

# X-MAS AYURVEDA RETREAT HOS DR UNNI

27. dec. 17 2018 – 11. jan. 2019



**Giv dig selv den bedste julegave!**

**Slip december måneds stress og jag, kom ned i gear ved Kovalam strand og få tilmed masseret julestegen væk.**

**Et 're-set' med revitaliserende ayurveda på Dr. Unnis klinik, så du kan føle dig lettere - både fysisk og mentalt og dejlig indkvartering i smukke og frodige omgivelser, så du kan komme ind i det nye år på en anderledes og selvkærlig måde.**

**Der venter dig afspændende og udrensende behandlinger under varme himmelstrøg i gæstfrie og tropiske Sydindien.**

**Alt hvad du behøver er at møde op med en krop og lysten til at gøre noget godt for dig selv.**



**Hvem kommer med på sådan en rejse – og skal jeg sidde i rundkreds med dem hver dag?**

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 her sikret, at der er plads og gemt flypladser og hotelværelser for denne meget populære periode. X-MAS rejsen er ikke en grupperejse med en rejseleder. 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 alenetid. Som bonus for på X-MAS rejsen, er inkluderet et aften seminar ved Dr. Unni om ayurveda.

# X-MAS AYURVEDA RETREAT HOS DR UNNI

## 27. dec. 17 2018 – 11. jan. 2019



### Program

#### 27 dec. 2018: Afrejse Danmark

- Afrejse fra København om formiddagen, med en mellemlanding undervejs

#### 28 dec. 2018 Ankomst Trivandrum - Kovalam: Strand og hvile

Ankomst Kovalam tidlig morgen lokaltid. Du bliver afhentet og kørt til Kovalam strand (ca. ½ time) og bliver indkvarteret på Prittwii hotel, som er nybygget og ligger lige bag ved Agastyaa Ayurveda klinik og omgivet af en stor, smuk have. Det er blevet meget vellykket. Inspiration hentet fra the beach hotellerne iblandet lidt indisk kitch. Der er tre etager med værelser - alle med eget bad/ toilet samt privat balkon. I stueetagen reception og spiseområde samt en yogashala. Hotellet ligger ca. 5 min. gang fra stranden.

Check-ind straks ved ankomsten og hvile.

- Om eftermiddagen modtager du en relax massage, hvor jetlaggen masseres ud af kroppen.

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 er et gammelt, traditionelt sundhedssystem med rødder i Indien. Ayurveda baserer sig ikke på mirakler men forsøger at bringe kroppen tilbage til en balance, hvorfra den kan begynde at helbrede sig selv.

#### 29 dec. 2018– 06 jan. 2019 Kovalam strand: Strand med yoga, meditation og revitaliserende ayurveda

Dagligt vil du først blive gennemmasseret og derefter følger et par ayurvediske behandlinger. I alt skal du afsætte ca 2½ timer. Behandlinger starter ml. 09.30 og 11.30.

Du bor på Prittwii og får ayurvediske behandlinger på Dr. Unnis klinik, Agastyaa, som ligger lige ved siden af.

Der vil også være tid til at gå ture på stranden, spise frokost på en lokal restaurant eller handle i en af strandpromenadens butikker – men husk at tage den med ro, mens du får ayurveda. Det kan koste i hovedet, når myoser masseres ud af kroppen.

En af aftenerne får du en privat konsultation med Dr. Unni.

Og en aften vil der være et seminar om ayurveda – der kan du få bundet nogle sløjfer og svar på en masse om ayurveda.

#### 07 jan. – 10 jan. 2019 Kovalam strand – udflugter eller mere ayurveda

Du bor stadig på Prittwii og kan tage en udflugt eller to inden turen går retur til vinterkolde Danmark.

Måske en tur til Santigiri Ashram, Padmanabhapuram Palads, Attakul templet eller Thiruvananthapuram (- du skal nok få lært at sige det).

Måske du er blevet nysgerrig og gerne vil vide mere om hvordan det nu er med alle de medicinske massage olier og urte præperater. Har du løst inviterer vi deltagerne på en udflugt til Unnis' mors ayurveda fabrik.

Du kan også vælge at gå all-in og fortsætte med ayurvedaen, for at få et helt re-set og boost.

#### 11 jan. 2019 Afrejse Indien

I de tidlige morgentimer checker du ud af hotellet og bliver kørt til Trivandrum lufthavn.

Ankomst København tidlig eftermiddag med et mere afstresset sind og en mere udstrakt krop.

Velkommen hjem!

**GRACE TOURS APS – ØSTERBROGADE 52, 1tv. - 2100 KØBENHAVN Ø**

TLF: 33 117 117. Email: [mail@gracetours.com](mailto:mail@gracetours.com) Web: [www.gracetours.com](http://www.gracetours.com)

Bank: Danske Bank 4180 3667596270 • Medlem af Rejsegarantifonden Nr. 776 • CVR 15602104

# X-MAS AYURVEDA RETREAT HOS DR UNNI

## 27. dec. 17 2018 – 11. jan. 2019



### Min gave til mig selv koster? Og hvad får jeg?

Pris per person:	Delt dobbeltværelse 1. sal	<b>17.250 kr.</b>
	Tillæg for enkeltværelse	<b>2.900 kr.</b>
	Delt dobbeltværelse 2. sal	<b>18.250 kr.</b>
	Tillæg for enkeltværelse	<b>3.900 kr.</b>
	Delt dobbeltværelse 3. sal	<b>19.250 kr.</b>
	Tillæg for enkeltværelse	<b>4.900 kr.</b>

### Priserne inkluderer:

- Flybillet Danmark - Sydindien t/rt inkl skatter/ afgifter pt
- Transport fra lufthavn til hotel og retur
- 15 overnatninger Prittvi hotel m. morgenmad
- 10 ayurvediske behandlinger på Agastyaa klinik 28. dec. – 06. jan.
- 10 ayurvediske og vegetariske middage 28. dec. – 06. jan.
- Herbal bath efter hver behandling
- 1 aften seminar om ayurveda v Dr Unni
- 9 yoga sessioner (valgfrit om morgen eller eftermiddag) 29. dec. – 06. jan.
- 2 spa behandlinger (ansigtsmassage/ pedicure/ manicure)
- Som Grace Tours kunde på Agastyaa Heritage Clinic vil du få en personlig konsultation hos Dr. Unni i løbet af dit ayurveda behandlingsforløb (- derudover er der altid andre ayurvedlæger tilstede, du kan spørge til råds undervejs i forløbet).
- Rejsen er omfattet af pakkerejseloven og rejsegarantifonden

### Et godt tilkøb :

- skal bestilles sammen med rejsen

- mere ayurveda for hele boostet (4 ayurbehandlinger 7-10 jan.)	<b>1.300 kr</b>
- mere ayurveda for hele boostet (4 ayurbehandlinger 7-10 jan. + 4 middage)	<b>1.500 kr</b>

### Priserne inkluderer ikke:

- Indenrigsbillet i Danmark
- Ekstra pension
- Fakturagebyr (90 kr. pr. person)
- Afbestillings- samt rejseforsikring (vi forhandler Gouda)
- Visumgebyr (turistvisum kan søges online og koster ca 350 kr.)
- Alt ikke beskrevet under "Inkluderet" såsom drikkevarer, ekstra forplejning, donationer, drikkepenge, transporter, sightseeing, vasketøjservice m.m.

# X-MAS AYURVEDA RETREAT HOS DR UNNI

## 27. dec. 17 2018 – 11. jan. 2019



### Dr. Unni og Agastyaa ayurveda

Dr. Unnikrishnan Kavirajan er født 17. juli 1971 i Trivandrum i en familie, hvor ayurveda har spillet en stor rolle. Eksempelvis var hans mor frem til sin pension regeringens repræsentant for ayurvedisk medicin for distriktet Trivandrum - så han har det ikke fra fremmede.

Efter studier på Kerala Universitet på Government Ayurvedic College, der er den største uddannelsesinstitution inden for Ayurvedisk medicin i verden, tog han 1997 sin eksamen ved navn BAMS – Bachelor of Ayurvedic Medicine and Surgery.

Straks efter at have fået sit eksamensbevis åbnede Dr. Unni sin egen praksis i Kovalam Beach i det sydlige Indien. For at kunne håndtere det voksende behov for ayurvediske behandlinger, som er meget anderledes end traditionelle vesterlandske medicinske behandlinger, er klinikken i dag vokset til at have godt 50 medarbejdere i sæsonen. Grace Tours repræsenterer Agastyaa i Danmark.

De klienter, som i dag besøger klinikken, kommer fra hele verden. De kommer af forskellige årsager, men de typiske problemer er ryg- eller ledsmerter, mave- og tarmproblemer, stress eller depressioner. Der kommer også klienter uden specifikke problemer men blot med ønsket om rekreation.

Målet med ayurvedisk behandling er, at krop og sjæl skal komme i balance. For at opnå denne balance bruges mange forskellige slags behandlinger og mediciner, og al viden er udviklet og nedskrevet gennem århundreder.

Samtidig med at den ayurvediske videnskab og medicin blev udviklet, voksede der en massageform ved navn Kalari frem. Denne var primært møntet på soldater og skulle give dem mest mulig fleksibilitet og sørge for, at eventuelle skader kunne læges hurtigst muligt.

I den form for behandling, som går under navnet Chavuttithirumal, bliver der brugt specielle medicinske olier, og massøren bruger sine fødder for at kunne give længere og mere målrettede "strokes". Denne behandling er meget effektiv, når det drejer sig om at reducere blokeringer og øge blodomløbet og lymfesystemets aktivitet. Dr. Unni har nu genoplivet Chavuttithirumal, som han ganske enkelt kalder fodmassage, og det er sammen med klinikens øvrige behandlinger en vigtig del af forløbet.

Mest betoner ayurvedisk medicin vigtigheden af at forebygge sygdomme gennem en sund livsstil og med en årlig hovedrengøring af kroppen via Pancha Karma, hvor man bruger minimum to-tre uger - og gerne 5 uger - på at få udrenset giftstoffer og få sit immunforsvar bygget op.

**GRACE TOURS APS – ØSTERBROGADE 52, 1tv. - 2100 KØBENHAVN Ø**

TLF: 33 117 117. Email: [mail@gracetours.com](mailto:mail@gracetours.com) Web: [www.gracetours.com](http://www.gracetours.com)

Bank: Danske Bank 4180 3667596270 • Medlem af Rejsegarantifonden Nr. 776 • CVR 15602104

# X-MAS AYURVEDA RETREAT HOS DR UNNI

## 27. dec. 17 2018 – 11. jan. 2019



### 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.



### Ayurvedisk behandling

Målet med ayurvedisk behandling er at optimere det enkelte menneskes fysiske og mentale velfærd og samtidig sikre det bedst muligt mod fremtidige sygdomstilfælde. Et væsentligt element i den ayurvediske behandling er klassifikationen af patienten i forhold til visse fysiologiske grundtyper, 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 en behandling specifikt til den pågældende person.

En ayurvedisk behandling omfatter ofte medicin baseret på planteekstrakter kombineret med diæter, legemlige øvelser (yoga) og/eller massage. Den ayurvediske massage adskiller sig markant fra øvrige massageformer ved anvendelsen af medicinske olier og ved, at massøren ofte anvender fødderne for at kunne udføre længere og mere kontrollerede strøg og tryk.

En ayurvedisk massagebehandling forløber typisk over en til tre uger, og de anvendte olier og massageteknikker planlægges nøje af den ayurvediske massør. Herved sikres, at muskel-infiltrationer samt eventuelle sene- og led skader afhjælpes i den rigtige rækkefølge, så den genvundne styrke og smidighed understøtter behandlingen af dybereliggende infiltrationer eller skader.

Ayurvedisk massage er særlig velegnet til at afhjælpe ryg- og ledsmerter og sportsskader og har været brugt mod følgevirkninger fra arbejds- og trafikulykker som f.eks. piskesmældsskader. Derudover bruges ayurvedisk massage

**GRACE TOURS APS – ØSTERBROGADE 52, 1tv. - 2100 KØBENHAVN Ø**

TLF: 33 117 117. Email: [mail@gracetours.com](mailto:mail@gracetours.com) Web: [www.gracetours.com](http://www.gracetours.com)

Bank: Danske Bank 4180 3667596270 • Medlem af Rejsegarantifonden Nr. 776 • CVR 15602104

# X-MAS AYURVEDA RETREAT HOS DR UNNI

## 27. dec. 17 2018 – 11. jan. 2019



som et effektivt middel til reduktion af stress og som stadig mere populært rekreativt tilbud. Ayurvediske behandlinger understøttes fint med yoga.

### Behandlingsformer

Alle behandlinger udbydes ikke nødvendigvis hos alle behandlere og kan variere lidt. Behandlingerne bliver tilpasset den enkelte og ændres, som behandlingen skrider frem, og kroppen begynder at reagere positivt. Hver behandling indledes med en massage med medicinske olier, hvorefter den egentlige ayurvediske behandling finder sted. Din terapeut udvælger i samråd med enten Dr. Unni eller en anden ayurvedisk læge, hvilken af de nedenstående behandlinger du på det givne tidspunkt i dit forløb vil få størst muligt udbytte af. Under et ayurvedisk behandlingsforløb er der tre overordnede faser alle gennemgår; forberedelse, udrensning og genopbygning af kroppen. Alt efter tilstanden af dine doshaer, så kan den type behandlinger, du får under de tre faser, enten være anderledes eller ens med andre under behandling. Det bedste vi kan anbefale er, at du har tillid til lægen og terapeuterne undervejs og er åben overfor de behandlinger, du får. Her følger dog en generelt gennemgang af de behandlinger, du kan komme til at opleve.

**Abyangam** Massage med olie baseret på lægeurter. Massøren bruger hænderne. Velgørende og afslappende behandling. Gavner blod- og lymfecirkulation, god mod ledsmerter.

**Chavutti Uzhichill** Massage med lægeurtebaseret olie. Massøren bruger hænder og fødder. En dybere massage, der afhjælper spændinger i kroppen, muskel- og ledproblemer.

**Kizhi** Behandling, hvor poser med specifikke lægeurter opvarmes i lægeurtebaseret olie og presses mod kroppen samtidig med en blid massage. Arthritis, betændelsestilstande og stivhed i kroppen.

**Dhara** Lægeurtebaseret olie eller kærnemælk (Thakradhara) hældes over panden i en kontinuerlig strøm. Særligt effektiv mod stress, hudproblemer og hormonel ubalance. Løser op for spændinger og giver en bedre søvn.

**Kadivasthi** En behandling hvor varm olie hældes på et område af rygsøjlen, der holdes inde af en ring lavet af en urtebaseret dej. Behandlingen reducerer smerte og betændelsestilstande, udrenser og forbedrer blodcirkulationen omkring rygsøjlen - der hvor der er brug for det for eksempel lænden eller nakken.

**Pizhichill (oliebad)** Lunken olie påføres hele kroppen i en rytmisk massage. Meget forfriskende. Virker beroligende på nervesystemet og hjælper mod stress.

**Svedana** Denne dampbehandling giver kroppen mulighed for at svede ophobede giftstoffer ud. Behandlingen afhjælper også muskel- og ledsmerter og giver huden en smuk glød.

**Udvartanam** Massage med lægeurtebaseret pudder, der stimulerer nervesystemet, øger blodcirkulationen og fjerner fedt. Gavnlig hvis man vil tabe sig.

**Vasti** Lægeurtebaseret lavement i kombination med indtagelse af urtete, honning, mineralsalte etc. Meget effektiv mod alle nervøst betingede lidelser og fordøjelsesproblemer.

**Nasyam** Lægeurtebaseret væske, der hældes gennem næsen for at rense bihulerne. Effektiv ikke blot mod bihulebetændelse, men også migræne og andre former for hovedpine.

# X-MAS AYURVEDA RETREAT HOS DR UNNI

## 27. dec. 17 2018 – 11. jan. 2019



### Doshaerne generelt Vata, Pitta og Kapha

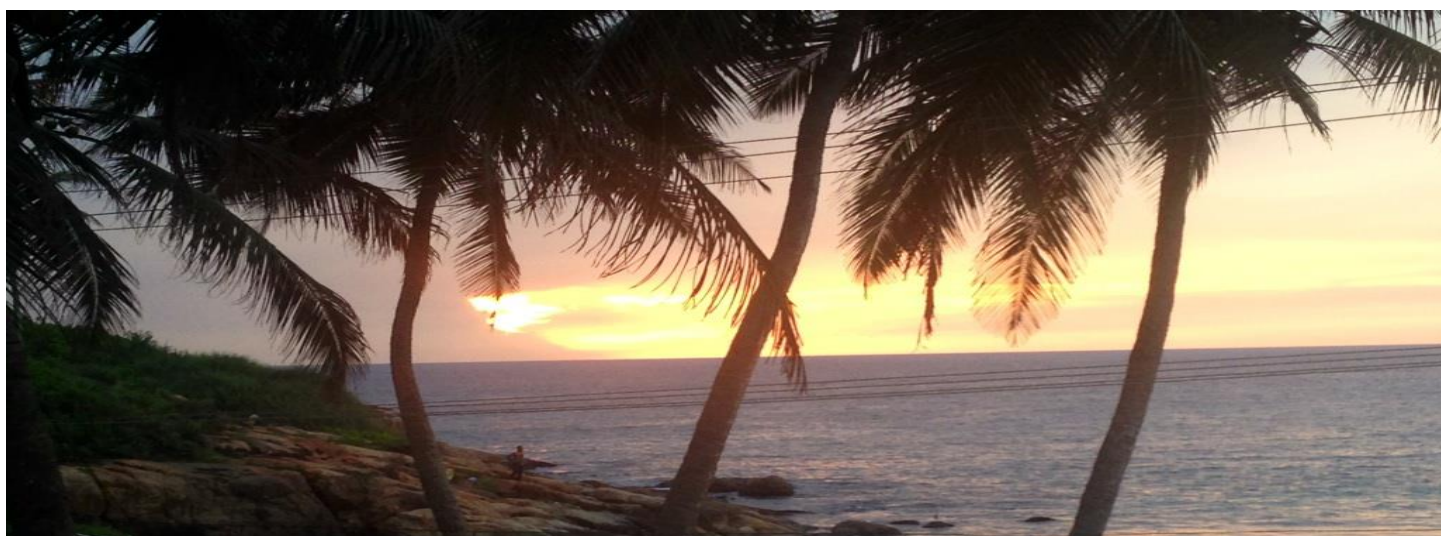
I det ayurvediske system taler man om tre grundprincipper, doshaerne: Vata, Pitta og Kapha. Disse styrer kroppens funktioner. De forskellige doshaer bør betragtes som et princip, en kraft eller en atmosfære, som bidrager til at skabe et biologisk væsen. Det er vigtigt at gøre sig klart, at hvert af disse 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 mm. 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.



**X-MAS AYURVEDA RETREAT HOS DR UNNI**  
**27. dec. 17 2018 – 11. jan. 2019**

