heilsustaðnum hjá Lis Helgadóttir og

