

## Velkommen

Bangkok og børn lyder måske ikke umiddelbart som verdens bedste cocktail, men den thailandske hovedstad er faktisk mere børnevenlig, end man lige skulle tro. FRI har talt med 41-årige Berit Algreen Bonde, der har boet i byen i fem år med sin datter. Hun guider blandt andet til skønne, grønne åndehuller og en enhjørning-café, der er et sikkert hit blandt småfolk.

Thailand er indbegrebet af en rigtig drømmeferie med palmesus og hvide sandstrande. FRI anbefaler fem cool overnatningssteder i det tropiske ferieparadis. Check for eksempel ind på et femstjernet glamping-resort eller hvad med at overnatte i en historisk togvogn midt i junglen?

FRI's reporter Vincent Byakika har været på solotur til Tokyo. Vi følger ham gennem storbyens blinkende neonjungle og får hans bedste tips til alt fra 'hemmelige' ramen-steder og vilde udsigtssteder til små lommer af ro og fuglekvidder.

Hvordan kan en broderet stoffugl bruges til at demonstrere mod verdens uretfærdigheder? Det kan du blive klogere på i denne uges designartikel "Blødt broderi er de nye brosten", hvor vi sætter fokus på bevægelsen craftivism.

**God læselyst!**

**Lise Kloch, Redaktør**

FRI er Berlingske Medias kommercielle rejse- og livsstilstillæg.



Amanpuri, Thailand. Foto: Aman



Foto: Bea Holmberg

## Rejser: Svensk soveferie

Drømmer du om et getaway, hvor du bare kan få en god nats søvn og komme helt ned i gear, bør du tage et smut til Sverige. I efteråret og vinteren er temperaturerne kolige og nætterne lange og mørke. Læg hertil masser af frisk luft og fredfyldt natur - alt i alt de perfekte ingredienser til en rigtig afslapningsferie.

Faktisk har vores svenske naboer slået sig op på *søvnturisme*, som er en stærkt voksende trend. Det internationale rejsemagasin Condé Nast Traveler kalder søvnturisme "den sundhedstrend, vi alle har ventet på." Fra livsstilsmagasinet ELLE lyder det: »glem sightseeing: sove-retreats er den nye stressreducerende wellness-trend.« mens Hiltons årlige trendrapport betegner 2024 som »The Great Recharge-year«, hvor flere og flere rejsende prioriterer at sove i fredelige omgivelser.

I Sverige finder du en perlerække af afslappende overnatningssteder. Prøv eksempelvis landskabshotellet Bergaliv Orbaden i Hälsingland, der ligger på en bjergside omgivet af smuk natur. På Lindeborgs Eco Retreat, halvanden times kørsel syd for Stockholm, bor du i landlige omgivelser - eksempelvis i den prisvindende, rødmaalede 'øko-lade'.

Granö Beckasin i nordsvenske Västerbotten ligger også i skønne, rolige omgivelser. Du skal dog ikke lide af højdeskræk, for deres charmerende træhuse, også kaldet fuglereder, er bygget højt oppe i trætoppene. Du kan da også vælge at bo i 'stueplan' i hytter eller på campingpladsen.

Mere info: [visitsweden.com/what-to-do/spa-wellness/sleep-tourism/](https://visitsweden.com/what-to-do/spa-wellness/sleep-tourism/)

## Rejser: Moderne danske eventyrere

En flygtede gravid fra bomberegner i Gaza. En anden besteg en aktiv vulkan. En tredje har besøgt samtlige af verdens lande uden at tage et eneste fly. De er alt fra fotografer, journalister, sygeplejersker, forfattere, astronauter, til foredragsholdere eller antropologer. Men fælles for dem er, at de alle har oplevet ekstraordinære ting i eventyrets tegn.

Rejsekrubent og eventyreren Jakob Øster har i sin nye bog *Moderne Danske Eventyrere* samlet 21 portrætinterviews af mere eller mindre kendte danske eventyrere, der har fulgt deres eventyrlyst og gjort den til livsgrundlag.

Blandt andet fortæller Rane Willerslev om, dengang han blev angrebet af en brunbjørn i Sibirien, Andreas Mogensen om astronauttræning i underjordiske huler og Anja Ringgren Lovén om hendes kamp for at redde de udstødte "heksébørn" i Nigeria.

Med smukke billeder og indlevende anekdoter fortælles de medvirkendes historier om rejser ud i verden, som til tider har efterladt ar på både krop og sjæl.

*Moderne Danske Eventyrere kan købes for 299,95 kroner i de fleste boghandlere.*



Foto: PR



Foto: Privat

**FRI er et kommercielt tillæg produceret af Berlingske Medias kommercielle afdeling.** Berlingske Medias uafhængige redaktioner har intet at gøre med udarbejdelsen af indholdet i FRI.