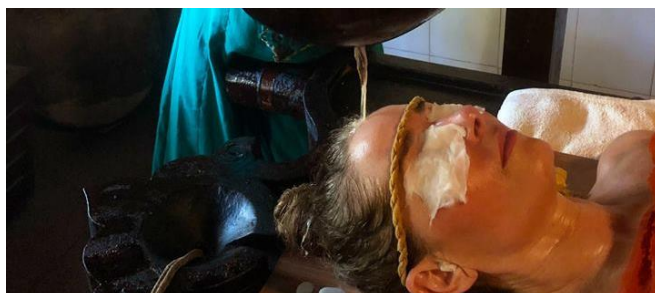


ALL INCLUSIVE AYURVEDA RETREAT HOS SAROVARAM I KERALA, SYDINDIEN



VARIGHED	16 dage
TILGÆNGELIGHED	Daglig afgang året rundt. Nedsat pris på udvalgte afgang
AFREJSE	København
DESTINATION	Trivandrum, Indien
REJSEFORM	Individuel rejse
REJSETYPE	Ayurveda (& yoga) retreat
PRIS PER PERSON	Fra 21.800 kr. – samme pris for dobbelt- og enkeltværelse

Sarovaram er stedet for dig, der er klar til at trække stikket og give dig hen til traditionel ayurveda fortolket af en ung og moderne læge. De traditionelle dyder holdes i hævd her, hvor ro, selvhealing og afholdenhed er kodeord i din ayurveda rejse. Og den uberørte frodige grønne natur, der omringer Sarovaram, er i sig selv en lise for sjælen.



ESSENSEN AF RETREATET

AUTENTISK AYURVEDISK JUVEL
PERSONLIGE AFSTEMTE AYURVEDA BEHANDLINGER
FOKUS PÅ OMSORG OG SELVHEALING
TID OG PLADS TIL RO OG FORDYBELSE
UNDERVISNING I AYURVEDISK MADLAVNING
UBERØRT, FRODIG OG SMUK NATUR
ALL INCLUSIVE – DET ENESTE DU SKAL TÆNKE PÅ ER AT MØDE OP

Fotos: © Illia Swainson



OM SAROVARAM

Få ayurvedalæger håndhæver de ældgamle principper om, at ayurveda bør udføres væk fra distraktioner som strand, sol og underholdning, som de har gjort i 3 generationer hos Dr. Kiran på Sarovaram. Her praktiseres ayurveda af højeste kvalitet, med autentisk og seriøs ayurveda behandling, hvor lægen har rigtig god tid. Stedet emmer af en varm og familiær stemning, og her nærmer man sig den traditionelle indiske gæstfrihed; princippet om at en gæst behandles på lige fod med Gud. Det venlige og empatiske personale og det afslappede miljø er derfor en ekstra dimension til at få maksimalt udbytte af de individuelle, og meget specialiserede, behandlinger.

Sarovaram er beliggende væk fra alfarvej ved bredden af den smukke sø Ashtamudi i Kerala og omgivet af frodig, tropisk vegetation. Stedet råder over 4 rækkehuse med hver 2 separate værelser, der er komfortable og med egen veranda, eget badeværelse med brusebad og toilet og egen loftsvifte (aircondition anbefales ikke, mens man får ayurveda behandlinger).

De vegetariske måltider er meget velsmagende og lækre og serveres i den åbne overdækkede restaurant. Alkohol og nikotinformbrug er ikke i overensstemmelse med den ayurvediske filosofi og derfor ikke tilladt under dit ophold. Drikkevarer som urtete og vand er gratis og til rådighed døgnet rundt. Under dit ophold kan du få undervisning i ayurvedisk madlavning, så du kan tage læren om den sunde mad med hjem.

Den anvendte medicin er fra Sarovarams egen produktion, og der bruges planter og urter fra haven. Familien driver en farmaceutisk fabrik (Aykara Ayur pharma), hvor der produceres over 500 forskellige slags ayurvediske produkter, der har fået tildelt GMP æresprisen (Good Manufacturing Prize).

HVEM TAGER AFSTED PÅ SÅDAN EN REJSE?

Typisk har vi mange forskellige, skønne slags mennesker med på vores rejser. Vi byder alle velkomne, der har lyst til at fordybe sig i sig selv, yoga og ayurveda. Du behøver ingen andre forudsætninger end en krop og åbent sind. Vi har på udvalgte afgang sikret, at der er plads og gemt flypladser og hotelværelser hvor der er flere der rejser sammen, men det er ikke en grupperejse. Du bestemmer helt hvor meget, du har lyst til at involvere dig med de andre, som også er taget afsted for at pleje og forkæle krop og sind i samme periode. Mange finder sammen, og der bliver altid knyttet nogle gode bånd og nye venskaber, mens andre mest har lyst til alene tid.

PROGRAM:

1. DAG

Afrejse Danmark – klar til nye eventyr

Afrejse fra København, med en mellemlanding undervejs.

2. DAG

Ankomst Trivandrum – Sarovaram: Indkvartering og grounding

Den første dag er der fokus på at lande på stedet, komme ned i gear oven på den lange rejse og de måske hektiske dage op til din afrejse. Du bliver mødt i lufthavnen og kørt op til Sarovaram (ca. 1 time), og får i løbet af dagen en massage der hjælper med at grounde dig og gøre dig klar til de næste dages behandlinger. Med andre ord bliver du sluset stille og roligt ind i ayurveda universet.

3. – 15. DAG

Sarovaram: Ayurveda behandlinger, ro og fordybelse

DEN FØRSTE UGE:

På Sarovaram er der stort fokus på at din ayurveda behandling og at selvhealing foregår i hovedet som i kroppen, hvilket betyder, at når kroppen behandles kan der blive forløst følelser og tanker du skal forholde sig til. Så den første uge anbefales det, at du giver plads til bare at være, og afholde dig fra at fister og fare rundt. Du skal kun fordybe dig i dine daglige behandlinger, meditere, være i nuet, mærke kroppen, observere tankerne, og til nød gå en lille tur – men lad være med at forlade stedet.

Du skal til at begynde en ayurvedisk behandling. Dine forventninger kan spænde fra et ønske om foryngelse og healing til afgiftning, fra genoptræning efter en operation til frihed uden smerte. Ayurveda baserer sig ikke på mirakler, men forsøger at bringe kroppen tilbage til en balance, hvorfra den kan begynde at helbrede sig selv.

En af de første dage har du en samtale med stedets ayurvediske læge Dr. Kiran, hvor du fortæller om dine nuværende problemer (hvis nogen), og relevante medicinske historie, og han fortæller om behandlingsforløbet. Inden denne samtale er det en god ide, hvis du har gjort dig nogle tanker om, hvad det er du gerne vil have ud af forløbet hos Sarovaram. På den måde får I afstemt forventninger, og du vil automatisk engagere dig mere, og dermed få optimalt udbytte af rejsen.

Inden for de første par terapeutiske sessioner vurderes din generelle kropslige tilstand i samråd med din terapeut. Dette er afgørende for, hvilken ayurvedisk behandling du skal have, og Dr. Kiran vil korrigere og rette til undervejs.

Dagene går med behandlinger, hvile og ro, og Dr. Kiran går dagligt 'stuegang' og følger omsorgsfuldt din tilstand. Han fokuserer, udover behandlingerne, på at videreformidle sin og hans families store viden om den ayurvediske tradition og videnskab, og han er ofte tilstede til middagen, hvor det er oplagt at nå omkring lidt mindre personlige emner, og suge til sig af hans kundskab om emner på et mere overordnet plan.

Imens du er i behandling, er det virkelig vigtigt, at du ind imellem husker dig selv på, at du er i en healingsproces og ikke skal lade aben på din skulder friste dig med overspringshandling.

Gå tidligt i seng
Stå tidligt op
Hør beroligende musik
Chant og mediter
Vær mild og giv slip
Tal ikke unødigt meget
Sig 'pyt' når bekymrende eller negative tanker dukker op
Skriv en 'taknemmelighedsdagbog' med de personer/ting/oplevelser i dit liv, du er taknemmelig for
Kultiver en god nutid med positive tanker
Kig indad og bliv i healingsprocessen!

DEN ANDEN UGE:

Efter den første uges tid med fokus og minimale distraktioner er det muligt at bevæge sig lidt mere på eventyr i det smukke backwaters, her er uberørt natur, her er frodigt, grønt og smukt. Tag en tur med bådsmandene i en udhulet træcano til de nærliggende landsbyer og øer eller en god vandretur – men igen, uden at du udmatter kroppen. Tag med på en oplysende udflugt til familiens fabrik, hvor de producerer den ayurvediske medicin og olier som bruges på stedet, og som også eksporteres til Europa. For de aller mest eventyrhungerende kan der arrangeres en udflugt til stranden ved solnedgangstid, men husk hvad du er taget afsted for!

DAGLIG RUTINE:

6.30 – stå op
7.00 – urtete
7.15-8.15 – yoga
8.30 – morgenmad
Formiddag – dagens første behandling
RO & HVILE
12.45-13.15 – frokost
Eftermiddag – dagens anden behandling
15.30-16.30 – urtete og eftermiddagssnack
EVENTUELT EN LILLE UDFLUGT
19.30 – aftensmad

16. DAG

Hjemrejse Trivandrum – København

Så går turen hjemad igen med en blød og roligere krop, og bagagen fuld af indtryk.

ALL INCLUSIVE AYURVEDA RETREAT HOS SAROVARAM I KERALA, SYDINDIEN



PRIS PR. PERSON FOR 16. DAGE

Valgfri afrejsedato året rundt – **22.800 kr.**
Individuel, skræddersyet rejse som kan tilpasses og forlænges efter ønsker og behov.

Faste afgang – 21.800 kr.:

9. – 24. januar 2021
23. januar – 7. februar 2021
20. februar – 7. marts 2021

ALL INCLUSIVE med helpension og ayurveda. Uden tillæg på enkeltværelse!

INDKLUDERET

- Fly København – Trivandrum t/r & skatter og afgifter pt.
 - Ophold i dobbeltværelse (ingen enkeltværelsestillæg)
 - Vegetarisk helpension
 - Transport fra lufthavn til hotel t/r med bil
 - Daglige ayurveda behandlinger
 - Alle urtepræperater som bruges under behandlingen
 - Daglig let og rolig yoga
 - Udflugt til familiens fabrik
-

IKKE INKLUDERET

Ikke inkl.: Forsikringer, visum, fakturagebyr 90 kr. og frivilligt bidrag til NGO 7 kr. & alt, som ikke er beskrevet under "Inkluderet" – såsom ekstraforplejning og drikkepenge.

FOR GENERAL INFORMATION OG TILMELDING KONTAKT

Grace Tours

mail@gracetours.com

33 117 117



HISTORIEN OM AYURVEDA

Den medicinske tradition ayurveda er blevet praktiseret i Indien gennem mere end 2.500 år og bygger på et omfattende erfaringsmateriale indsamlet og overleveret gennem generationer af ayurvediske behandlere. Medicinske værker fra år 500 fvt. beskriver således bedøvelsesteknikker og indeholder anvisninger på godt 300 forskellige kirurgiske procedurer, som de ayurvediske læger anvendte med succes.

Ayurvedisk lægekunst omhandler alle aspekter af det menneskelige helbred og velfærd og samordner specialiseret viden om legemlige funktioner og mentalt velbefindende i hver enkelt behandling.

Ayurveda blev officielt anerkendt af den indiske stat i 1970'erne med åbningen af flere statslige medicinske universiteter og hospitaler samt autorisation af praktiserende ayurvediske læger. En tredjedel af Indiens medicinske universiteter er i dag ayurvediske, og af Indiens 1.000.000 autoriserede læger er cirka 400.000 ayurvedisk uddannede. En tiendedel af de 16.000 statslige hospitaler er ayurvediske, og disse hospitaler tilbyder særlige behandlinger og lindring af eftervirkningerne fra gigt, psoriasis, visse former for lammelse og kronisk hovedpine. Den ayurvediske lægeuddannelse er et 5-6-årigt studium.

PANCHAKARMA – AYURVEDISK BEHANDLINGSFORLØB

Panchakarma er et system udviklet i ayurveda for tusinder af år siden med det formål at afgifte kroppen, styrke immunsystemet, og genoprette balance og velvære – det vil sige at optimere det enkelte menneskes fysiske og mentale velfærd og samtidig forebygge mod fremtidige sygdomstilfælde. Et væsentligt element i den ayurvediske behandling er klassifikationen af patienten i forhold til visse fysiologiske grundtyper (dosha'erne), der i det ayurvediske system besidder særlige kropslige og mentale kendetegn. Denne inddeling foregår hovedsagelig på baggrund af almene konsultationer og samtaler med den ayurvediske læge, som dernæst ordinerer et behandlingsforløb specifikt til den pågældende person.

Ayurvedisk behandlingsforløb tager mellem 7-42 dage. Forløbet følger en nøje planlagt opskrift i flere trin: Blødgørelse, udrensning og genopbygning af kroppen.

Forberedelse hjemmefra

Ayurveda er en helhedsbehandling, som inddrager alt, hvad det enkelte menneske bærer med sig. Det kan derfor være en god ide at lave en liste over eventuelle alvorligere skader og skavanker gennem tiderne. (Nogle har man måske for længst glemt, fordi de er overståede). Den information kan være en hjælp for klinikken, når de tilrettelægger dit program.

Modtagelse og start

En ayurvedisk læge spørger dig om sundhedsmæssige udfordringer, ønsker til behandlingen, eventuelle allergier, operationer osv. Lægen lægger på baggrund af dine informationer en plan for netop din behandling.

Daglig massage og andre behandlinger – tilpasset til den enkelte

De fleste får hver dag som det første en massage. Det er en helkroppsmassage, hvor massøren enten bruger sine hænder eller fødder til at stryge og bearbejde din krop efter et særligt mønster. Med den berøring kan han eller hun læse kroppen, mærke spændinger med mere. Dernæst følger forskellige kroppsbehandlinger. Behandlingerne varierer alt efter behov eller skavanker. Fra ansigtsmassage til et lille dampbad. Nakkeproblemer kan fx blive behandlet med et blidt rislende nakkebad med medicinske urter. Næsebad gives typisk mod hovedpiner, mens synkroniseret tørmassage med bl.a. gurkemejepulver kan være gavnligt til fx vægttab. Under behandlingerne har du ikke noget tøj på.

Efter dagens behandlinger

Når dagens behandlinger er afsluttet efter ca. 2-2,5 timer, får du en lunghi/sarong på. Har du fået oliebehandling, er det en god ide at vente med bad og tøjskift en time. På den måde kan de medicinske urter i olien nå at virke. Direkte sol skal så vidt muligt undgås. Nogle steder giver de behandlinger lige efter massagen, andre steder foretrækker de, at du har formiddags- og eftermiddagsbehandlinger.

Kommunikation med behandlere og læger

Lægerne spørger dagligt kort til din tilstand, toiletbesøg og reaktioner. De får altid feedback fra behandlerne efter gårsdagens ayurveda behandlinger, og dagens behandling justeres hvis nødvendigt ud fra dette. For nogle betyder dette skiftende behandlinger hen over ugen, mens andre skønnes at have behov for det samme.

Der er til dagligt ikke lagt op til udførlig kommunikation om behandlingerne, men hvis du har spørgsmål eller er i tvivl, så spørg endelig. Forvent at få et indblik i kroppen set fra et ayurvedisk synspunkt.

Udrensning i flere trin

Ifølge ayurveda er udrensning af ophobede giftstoffer i kroppen nødvendig før balance kan blive genskabt i det enkelte menneske. Balance er afgørende for at komme skavanker til livs og for at undgå fremtidige sygdomme. Mange kroppsbehandlinger medvirker på hver deres måde til at forskellige affaldsstoffer føres ned i tarmsystemet og kan blive frigivet. Trinnet "Purification" tilføjes efter nogle dage. Du får et lavement, og efter endt udtømning kan du spise skånekost for maven. Næste dag fortsætter behandlingerne: fodmassage, tørmassage, osv. Nogle dage afsluttes de med yderligere udrensning af tyktarmen i form af lavementer, som kaldes vasti. De små olielavementer gives af behandlerne selv efter dagens sidste massage. Større lavementer administreres af en læge. De kan bestå både af olie og af urtebaserede væsker – alt efter ens behov. Der er over 100 forskellige at vælge imellem. Det kan føles lidt som et indre varmt bad. De fleste oplever lidt mavekrampe, der som regel hurtigt er overstået. Nogle oplever en stor fornemmelse af klarhed efter lavementerne. For andre kan det være en god begyndelse på daglige toiletbesøg, hvis det har været en udfordring.

Op- og nedture under behandlingerne

De fleste oplever mange forskellige følelser strømme frem i løbet af ayurveda kuren fra gråd til stærk glæde. Det er helt almindeligt. For nogle kan de mange massageberøringer bringe glemte følelser frem – fx hvis man har skader fra operationer og ulykker. For andre kan det være en overvindelse bare at tillade sig selv at nyde behandlingerne, hvis man er vant til at sætte sig selv i anden række. Der kan være ren eufori i at opdage, at en skavank flytter sig en lille smule eller meget. Der er ligeså mange reaktioner, som der er mennesker. Giv plads til dette – og også lidt alene tid og eftertænkksomhed fx på værelsesterrassen eller under en parasol på stranden. Eller gå en dejlig tur i solnedgangen.

Pas på med at sammenligne din behandling og/eller reaktioner med andre. Husk, at der ikke er nogen "rigtig" reaktion på behandlingen. Tårer er ikke bedre end forløsende latter og omvendt. Din oplevelse er unik og skal have sin helt egen plads.

DOSHAERNE GENERELT – VATA, PITTA OG KAPHA

I det ayurvediske system taler man om tre grundprincipper, doshaerne: Vata, Pitta og Kapha. Disse styrer kroppens funktioner. De forskellige doshaer bør betragtes som et princip, en kraft eller en atmosfære, som bidrager til at skabe et biologisk væsen. Det er vigtigt at gøre sig klart, at hvert af disse principper står for et af livskraftens principper og ikke direkte kan oversættes til "luft, rum, ild, vand, jord".

Mellem disse principper foregår en konstant vekselvirkning, som bestemmer, hvor godt vores helbred er.

Doshaerne er i konstant bevægelse i forhold til hinanden forårsaget af indre og ydre påvirkninger. Overordnet set står kapha og vata over for hinanden som lys og mørke, mens pitta er formidleren mellem de to. Ofte er doshaerne i funktionel balance, men bliver ligevægten mellem dem væsentligt forskudt, resulterer det i sygdom. Den procentvise fordeling af doshaerne i det enkelte menneske er helt individuelt. Derfor kan mennesker med den samme sygdom få ordineret helt forskellige diæter, medicin og behandling.

Vores evne til at vedligeholde denne balance bestemmer, hvor godt vi lever og hvor længe. Vi har alle tre dosha'er i kroppen, men ofte dominerer en eller to, og når doshaerne kommer i ubalance, kan vi blive syge.

Vores fysiske konstitution er fastlagt fra fødslen, men den mentale kan ændres ved hjælp af meditation, åndedrætsøvelser m.m. Grundtyperne kan kombineres, så der bliver i alt syv typer. Typerne varierer alt efter deres virksomhedsgrad. Den dominante dosha betegner et menneskes type og dermed de sygdomme, man er disponeret for.



Rejsen er omfattet af pakkerejseloven, dækket af rejsegarantifonden og produktansvarsforsikring.

NB: Grace Tours forbeholder sig retten til ændringer i programmet. Opdateret 1. juli 2020