



Utvecklingsresa för mammor och döttrar södra Indien, 21 feb - 2 mars 2014

Längtar du efter härlig gemenskap med din dotter i en annan miljö än hemma? Vill ni båda hitta ert inre lugn, fylla på med energi och få nya insikter om hälsa, kost och harmoni?

I samarrangemang mellan Camilla Hyltén Cavallius och Mariann Klint, båda Indienälskare erbjuder vi nu dig och din dotter/döttrar att följa med till Indien och skämma bort kropp och själ i Keralas förtrollande landskap. Lär er mer om indiernas uråldriga och holistiska läkekonst ayurveda och dess syn på hälsa och välmående genom behandlingar, meditation, yoga och hälsosam mat. Samtidigt ges möjlighet att möta andra mammor och döttrar i samma situation.



Resortet i Kerala i södra Indien är ett paradys med en infinitystrand som aldrig tar slut, med ett ljummet hav och en paradisträdgård. Ni behöver bara ha med er baddräkt, sandaler, gympaskor och tandborste. Köp några saronger på stranden och några tunnar blusar i närheten. Inget annat behövs.

Resan sker bekvämt med Qatar Airways med byte i Doha. Resortet som har vunnit många priser som bästa ayurvediska resort i Kerala, ligger 30 minuter utanför Trivandrum.

Aktiviteter:

Vi kommer att få en genomgång av ayurveda och insikter i hur indiska läkare ser på kost, hälsa, stress och motion. Vi får lära oss hur vi ska leva och bygga upp vårt immunförsvar för att hålla oss friska. Vi gör även studiebesök på barnhem/skola och tar in indiska föreläsare som pratar om livet i Indien och vi kommer gemensamt reflektera över vad vi kan dra för lärdomar av det vi hör och ser. Oavbrutna samtal i en helt magisk miljö blir det också gott om tid till liksom sol och bad.

Det blir också utflykter till de närbelägna städerna Kovalam och Trivandrum, vi besöker ett tempel och förhoppningsvis även en tempelfest för det pågår nästan alltid en sådan i närheten.

Gruppens storlek tänker vi oss till ca 20-24 personer.

Pris 23.500 kr per person

Då ingår:

flyg tor Stockholm/Göteborg/Malmö - Trivandrum

boende i dubbelrum/hydd (garden cottage)

halvpension (buffe eller à la carte)

2 timmars föreläsning/aktivitet per dag

8 ayurvediska massagebehandlingar, á 2 timmar med läkarkonsultation och mediciner

dagliga yoga och meditation/andningsövningar

utflykter

transfers

Det enda som tillkommer är kostnad för visum och drinks.

Vi tror att denna resa passar bäst för döttrar i åldern 15-30. Det är en



livsförändrande upplevelse för de flesta människor att göra en ayurvedisk behandlingsomgång och leva i en paradisk miljö fjärran från datorer, tv och stadsbrus.

Anmäl dig senast 1 november 2013.

Bästa hälsningar

Mariann Klint

Camilla Hyltén Cavallius

