

All inclusive ayurveda & yoga fordybelse med Dr. Unni & Ananda

Få fjernet vinterdækkene med det allerbedste forårstjek!

To ugers dejlig yoga praksis, opløftende og seriøse ayurveda behandlinger og ikke mindst adgang til hele to professionelle og passionerede ayurveda kapaciteter, Dr. Unni og Ananda.

De vil introducere dig til det ayurvediske univers og give dig en solid indsigt og masser af gode værktøjer. Med de daglige ayurvedabehandlinger, yoga praksis, workshops – og ikke mindst et aften seminar med Dr. Unni – kommer du vidt omkring i yoga og ayurveda universet, så du kan komme hjem med et par gode nye vaner og en større indsigt.

Vi kan ikke love dig en smækker, yngre krop, men vi ret sikre på, at du får mere energi, øget sundhed og velvære samt en viden, der gør det lettere at navigere i en ellers stresset hverdag.

Dr. Unni har gennem de sidste 15 år besøgt Danmark et par gange om året, og Ananda har boet i Europa og senest i København i en årrække. De har dermed begge stor forståelse for, hvilken hverdag vi kommer fra, klimaet vi nordboer udsættes for og hvilke udfordringer det giver os, i modsætning til en sydinder, som altid er omgivet af fugt og varme og en anden hverdag.

Begge er de rigtig gode til at 'oversætte' ayurvedaen til en nordisk kontekst, og gennem deres guidance, og ikke mindst Anandas one-to-one sessioner, kommer du retur med en viden om hvordan du kan bruge ayurvedaen i dit liv herhjemme, så du kan blive glad for – eller gladere for – lige præcis den du er.

Denne tur er for dig, som gerne vil løfte niveauet, lære mere og have både krop og sind med. Den er også for dig, som måske bare trænger til at forkæle din vintertrætte krop med lidt forårsenergi!

INFO for rejse med ANANDA

9. – 24. marts 2019



Hver dag starter blidt med yoga og meditation. Senere får du din individuelle og unikke ayurvediske behandling hos Dr. Unni og hans stab på klinikken Agastyaa, som ligger i forlængelse af hotellet, hvor vi bor.

De daglige ayurveda behandlinger tager godt 2½ timer, og derefter skal du hvile og forkæle dig selv med ro. Om eftermiddagen mødes du med Ananda for at få god og brugbar information om ayurveda. Ind imellem arrangeres en mindre udflugt til tempel eller andet.

Du får hele pakken og der er sørget for helpension og vegetarisk mad afstemt efter de ayurvediske principper.

Du bor smukt og grønt i en lille oase kun 5 minutters gang til det Arabiske Hav. Det hjælpsomme personale og Ananda vil altid være til disposition.

Kovalam ligger ved Det Arabiske Hav i Sydindien og er et populært sted at rejse til, for alle, som søger; ro, ayurvedisk behandling og yoga.

Mantraet i ayurveda er at balancen skal genoprettes, og vi gør alt for at skabe rammerne, så du kan strække dig længere, blive en centimeter eller to højere og blive et helt menneske 😊

Detox, kropsbehandling og effektive urter – er alle dele af den ayurvediske behandling, kombineret med den rette kost. Disse elementer i kombination med ro, hvile, godt selskab og dejlige omgivelser, danner en perfekt ramme for din vej tilbage i balance.

Målgruppe: Alle som har lyst til at få en revitaliserende behandling i retreat omgivelser og gerne vil vide mere om ayurveda, så principperne kan bruges i dagligdagen og man lettere kan finde tilbage i balance.

Antal: 15 personer.

INFO for rejse med ANANDA

9. – 24. marts 2019



”De 14 dage er bare gået så hurtigt, selvom det var med lidt bekymring at vi begyndte oplevelsen, såsom at det ville blive lidt kedeligt, og hvad skal vi dog lave. Altsammen uden grund, tiden er bare forsvundet med gode oplevelser, god behandling – fin start på en ny livsstil.

PROGRAM

9. marts 2019: Afrejse Danmark

- Afrejse fra København om formiddagen, med en mellemlanding undervejs

10. marts 2019: 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 Dr. Unni's hotel, Prittwii. Prittwii ligger lige bag ved Agastyaa Ayurveda klinik i palmelunden og er omgivet af en stor, smuk have. Tre etager og alle værelser med eget bad/toilet samt privat balkon. Hotellet ligger ca. 5 min. gang fra stranden.
- Efter hvile mødes vi alle til infomøde og hen på eftermiddagen får du din første ayurvediske behandling på 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.
- Fælles middag om aftenen.

INFO for rejse med ANANDA

9. – 24. marts 2019



11. – 23. marts 2019: Kovalam strand: Strand med yoga, meditation og revitaliserende ayurveda

- Hver dag ved solopgang laver vi yoga og mediterer – 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.
- Om eftermiddagen samles vi igen for workshop om ayurveda ved Ananda.
- Vi spiser sammen og de som har lyst kan samles til meditation, inden vi går stille til ro.
- Den sidste dag er uden ayurveda.

Typisk dagsprogram:

| | |
|-----------------|---|
| kl. 06.30-08.00 | Morgenyoga og meditation |
| kl. 08.00-10.00 | Morgenmad |
| kl. 10.00-15.00 | Ayurveda behandling og tid til refleksion, læsning, strand og andet (frokost inkl.) Individuelle one-to-one sessioner med Ananda |
| kl. 15.00-16.00 | Workshop med Ananda / udflugt |
| kl. 16.00-19.00 | 'Fri leg' og måske en agurkelemonade-sundowner 😊 |
| kl. 19.00 | De, som har lyst, spiser fællesmiddag |
| kl. 21.00–21.30 | Aftenmeditation – nogle aftener |

24. marts 2019: Afrejse Danmark

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

INFO for rejse med ANANDA

9. – 24. marts 2019



PRIS PR. PERSON

1. sal – dobbeltværelse: 20.200 kr./enkeltværelse: 22.500 kr.
2. sal – dobbeltværelse: 21.200 kr./enkeltværelse: 24.500 kr.
3. sal – dobbeltværelse: 22.200 kr./enkeltværelse: 26.500 kr.

Airkondition + 130 kr. pr. nat pr. værelse. Alle værelser er med loftsvifter. Herbal bath inkl. for alle gæster. 0 kr Prittii hotel er nybygget og ligger lige bag ved Agastyaa Ayurveda klinik og er omgivet af en stor, smuk have.

Tre etager (elevatør) og yoga shala. Alle værelser med eget bad/ toilet samt privat balkon.

Grøn udsigt fra 1. sal, 2. sal have, palmetræer og måske kig til vand og fra 3. sal. hævet over palmetræerne og stort kig til vand. Værelserne er stort set ens og alle gode – kun udsigten er forskellig. Der er 18 værelser i alt.

Inkluderet i værelsesprisen er 'herbal bath' efter ayurvedisk behandling. Hotellet ligger ca. 5 min. gang fra stranden.

Priserne inkluderer:

- Flybillet København – Trivandrum t/r & lufthansskatter og afgifter
- Lokal transport til hotel t/r
- 15 overnatninger på Prittii
- Ayurvedisk, vegetarisk helpension alle dage
- 13 ayurvediske behandlinger på Agastyaa Heritage Clinic, som ledes af Dr. Unni
- 13 morgen yoga sessioner med Ananda
- Workshop om ayurveda ved Ananda
- Seminar om ayurveda for denne gruppe af Dr. Unni
- Personlig konsultation hos Dr. Unni i løbet af dit ayurveda behandlingsforløb
- 1 individuel session med Ananda undervejs i forløbet
- 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.

Goodie's inkluderet:

- 'AYURVEDA i DAGLIGDAGEN' bog af Mette Kold
- 1 x akupunktur
- 2 x spa (hovedbunds massage/reflexiologi)

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

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

INFO for rejse med ANANDA

9. – 24. marts 2019



Ananda Balu

Ananda er uddannet ayurvedisk sygeplejer på School of medical pathology i Cherthala og er postgradutate i 'Yoga Therapy' fra Swami Vivekananda Yoga Anusandhana Samsthana i Bangalore.

Han har gennem de seneste år arbejdet mere og mere med yoga som 'medicin', ud fra en forståelse af, at man med specifikke og personligt tilrettede og guidede yoga øvelser, kan målrette yogaen mod den specifikke udfordring, du har lige nu og her.

Hans individuelle sessioner er eftertragtede, og alle får en session i løbet af rejsen. Hans yoga klasser er både klassiske og nytænkende, og han underviser også i pranayama (yogic breathing).

Der er plads til både begyndere og øvede, og med et godt overblik og sans for gruppedynamikken tilretter han sine klasser, så de rummer alle.

Ananda er derudover et 'madøre' og afholder hver måned ayurvedisk kokkedemo hos Grace Tours. Her guider han os igennem de traditionelle ayurvediske retter og forklarer om deres helbredsmæssige fordele, og om hvordan en sund kost kan forbedre vores dagligdag, madkombination, hvilken type mad der er bedst for de forskellige konstitutioner, krydderiernes effekt og meget andet.

"Anandas yoga var fremragende, hans turledelse og hjælpsomhed ligeledes.

" Ananda has been a great support and he an unbelievable nice and wise man to have around. Always supportive and had time to chat and give advise 24/7

" Fantastisk. Han er superdygtig.

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

INFO for rejse med ANANDA

9. – 24. marts 2019



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 inden for Ayurvedisk medicin i verden, tog han i 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.

Dr. Unni har gennem de sidste 15 år ofte besøgt Europa, hvor han her i Danmark afholder workshops og one-to-one sessioner sammen med Grace Tours.

Det forhold at han kender København som sin egen bukselomme – og sværger til et dyp i Øresund uanset årstid – giver ham en fin indsigt i de udfordringer, der kan være ved at overføre ayurvedaens retningslinier til en anden og nordligere breddegrad. Hans rejser hertil, giver ham en solid og god forståelse for de udfordringer vi har.

“ A special thanks to Dr. Unni, Dr. Sultana and Dr. Jewel, as well as all the therapists and Helpers, from Cleaners to Ayurveda therapists, all are an integrated part of the great experience.

” Blev behandlet så fint.



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 bedøvelseteknikker 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.

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

INFO for rejse med ANANDA

9. – 24. marts 2019



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.

INFO for rejse med ANANDA

9. – 24. marts 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.

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



Ret til ændringer af program forbeholdes