



## Yogaresa till södra Indien

14 - 24 feb 2019

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 vänaste 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 14-24 februari 2019!

Resan går med flyg från antingen Stockholm, Göteborg eller Köpenhamn den 14 februari. Vi landar i Keralas huvudstad, Trivandrum, på morgonen den 15 februari. 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.

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. Varje morgon gör vi Breathwalk och andra promenader längs vattnet och det blir två workshops i ayurveda. 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 stiga 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. Därefter samlas vi för en presentation av varandra och genomgång av programmet. Vi gör en rundvandring på slingrande stigar för att lära känna den vackra plats som vi hamnat på. Resten av dagen är fri.

### 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 soluppgången kommer vi att göra yogiska promenader längs sandstranden, ibland i form av Breathwalk, som är en gående form av kundaliniyoga. Här använder vi också andetaget, men nu ihop med våra steg.

Mediativ gång enligt zen och andra former av gående yoga och meditation kommer vi också att göra på stranden.

### Ayurveda

Under två workshops får du lära dig grunderna i ayurveda och arbeta med dig själv i två tester. 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. Under våra workshops får du närmare vetskap om vilken eller vilka doshor som dominerar din personlighet. Du får lära dig vad som utmärker Vata, Pitta och Kapha, vad som skapar obalans och hur man kommer i balans. Du får en djupare förståelse av vad just du behöver när det gäller till exempel mat, sömn, vila och motion. Du får också lära dig hur du kan leva i fas med dygnets och årstidens inneboende rytmer för att spara energi och uppleva större harmoni. Du får insikt i ätandets konst, hur man kan njuta av mat utan att skapa överflöds-kilon.

Du får med dig ett material med tips om enkla huskurer som stärker din hälsa och som du kan använda vid sidan av de råd som du får av din ayurvediska läkare på Somatheeram.



## Elisabeth Magnusson

Elisabeth är internationellt diplomerad lärare i kundaliniyoga och meditation och driver Göteborgs Kundaliniyogacenter sedan 2010. Hon håller kurser i kundaliniyoga, medicinsk kundaliniyoga, gravidyoga och yoga för barn och familjer. Elisabeth är även diplomerad instruktör i Breathwalk® och leder grupper i denna gående kundaliniyoga.

## Karin Persson

Karin är diplomerad lärare i kundaliniyoga och mediayoga, psykosyntesterapeut och ayurvedisk hälsorådgivare. Hon har sin verksamhet i Göteborg där hon ger ayurvediska konsultationer och den speciella helkroppsmassage med varma oljor, abhyanga, som du kommer att få även under din vistelse på i Kerala. Karin håller även utbildning i ayurveda i Västsverige samt konsultationer och klasser i MediYoga.

## Pris:

**24.900 kr i dubbelrum.**

**27.900 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 och workshops  
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 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).

Vi ser fram mot att ses i Indien.

## Elisabeth Magnusson och Karin Persson

