



Hälsoresa till södra Indien med fokus på ayurveda, mat, träning och dans 24 jan - 3 feb 2019

Ayurveda är den tusenåriga läkekonsten i Indien som utgår från att kropp och själ ska vara i balans. Den har sitt fäste i Kerala i södra Indien och på Sri Lanka.

Vi reser till ett av Keralas bästa hotell; ett resort med ett ayurvediskt center utanför Cochin där vi av läkarna får veta vilken dosha vi är och får skräddarsydda massagebehandlingar och kost. Därtill yogar vi varje dag och har med oss en danstränare. Maten vi äter är antiinflammatorisk, vegetarisk. På kvällarna har vi samtal/workshops kring hälsa, mat och träning.

Resan går med flyg från Stockholm eller Köpenhamn till Cochin. Det var här Vasco da Gama landsteg och även enligt sägnen Jesu apostel Tomas (tvivlaren) vilket förklarar alla katolska kyrkor i Kerala.

Indien är sju gånger större än Sveriges yta och Kerala är beläget längst ner på den västra sidan av sydspetsen. Delstaten kallar sig God's own country. Här är det mera välordnat och inte lika fattigt som i andra delar av Indien. Klimatet är tropiskt eftersom det är relativt nära till Ekvatorn.



Syftet med resan är att fokusera på hälsa genom att studera ayurveda och dess tankar om immunförsvar, antiinflammatorisk kost, levnadstips och träning. Ayurveda har vunnit mycket gehör i västvärlden de senaste åren och många dieter och hälsoråd om tex tarmhälsa bottnar i samma tankar.

Vi får ca 1,5 timmars synkronisead massagebehandling per dag av 2 terapeuter liksom även matrekommendationer och örtmediciner av läkarna.

Yoga är den motion som ayurveda rekommenderar och det finns 2 yogapass per dag.

Vi tar med oss en egen danslärare; [Benjamin Jayakoddy](#) som kommer att hålla dansklasser varje dag. Han har vunnit [Let's Dance i Norge](#) år 2015 och är fantastiskt duktig på att undervisa dans även ur ett motionsperspektiv. Så du behöver inte kunna dansa för att delta.

Marie Söderqvist, som jobbat som VD för den svenska Livsmedelsindustrin fram till 2017 och idag jobbar med mat, hälsa och träning åt bland annat En svensk klassiker, kommer att hålla fyra olika föreläsningar kring mat och hälsa. En introduktion till Ayurveda, De nordiska kostråden, Den antiinflammatoriska maten och De senaste rönen om mat och träning.

[Hotellet Marari](#) anses vara ett av de bästa hotellen i Kerala och får högsta betyg av tidigare besökare på [tripadvisor](#). Det ligger ca 10 mil söder om Cochin nära staden Alleppey varifrån husbåtarna utgår för det berömda Backwaters. De tar normalt inte grupper så detta är ett unikt tillfälle. Vi bor i små villor på 30 kvm med Arabiska Sjöns vackra stränder framför hotellet. Det finns även pool om du föredrar det. Maten är ayurvedisk men det finns även annan mat. Och det går tom att få en öl om man önskar.

Resan sker bekvämt med Qatar Airways från Stockholm torsdagen den 24 januari kl 16.25 med ankomst i Cochin 09.40. Hemresan sker den 3 feb kl 03.35 och vi landar i Stockholm kl 12.30. Det går även att flyga från Köpenhamn.



Pris:

Vi har lyckats ta fram ett mycket förmånligt pris på **19.500 kr** per person i dubbelrum. I det ingår utöver boendet, helpension, dagliga ayurvedabehandlingar med läkarkonsultationer, daglig yoga och dansträning samt samtal/workshops.

Därtill kommer kostnad för flyget som uppgår till **7.500 kr**.

Totalt alltså **27.000 kr**. Det går att få enkelrum men tillägget är högt så vi rekommenderar dig att ta med en kompis eller så kan vi para ihop dig med en annan resenär.

Anmäl dig till Mariann Klint, mariann.klint@enjoytravel.se (0709 447610) senast 15 juni för att garanteras en plats. Hon har arrangerat resor till Kerala i närmare 15 år. Vi har begränsat antal rum och kan bara garantera flygpriset fram till 30 maj.

Du betalar 3.000 kr vid anmälan och resten i november.

Du behöver rese- och avbeställningsförsäkring så kolla din hemförsäkring. Indien kräver visum och du kommer få en länk till att söka visum elektroniskt. Passet behöver 6 månaders kvarvarande giltighetstid.

De vaccin du behöver är vanligt grundskydd och vaccin mot Hepatit A och B (Twinrix)

Varmt välkomna!

Marie Söderqvist
0707 24 09 71

Mariann Klint
0709 44 76 10

