



## Yoga och ayurveda i Kerala 28 jan - 6 feb 2020

Kom med på en inre resa i en vidunderlig yttre verklighet! Yoga, meditation, gudomlig vegetarisk mat och ayurvediska kroppsbehandlingar i en miljö fylld av ljuvliga färger och dofter. Kerala är Indiens vackraste ansikte mot det ljumma arabiska havet. Här är naturen skimrande grön av kokospalmer, klimatet mildt och människorna vänliga. Sedan tusentals år genomsyras livsfilosofin av synen på människan som en helhet där hälsa och välmående är beroende av att kropp och själ är i balans. Detta blir du en del av under vår Indienresa 28 januari till 6 februari 2020!

Resan går med flyg från antingen Stockholm, Göteborg eller Köpenhamn den 28 januari. Vi landar i Keralas huvudstad, Trivandrum nästa morgon. 4,5 timmar försvinner på vägen p g a tidsskillnad.

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. Skolor och sjukvård är gratis för alla medborgare. Klimatet är tropiskt eftersom det är relativt nära till Ekvatorn.



### Till Somatheeram Ayurveda resort

Gruppen möts på flygplatsen av en chaufför. Efter en halvtimmes bilresa anländer du till Somatheeram, ett prisbelönt ayurvediskt resort vid havet.

Du får bo i ett litet hus för två bland palmer, en mångfald av träd, krydd- och medicinalväxter. I din egen lilla trädgård kan du njuta av blommor i olika färger och former. Här kan du ta en tupplur i hängmattan eller sitta på din terrass och läsa. Stillheten bryts endast av vågornas slag mot stranden och fågelsången uppe i trädkronorna.

Redan första dagen får du träffa din ayurvediska läkare, som ordinerar de behandlingar och den mat som du kommer att få under de kommande dagarna.

Frukost, lunch och middag intas varje dag i matsalen med utsikt över havet. Välj allt du vill äta från den rika, väldoftande buffén eller beställ den speciella mat som du ordinerats.

Under de kommande dagarna får du din ayurvediska behandling på bestämd tid varje dag. Vanligtvis utförs behandlingarna av två terapeuter av ditt eget kön under ca två timmar. Totalt har du 5 behandlingar.

Det blir yoga minst två gånger om dagen; hathayoga under ledning av resortets indiska yogamästare och vår egen kundaliniyoga i en yogashala med vy över stranden. I soluppgången gör vi ibland yogiska promenader längs vattnet. Vi kommer att få se och höra om de medicinalväxter som resortet själva odlar och använder i sina läkemedel. En eftermiddag gör vi en utflykt till en kryddodling. Utöver allt detta har du rika tillfällen till sol och bad vid poolen och stranden, avskild vila och kontemplation. Längs bygatan utanför grindarna ligger färggranna butiker med kläder, kryddor, yogaprodukter, smycken och mycket annat.

Sen bär det iväg med buss norrut längst kusten mot Alleppey som är huvudort för det välkända sjö- och kanalsystemet Backwaters.

Vi gör ett stopp hos den världsberömda gurun Amma i hennes ashram. Hon reser runt i hela världen och kramas och samlar in pengar till de fattiga, så chansen att hon ska vara hemma när vi har vägarna förbi är kanske inte så stor, men det kan vara intressant att besöka ett genuint ashram.

Vi boardar våra husbåtar med vardera tre mans besättning. Varje sovrum har eget badrum och under dagen njuter vi av nuet på akterdäckets veranda. Här lagar och serverar besättningen härliga måltider med fisk, skaldjur, ris och färggranna frukter och grönsaker.

Vi färdas så djupt in i vattensystemet att vi lämnar de flesta andra turister bakom oss. Vi kommer nära de som bor, lever och arbetar längs vattnet. Vi får höra barn ropas in vid läggdags när solen sjunker bakom risfälten, se människor tvätta kläder, ta ett morgondopp och borsta sina tänder i flodvattnet. Skolbarn i prydliga unifomer stiger ombord på sin vattenburna skolskjuts. Överallt korsas vattnet av olika farkoster, alla med last på väg nånstans. Lotusblommor färgar stråk längs stränderna rosalila och överallt syns och hörs exotiska fåglar. Två ljumma nätter tillbringas på vattnet i Backwaters.

### Sista dagen i Cochin

Bussen tar oss sedan till Cochin som ligger cirka två timmar vidare norrut. Det är en gammal kolonialstad med avtryck av många kulturer och koloniserare från den tiden då Indien låg strategiskt vid de stora handelsrutterna. Vi äter en avskedsmiddag och vilar några timmar på ett hotell innan bussen tar oss till Cochins flygplats.



### Vad händer första dagen?

Du får fylla i ett frågeformulär om din hälsa som du tar med dig till läkarundersökningen på ayurvedakliniken som finns inne på området. Resten av dagen är fri och då kan du utforska resortet och stranden. På kvällen samlas vi för gemensam välkomstceremoni, genomgång av resans program och middag.

### Kundaliniyoga och Breathwalk

Det finns en yogashala öppen mot havet där vi gör våra yogapass och meditationer varje dag. Kundaliniyoga är en dynamisk yogaform där andning och rörelser hänger ihop och följs åt i varje övning. Den uppstod i norra Indien för flera tusen år sedan och har behållit sin struktur med yogaövningar, vila och avslutande meditation. Kundaliniyoga passar nybörjare likaväl som avancerade utövare och vi kommer att göra pass som alla kan ta till sig. I gryningen kommer vi ibland att göra yogiska promenader längst stranden i form av Breathwalks som är en gående form av kundaliniyoga.

### Ayurveda

Du kommer få lära dig grunderna i ayurveda. Ayurveda är sanskrit och betyder "kunskap om livet". Det är ett mångtusenårigt indiskt hälsosystem som syftar till att bevara och återskapa hälsa och välbefinnande. Centralt i ayurveda är begreppen Vata, Pitta och Kapha – doshor – som var och en utmärks av sina specifika särdrag och kvalitéer. Varje individ består i olika grad av dessa doshor som formar vår personlighet mentalt, känslomässigt och fysiskt. Även de obalanser, krämpor och sjukdomar som vi drabbas av är i hög grad präglade av våra dominerande doshor. Vi är alla olika och behöver utifrån ayurvedans synsätt olika saker för att må bra.

Läkarna på resortet kommer att identifiera din doshakombination och ge dig levnadsråd som du kan ta med dig hem.

Vi rekommenderar någon av följande böcker att läsa i förväg:

Nystart i livet med ayurveda - Tia Jumbe

Ayurveda : för kropp och själ - Eva Sanner och Peter Ljungsberg

Skapa din hälsa med Ayur-Veda - Maivor Stigengreen

Ayurveda för ditt inre - Janesh Vaidya

Maten är min medicin - Janesh Vaidya



**Pris:**

**25.900 kr i dubbelrum.**

**28.900 kr i enkelrum (gäller endast på resortet. På husbåten får du dela rum).**

**Då ingår:**

flyg tor Arlanda/Göteborg/Köpenhamn - Indien.

boende med helpension på Somatheeram, 5 ayurvedabehandlingar, yoga, meditation, bussresa och transfers

boende med helpension i 2 dygn på husbåt och hotell i Cochin för vila innan hemresa (beroende på din hemresetid).

Anmäl dig till Mariann Klint, mariann.klint@enjoytravel.se (0709 447610) senast 30 maj. Vi har begränsat antal rum och förra årets blev fullsatt så vänta inte om du har bestämt dig.

Du betalar 9.000 kr vid anmälan som utgör kostnaden för flygbiljetten och resten i november. Eftersom vi köper flygbiljetterna vid bokning kan du inte få handpenningen tillbaka vid ev avbokning.

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.

Vi ser fram emot att ses i Indien. Läs mer på [www.kundaliniyoga.se](http://www.kundaliniyoga.se)

**Elisabeth Magnusson och Mariann Klint**

**Elisabeth Magnusson**

Elisabeth är internationellt diplomerad lärare i kundaliniyoga och meditation och driver Göteborgs Kundaliniyogacenter sedan 2010.

Elisabeth är även diplomerad instruktör i Breathwalk®.



**Mariann Klint**

Mariann driver resebyråen Enjoytravel sedan 15 år. Hon har arrangerat resor till Indien för grupper i 12 år och är kunnig både om Indien och om ayurveda. Hon följer med på denna resa.

