



YOGA OG VANDRING PÅ CYPERN

På vandring i den uspolerede Akamas Nationalpark på Cypern bindes naturens storslåede skønhed sammen med både indre ro og fysisk udfordring. Parkens varierede stier byder på alt fra dramatisk kystlinje, smukke klippeformationer, skovområder og middelhavsmaki. Som kontrast til vandringen fordyber vi os 2 gange dagligt i yogaen på Aphrodite Beach Hotel. Hotellets maleriske beliggenhed ved badestranden skaber den perfekte ramme for yoga, hvor lyden af bølgerne og den friske havbrise fremmer afslapning og indre balance. På rejsen bliver du serviceret af to personer: en vandreleder og en yogainstruktør, der begge er danske.

Det kan du glæde dig til

Denne rejse anbefales til dig, der har lyst til at kombinere yoga, vandring og god mad i dejlige kystnære omgivelser i Middelhavet. Denne kombination af vandring og yoga giver både fysisk energi og mental ro, hvilket gør det til den ideelle måde at opleve Akamas' naturlige skønhed.

FYRHOLT REJSER

Sondrupvej 74 | 8350 Hundslund | T: +45 - 3134 4044 | info@fyrholtrejser.dk | CVR.: 43646966 Rejsegarantifond nr. 3486

www.fyrholtrejser.dk

Vi vandrer i bjergene langs rå kyster og vi oplever mange forskellige naturtyper, fx typisk middelhavsmaki og fyrreskov. Og næsten hele tiden er der kig til det azurblå hav. I Akamas Nationalpark er der et rigt fugleliv. Vandreturene har sværhedsgrad 2, dog med passager af sværhedsgrad 3.

Vi bor på et skønt familiedrevet og moderne hotel med alle faciliteter ved Cyperns skønne Chrysochou Bugt. Hotellet ligger nærmest med fødderne i vandkanten og med Akamas Nationalpark som nabo. Når vi kommer, bliver den hyggelige stemning slået an af værterne med et "Velkommen hjem" – for de mener, at dette er dit hjem, mens du er på Cypern.

Det er en helhedsorienteret oplevelse, der både styrker kroppen og giver plads til indre fordybelse, samtidig med at vi kan nyde hotellets betagende udsigt, rolige atmosfære og krydre det hele med en svømmetur i havet. Under opholdet er der mulighed for at tilkøbe en sejltur til Blue Lagoon inkl. frokost. Turlederen deltager på sejlturen.

Dagsprogram

Dag 1: Afrejse fra Danmark

Efter ankomst i Larnaca er der et par timers kørsel til hotellet i privat bus. Hotellet ligger tæt på den lille havneby Latchi på den vestlige del af øen med den uspolerede Akamas-halvø som nærmeste nabo. Latchi har både en lystbådehavn og en lille fiskerihavn, og den besidder stadig en unik charme. Latchi er opkaldt efter det gamle græske ord for vandhul eller brønd – "lakki". I gammel tid drev lokale bønder deres pakæsler med varer ned fra bakkerne på vej til markedet i byen og gjorde stop ved vandhullerne eller brøndene. Der var flere "lakkis" med frisk vand til dyrene, og derved fik den lille by sit navn.

Vel fremme ved hotellet bliver vi modtaget af Gregoria og hendes team.

-/-/A

Dag 2: Introduktion til yoga og vandring til Latchi

Vi starter dagen med en yogasession, inden vi spiser morgenmad fra hotellets lækre morgenmadsbuffet.

Dagens vandretur går direkte fra hotellet. Vores mål er den lille og meget charmerende havneby Latchi, der har en del aktive fiskere samt nogle turbåde. Vi vandrer ind gennem det bakkede bagland ad markveje og brede stier forbi marker, smålunde og nogle udyrkede arealer med "vild" bevoksning. Vel fremme i Latchi har vi lidt tid på egen hånd, inden vi tager en bus tilbage til hotellet.

Sidst på eftermiddagen inviteres du til dagens yin yoga og introduktion til de følgende yin sessions.

2½ time, 8 km, 180 m op, 195 m ned

M/-/A

Dag 3: Yoga og vandretur på "Adonis sti"

Dagens første yoga session er hatha yoga, der afsluttes med shavasana. Opfyldt af energi og ro er der morgenmad, inden vi skal på dagens vandring.

Vi tager bussen lige uden for hotellet og kører den korte vej til starten af stien, der hedder "Adonis trail". Denne vandring byder på en smuk udsigt over byerne Latchi og Polis, Chrysochous Bugt, Pafos-skoven og Akamas-halvøen. Ruten går forbi Pyrgos tis Rigainas (dronningens tårn) fra det 11. århundrede. Her vil vi også opleve det 500 år gamle egetræ, som ligger tæt på ruinerne af tårnet, og hvor sagnet lyder, at under dette træ sad Aphrodite ofte og hvilede sig. Vi kommer forbi både vild oliven og johannesbrød-træer, vi vandrer ned gennem en smuk

FYRHOLT REJSER

frodig slugt, inden ruten flader ud og går over i en markvej. Den sidste kilometer går vi ad asfalteret vej tilbage til hotellet.

Sidst på eftermiddagen rundes der af med yin yoga og måske en afkølede tur i det krystalklare hav, inden aftenens buffet serveres.

3 timer, 9½ km, 350 m op, 350 m ned.
M/-/A

Dag 4: Den rolige dag. Tilkøbsudflugt til Neo Paphos, UNESCO verdensarv

Morgenens hatha yoga kombineres med flowyoga, så der kan komme lidt sved på panden. Morgenmaden kan herefter nydes i de skønne omgivelser.

Dagen er helt din egen, hvor du kan fordybe dig i en god bog, eller benytte resortets fredelige omgivelser enten ved stranden eller måske tage bussen til Latchi.

Du kan også tage med på udflugten til Neo Paphos, hvor du kan opleve betagende UNESCO verdensarv. Opholdets sene yin yoga runder fint dagen af med lange stræk og afspænding. Aftensmaden kan indtages fælles eller alene.

Tilkøbsudflugt til Nea Paphos, UNESCO verdensarv

Oldtiden stikker sit fine hoved frem mange steder på Cypern, men få steder er så fantastiske og imponerende som Nea Paphos. Dette arkæologiske område, som egentligt er en hel by, er et af Cyperns mest betydningsfulde historiske områder, og som rummer nogle af øens mest imponerende oldtidsruiner. Stedet, som var en vigtig havneby i romertiden, byder på helt fantastiske og velbevarede mosaikker, antikke teatre og templer. Nea Paphos er et UNESCO verdensarvssted og giver et fascinerende indblik i den græske og romerske kultur, med vidtstrakte ruiner og kunstværker, der afslører byens storhed i oldtiden.

Vi kører i privat bus fra hotellet til Pafos t/r, turen tager ca. 1 time hver vej. Turen inkluderer frokost.

M/-/A

Dag 5: Yoga og vandretur på Smigies stien

Denne morgen vil hatha yogaen blive udvidet med enkle flow yoga sekvenser, der giver mere bevægelighed.

Efter morgenmaden kører vi til Agios Minos Kapellet, ca. 15 minutters kørsel fra hotellet. Her starter vandringen. Turen byder på en smuk opstigning gennem klassisk maki med lav bevoksning. Vi kommer forbi Akamas brandobservationstårn, som er turen højeste punkt. Senere vandrer vi gennem åbne skove med nåletræer, enebær, johannesbrød-træer og vilde oliventræer. Den smukke udsigt over kysten af Akamas-halvøen mod vest, inklusive Lara bugten, og senere mod øst med udsigt over Chrysochous bugten ind i retningen af Latchi og Polis. Vi kommer forbi nogle gamle, nedlagte miner, og slutter turen ved et populært picnic-område, hvor vi bliver hentet.

Tilbage på hotellet giver dagens yin yoga giver mulighed for at fokusere på fleksibilitet og afspænding i kroppen, inden aftensmaden serveres i de smukke omgivelser.

3½ time, 7 km, 220 m op, 200 m ned
M/-/A

FYRHOLT REJSER

Dag 6: Yoga og sejltur til Den Blå Lagune

Vi starter morgenen med at gå ned til stranden og have en solopgangs meditation inden vi i stilhed går tilbage til yogasalen. Hatha yogaen og morgenmaden giver dig en god start på dagen.

Vi bliver hentet i bus og kørt til havnen i Latchi efter morgenmaden. På skibet er der mulighed for at nyde solen og sejlturen til Den Blå Lagune, der er en smuk, rolig og lavvandet (ca. 2½ meters dybe) lagune med kridhvid sandbund. Vandet er krystalklart og fuldstændig azurblåt i solskin. Vi kan springe i vandet direkte fra båden og svømme i det smukke klare og rolige vand. Der er en BBQ frokost ombord samt et glas vin eller juice samt frugt. Der er mulighed for at låne snorkle-udstyr. På bådturen serveres den hyggelige grillfrokost ombord. Der vil efterfølgende være lidt tid til at gå rundt i byen, hvor der er lidt shopping-muligheder, inden vi tager bussen hjem igen, så vi er hjemme hen på eftermiddagen.

Den sene yin yoga og udstrækning giver dig ro efter dagens oplevelser i Latchi.

Dag 7: Vandretur til "Aphrodites Bad"

Efter morgenens hatha yoga og morgenmad, gælder det rejsens sidste vandretur.

Vi kører til den botaniske have ved Afrodites Bad, hvor dagens vandring starter. I den botaniske have er endemiske eller lokale arter repræsenteret. Herfra går vi den korte tur til Afrodites bad, som ifølge overleveringen er stedet, hvor gudinden i den græske mytologi Afrodite plejede at bade. Vi vil følge stien, som ligger på bjergsiden, så din udsigt ud over havet, bugterne, Den Blå Lagune og det vestlige del af naturparken er ganske unik. Vandringen er en rundtur langs nordøstkysten af halvøen gennem rig og forskelligartet vegetation. Vi passerer et lille kapel undervejs, hvor, der er mulighed for at tage en lille pause.

Herefter er der tid til afslapning på terrassen eller på stranden, inden dagen rundes af med yin yoga og middag.

3 timer, 6 km, 200 m op, 200 m ned
M/-/A

Dag 8: Hjemrejse

Vi starter dagen med at vandre ned til stranden og nyde en solopgangs meditation hvorefter vi går tilbage og har opholdets sidste hatha yoga session, som vi samlet runder af.

Tid til dagens morgenmad, afslapning og en stille og rolig reflekterende afslutning på opholdet for eksempel i en dejlig krog i parken, ved poolen eller stranden, inden turen går mod lufthavnen.

Flyrejsen hjem tager ca. 4 timer, og efter landing i Kastrup Lufthavn tager vi afsked med dig, siger tak for turen og håber vi ser dig en anden gang.

M/-/-

Sværhedsgrad

Sværhedsgrad 2

Vandringene er lette og vurderes til sværhedsgrad 2.

Det anslåede antal timer er effektive vandretider. Dertil frokost og udsigts-/hvilepauser. Turene er ikke så lange i km og vi går langsomt, når det går opad, så tiderne kan ikke direkte sammenlignes med gåture i flade Danmark.

FYRHOLT REJSER

Det er også vigtigt at sige, at turene ikke er et ræs, vi går i et roligt tempo.

[Se vores beskrivelse af sværhedsgrader her](#)

Praktisk information

Minimum- og maksimumantal

Der skal være mindst 10 personer tilmeldt senest 35 dage før afrejse. Hvis minimumsantallet ikke er opnået 35 dage før afrejse, forbeholder vi os ret til at annullere rejsen. Vi henviser til vores generelle betingelser.

Der vil være maksimum 20 deltagere på rejsen.

Sidste frist for annullering

Hvis rejsen ikke kan gennemføres pga. for få tilmeldinger, vil den blive aflyst senest 35 dage før afrejse.

Måltider:

Under hver enkelt dag i dagsprogrammet er der angivet hvilke måltider der er inkluderet med ikonet: M/F/A – eller en version heraf.

M – betyder morgenmad inkluderet

F – betyder frokost inkluderet

A – betyder aftensmad inkluderet

– betyder, at måltidet ikke er inkluderet

Vandflaske og madkasse

Medbring en god vandflaske og en madkasse. På flere af vandringerne skal vi selv bære vores drikkevarer og frokost. Din turleder råder og vejleder om frokost og drikkevarer.

Ændringer i programmet

Alle programsatte vandringer vil blive gennemført, så længe vejret tillader det.

Rækkefølgen på de programsatte vandringer kan ændres, hvis turlederen mener, at det vil give en bedre oplevelse. Rækkefølgen kan blive ændret pga. vejret, pludseligt opståede forhindringer som fx vej- eller stiarbejde, et lukket frokoststed eller andet.

Hvis det viser sig umuligt at gennemføre en specifik vandring, vil turlederen altid komme med et alternativt dagsprogram.

Yogaunderviser

Vores yoga undervisere er alle udvalgte og registrerede RYT200 eller RYT500. Øvelserne er alle tilpasset den enkeltes niveau, med fokus på den enkelte, således at alle får mest muligt ud af sessionerne. Derfor er opholdet for begyndere såvel som let øvede og øvede.

Yogaunderviser er Hanne Loop. Hanne har en lang yoga baggrund, med mere end 20 års undervisningserfaring. Hun har talrige uddannelser bag sig, lige fra basis 200T yogauddannelser til Yin og restorative uddannelser. Hanne mestrer det blide intense Hatha inspirerende flow, til det beroligende Yin og afspændende yoga, hvor kroppen for alvor kan give slip. Du vil være i gode hænder hos Hanne, hvor hun med sine præcise guidninger vil lede dig gennem yogatimerne, uanset hvilket niveau du er på.

Turleder

Astrid Dahl

FYRHOLT REJSER

Sondrupvej 74 | 8350 Hundslund | T: +45 – 3134 4044 | info@fyrholtrejser.dk | CVR.: 43646966 Rejsegarantifond nr. 3486

www.fyrholtrejser.dk

Yogaunderviser
Hanne Loop

Indkvartering

Vi bor på Aphrodite Beach Hotel på vestlige Cypern tæt ved Nationalpark Akamas Peninsula og tæt på Latchi havn.

Det lille familieejede hotel, Aphrodite Beach Hotel ligger med smuk udsigt ud over stranden og Chrysochou Bugt. Hotellet ligger helt ugenert for enden af en blind vej, og helt tæt på den meget smukke og fredfyldte Akamas Peninsula National Park. Der er en skøn udendørs terrasse med fri udsigt både over bugten og mod øst til Latchi samt mod vest til nationalparken.

Værelserne er rummelige og indrettet med lyse farver og har klinkegulv. Badeværelset er stort, der er hårtørrer og gratis toiletartikler. Alle værelser har altan med stole og tørrestativ til badetøjet.

Hotellet har en yogasal og en overdækket yogaterasse.

Aphrodite Beach Hotel er godbid for sjælen, stedet hvor det klare turkise hav møder den stærke energi fra bakkerne og klipperne i nationalparken. Det unikke ved stedet er muligheden for at kombinere yogaen med det naturlige landskabs ubestridelige charme, som er perfekt til vandreture.

Morgenmaden er rig og nærende. Aftensmaden serveres primært som buffet. Maden er yderst varieret, en kombination af internationale og cypriotiske retter, fortrinsvis baseret på lokale råvarer både når det gælder kød, grøntsager, urter, krydderier og frugter. Spændende at se, hvad Alexandros, der tidligere har været en del af det cypriotiske kokkelandshold, finder på hver aften.

Dato

21. – 28. marts 2026

17. – 24. oktober 2026

Pris

Se priser på hjemmesiden

Prisen inkluderer

- Dansk turlleder
- Dansk yogainstruktør
- Flyrejse fra København til Larnaca t/r
- Transport fra lufthavn til hotel t/r
- 7 nætters ophold på 3-stjernet Aphrodite Beach Hotel
- Halvpension
- Yoga som beskrevet

Prisen inkluderer ikke

- Afbestillingsforsikring
- Rejseforsikring
- Måltider ud over de nævnte
- Drikkevarer
- Drikkepenge

Fyrholt Rejser, 12.01.26

FYRHOLT REJSER

Sondrupvej 74 | 8350 Hundslund | T: +45 – 3134 4044 | info@fyrholtrejser.dk | CVR.: 43646966 Rejsegarantifond nr. 3486

www.fyrholtrejser.dk