

Resor

- ➔ Att resa solo är inte längre en liten nisch. En tredjedel av EU:s hushåll är singelhushåll, och det är en andel som ökar. Inte konstigt då att även ensamresandet blir allt vanligare – från meditationsretreat till vandring i öken, storstadshelger och äventyr för att hänga med sig själv.

Soloresan är här för att stanna



1 Solitär resa till fots

Det stora äventyret på egen hand är en utmaning. Kanske en pilgrimsvandring i Spanien, en roadtrip på Sri Lanka eller en expedition i den vilda naturen? Att resa ensam kan ge ett särskilt adrenalinpåslag och möjlighet att se saker som man inte upptäcker när man är tillsammans med någon annan. Till fots på *walking safari* i Tanzanias Serengeti kan mötet med vidderna och med djuren som också vandrar bli ett minne för livet. För att få tillgång till vildmarken och välja ekoturism är företaget Nomad Tanzania ett gott alternativ.



2 Största möjliga tystnad

Det var länge sedan det var udda att åka på retreat, snarare ingår det i den moderna människans sätt att återhämta sig. Företagsledare går i kloster och techjättar i Silicon Valley anlitar munkar som andliga vägvisare. Det engelska ordet *retreat* betyder ungefär "att dra sig tillbaka". Josefine Bengtsson är yoga- och meditationslärare och arrangerar retreats på olika platser i världen. Om vintern är hon i Indien, på Khola Beach i Goa. "Nio av tio som kommer hit är ensamåkare", berättar hon. På yogaretreatet får gästerna möta sig själva, bland annat genom att spendera en del av tiden i tystnad.



3 Äta från egen tallrik

Har vi sett början till slutet för restaurangtrenden med mat på stora fat som alla i sällskapet ska dela på? Allt fler trenddrivande krogar verkar återgå till den beprövade idén med en tallrik per person. Köpenhamn går i bräschen, förstas. Världsledande restaurangen Noma ger extra kärlek till *solo diners*. Som ensamätare välkomnas man till ett större, gemensamt bord. Som ensam gäst har du chans att få bord på Noma med kort varsel.



4 London till Venedig i lyxösa svit

Tåget är en klassiker för en resa på egen hand. Det finns en romantisk idé om att kliva på, sedan rulla genom sköna landskap och ostört resa inåt, kanske skriva på sin roman. Vill man uppleva en tågresan av yttersta kvalitet är Venice Simplon-Orient-Express rätt tåg. Antika tågvagnar har restaurerats till sin forna glans, skinande midnattsblå dörrar öppnas till en helt egen värld. Här är det 1920-tal, stoppade möbler och polerat körsbärsträ, lyxösa sviter samt *single cabins* och tjugiga middagar. Rutten är London till Venedig och resan tar ett dygn.



5 Ett litet hus i Mexiko

Konstnären Claudio Sodi och arkitekten Aranza Arinos projekt Casa Tiny är precis vad det låter som: ett litet hus, i betong och trä med lika vackra som smarta lösningar, vid Puerto Escondido i Mexiko. Paret Arino/Sodi bor själva i huset flera gånger per år men Casa Tiny har främst blivit en Airbnb-succé. Claudio säger att det lugna läget mitt i naturen lockar många soloresenärer, "då brukar vistelsen vara minst två-tre veckor".