

PROGRAM – YOGA & AYURVEDA RETREAT MED ANNETTE TZFANYA 27. nov. – 12. dec. 2018



Rejs med Annette Tzfanya og få en skøn og berigende ferie ved Kovalam strand i Kerala i Sydindien med yoga, meditation og ayurvediske behandlinger.

I alt 15 dages rejse med yoga og meditation hver morgen, 14 ayurvediske behandlinger på ayurvedisk klinik ledet af Dr. Unni, vejledning samt strand, afslapning og dejligt samvær. Vi holder fokus, men der bliver også tid til hyggeligt samvær og nogle små udflugter.



Om turen

Giv slip, slap af og nyd livet er kodeordene for denne rejse.

På denne rejse får du mulighed for at lægge alle hverdagens bekymringer fra dig og kun koncentrere dig om at pleje og forkæle din krop og dit sind.

Ud over de daglige ayurvediske behandlinger, som tilpasses efter hver enkelt af Agystyaa's dygtige læger og terapeuter, får du både mediteret og lavet yoga hver eneste dag.

Alle kan være med til yoga, uanset form eller alder. Annette tager hensyn til hvor du er i dit liv og hvor du er i forholdet til yoga.

Alt hvad du behøver at møde op med, er en krop og lysten til at opleve.

PROGRAM – YOGA & AYURVEDA RETREAT MED ANNETTE TZFANYA 27. nov. – 12. dec. 2018



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. Du bestemmer helt selv, hvor meget du har lyst til at involvere dig. Du må hjertens gerne være frontløber på fællesspisning hver aften, ligesom du lige så gerne må hygge med dig selv og bare møde op til gruppeundervisningen og din personlige behandling.

Samværet med de andre i gruppen er berigende under forløbet, og der bliver altid knyttet nogle gode bånd og nye venskaber. Erfaringen viser, at det for mange også er rart, at der er en vejleder, man kan henvende sig til. Én, som har et godt kendskab til yoga og ayurveda. Når man arbejder med sig selv, dukker der uvægerligt ting op, som indimellem kan opleves lidt voldsomt, og det kan være rart at vende det med en som kender til processerne.

PROGRAM

27. nov. 2018: Afrejse Danmark

- Afrejse fra København om formiddagen, med en mellemlanding undervejs.

28. nov. 2018: Ankomst Trivandrum – Kovalam: Strand og hvile

- Ankomst Kovalam tidlig morgen lokaltid. Vi bliver afhentet og kørt til Kovalam strand (ca. ½ time) og bliver indkvarteret på The Beach Hotel eller The Beach Hotel II.
- The Beach Hotel ligger midt på strandpromenaden og lige ud til stranden. Alle værelser (8) i stueetage med egen terrasse med havudsigt. Værelserne er rigtig pæne. På første sal den gode restaurant German Bakery/Waves. The Beach Hotel II er nyere, lyst, luftigt og smukt. Værelser (12) alle med egen, privat balkon med havudsigt. Stueetagen huser restaurant Fusion, Kovalams bedste spisested. Et af de absolut bedste steder at bo ved Kovalam. Begge hoteller ejes af et indisk-tysk par. Stilen er indo-europæisk, terracotta, batik og smukt! Sans for detaljer, god atmosfære og veldrevet – se www.thebeachhotel-kovalam.com
- Efter hvile mødes vi alle til info møde og hen på eftermiddagen får du din første ayurvediske behandling hos Agastyaa.
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.
- Fællesmiddag om aftenen.

29. nov. – 11. dec. 2018: Kovalam strand – yoga, meditation og revitaliserende ayurveda

- Ved solopgang laver vi yoga, hvor alle kan være med, uanset om du er ny til yoga eller øvet.
- Efter en god morgenmad går vi hver til sit. De daglige ayurveda behandlinger på Agastyaa vil ligge nogenlunde fast hver dag, og der er tid til at slappe af ved stranden også.
- Nogle eftermiddage samles vi igen for yoga, mens vi andre aftener samles til meditation, inden vi går stille til ro.

Typisk dagsprogram:

Kl. 06.30-08.30:	Morgenyoga og meditation på taget af The Beach Hotel II
Kl. 09.00-10.00:	Dejlige morgenmad sammen på Fusion eller German Bakery
Kl. 10.00-16.00:	Ayurveda hver dag og tid til refleksion, læsning, strand og andet
Kl. 16.00-17.30:	Blid yoga og meditation – nogle dage
Kl. 19.00:	De, som har lyst, spiser fællesmiddag
Kl. 21.00–21.30:	Aftenmeditation – nogle aftener

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

TLF: 33 117 117. Email: mail@gracetours.com Web: www.gracetours.com

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

PROGRAM – YOGA & AYURVEDA RETREAT MED ANNETTE TZFANYA 27. nov. – 12. dec. 2018



12. dec. 2018: Afrejse Indien – Danmark

- I de tidlige morgentimer checker vi ud af hotellet og kører til Trivandrum lufthavn.
- Ankomst København tidlig eftermiddag.

PRIS PR. PERSON:

The Beach Hotel – delt dobbeltværelse:	20.400 kr.
The Beach Hotel – enkeltværelse:	22.900 kr.
The Beach Hotel II – delt dobbeltværelse:	22.200 kr.
The Beach Hotel II – enkeltværelse:	26.700 kr.

Priserne inkluderer:

- Flybillet Danmark – Sydindien t/r & skatter og afgifter
- Lokal transport til hotel t/r
- 15 overnatninger på enten The Beach Hotel eller The Beach Hotel II m. morgenmad
- 1 fællesmiddag eller thali frokost
- 2 ugers ayurvediske behandlinger på Agastyaa Clinic, som ledes af Dr. Unni
- 2 spa behandlinger og 1 akupunktur behandling
- Yoga / workshops og rejseledelse med Annette Tzfanya
- Seminar om ayurveda for denne gruppe af Dr. Unni
- Som Grace Tours kunde på Agastyaa Heritage Clinic vil du få en personlig konsultation hos Dr. Unni i løbet af dit ayurveda behandlingsforløb
- Rejsen er omfattet af pakkerejseloven og rejsegarantifonden

Priserne inkluderer ikke:

- Forsikringer, visum, fakturagebyr 90 kr. og frivilligt bidrag til NGO 7 kr. & alt ikke beskrevet under "Inkluderet" såsom forplejning udover nævnte og drikkepenge.

Alle rejser, vi udbyder, er omfattet af pakkerejseloven, dækket af rejsegarantifonden og produktansvarsforsikring.

VED TILMELDING HAR GRACE TOURS BRUG FOR FØLGENDE INFO

Oplys venligst pr mail til karen@gracetours.com:

Navn som anført i pas

Adresse/ telefon nr.

Fødselsdag

Kendskab til ayurveda (læst lidt / har været på 10 ugers ophold for 2 år siden hos xx)

Kendskab til yoga (har dyrket xx yoga gennem de sidste 20 år/ aldrig prøvet det før)

Særlige oplysninger (fx gennemgået xx operation for 2 mdr siden, kan ikke gå op ad trapper)

FOR GENERAL INFORMATION OG TILMELDING KONTAKT

Grace Tours	Karen Stigsen	karen@gracetours.com	33 117 117
	Annette Tzfanya	atzfanya@yahoo.com	22 177 443

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

TLF: 33 117 117. Email: mail@gracetours.com Web: www.gracetours.com

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

PROGRAM – YOGA & AYURVEDA RETREAT MED ANNETTE TZFANYA 27. nov. – 12. dec. 2018



Annette Tzfanya

Annette er uddannet fysioterapeut og bruger sin viden derfra, når hun underviser. Hun er certificeret Vijnana yogalærer og hun er den eneste Vijnana yogalærer i Danmark. Annette har undervist i yoga siden 2003 og søger konstant at udvikle sin viden omkring yoga gennem egen praksis og ved at deltage i undervisning med yogalærer både fra ind- og udland.

Annette elsker at undervise og videregive sin begejstring og glæde ved yoga. Hun anstrenger sig for at alle går fra en yogatime med oplevelsen af at noget har forandret sig dybt indeni. At kommunikere yoga og udforske yoga med studerende er blevet en lidenskab for Annette, for det er i dette møde at yoga som en levende tradition transmitteres.

Annettes har en legende og kreativ tilgang til yogaen. Det skal være sjovt og nærværende, flydende og tilgængeligt. Du skal bare møde op – præcis som du er!

”This Body we have, right now, is exactly what we need to be fully human, fully awake, fully alive” – Pema Chödrön



Om Annettes yoga

Yogaen og de ayurvediske behandlinger skal gå hånd i hånd og derfor vil yogaen blive tilrettelagt i forhold til behandlingerne på klinikken. Yogaen vil være meditativ, flydende og rolig, så du har mulighed for justere og mærke efter.

Yogaen tager afsæt i Vijnana yoga, som blev grundlagt af Orit Sen-Gupta 2002. Hun har forsket og studeret tekster om yoga, da det er vigtig for udviklingen af yoga i vores tid. Orit Sen-Gupta har udgivet flere bøger om

yoga. Vijnana yoga bygger på principper, som at afslappe kroppen og stilne sindet, intension og fodfæste, opmærksomhed på åndedrættet, forbindelse og ekspansion. Langsomme rolige flow vil føre dig gennem principperne og vi vil sammen udforske og lege med muligheden for at vi kan anvende flere – eller alle principper på en og samme tid. Principperne er fokuspunkter, som kan give dig inspiration til din praksis, og guidelines for en sikker og opmærksom praksis. Du kan være med til yogaen ligegyldig om du har kendskab til yoga, eller aldrig har prøvet yoga før. Du kan læse mere om Vijnana Yoga her www.vijnanayoga.org

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

TLF: 33 117 117. Email: mail@gracetours.com Web: www.gracetours.com

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

PROGRAM – YOGA & AYURVEDA RETREAT MED ANNETTE TZFANYA 27. nov. – 12. dec. 2018



Dr. Unni

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 indenfor 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.



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



PROGRAM – YOGA & AYURVEDA RETREAT MED ANNETTE TZFANYA 27. nov. – 12. dec. 2018



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.

Målet med ayurvedisk behandling er at optimere det enkelte menneskes fysiske og mentale velfærd og samtidig sikre det bedst muligt mod fremtidige sygdomstilfælde. Ayurveda tilstræber balance i kroppen.



Ret til ændringer af program forbeholdes