

KERALA AYURVEDA

Kadappuram

Rejser året rundt - valgfri afrejsedato



Kære Kadappuram ayurveda interesserede,

Uanset om du "bare" vil forkæles og trænger til at stresses af og have tid til at være sammen med dig selv, blive masseret i rød olie, skrubbet med urteposer, vasket i risvand, skyllet med varm mælk og overrislet med urtevand eller har brug for rehabilitering efter længerevarende sygdomsforløb, så er ayurveda godt! Ayurveda er et flere tusinde år gammelt indisk helbredelsessystem. Navnet stammer fra sanskrit og betyder direkte oversat "livets videnskab".

Indenfor ayurveda skyldes et dårligt helbred mangel på balance mellem de tre grundlæggende energier - "vata", "pitta" og "kapha". For at genskabe balance bruger ayurveda terapeuten behandlingsformer som for eksempel kostterapi, urteterapi og massage. Afhængig af hvordan det bruges, kan alt være en medicin såvel som en gift, men terapeutterne afgør i samråd med lægen, hvilke behandlingsformer, der vil gøre den enkelte godt.

Individuelle rejser med flere ugentlige afgang

Udrejse stort set dagligt

Priseksemplerne er for fly, transport i bil til Kadappuram, 2 ugers god ayurveda og ophold i rolige omgivelser på Kadappuram med vegetarisk pension, som afstemmes ayurvedisk.

Yoga er inkluderet.

Rejsen kan forlænges med ekstra dage eller uger, men ikke forkortes.

Når du ved, hvornår du gerne vil afsted, sørger vi for at alt bliver reserveret.

Ayurveda på Kadappuram

Kadappuram er det perfekte sted til fuldkommen afslapning. Når dagens ayurvedabehandling og yogaklasse er forbi, kan du gå lange ture på den jomfruelige Nattika strand, spejde efter delfiner, der leger i brændingen, eller tage dig en svømmetur i bølgerne blå.

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

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

Bank: Danske Bank 3667 596270 • Medlem Af Rejsegarantifonden Nr. 776 • CVR 15602104

Kadappuram Beach Resort sætter en ære i at være gennemgående "eco-friendly" og have upåklagelige miljømæssige standarder. Derfor er alt også bygget med lokale og naturlige materialer. Hytternes tage er konstrueret af kokospalmeblade. Et avanceret genbrugssystem sikrer, at dit brusevand genbruges til at vande planter, og at olien, som du behandles med, separeres fra vandet og genbruges i en afbrændingsproces til at skabe ny plantemedicin. Som et klassisk ayurvedisk "touch" er de aromatiske rødder fra planten Ramacham brugt i konstruktionen af værelserne. Alle værelser er store og luftige, naturligt kølige, med eget bad med solopvarmet vand og toilet samt en privat veranda. Møblerne er af træ, der findes ingen plastik, WIFI, TV eller AC.

Maden er velsmagende og menuen er sammensat så dine smagsløg pirres mest muligt.

Hvad får jeg?

Wellness uden distraktioner på Kadappuram, som ligger lige ud til Keralas smukke kyst. Du får et seriøst, godt timeout fra dit liv. En pause til at komme ned i gear og stress af. Mange europæere, særligt tyskere, frekventerer etablissementet. Kadappuram har flotte ayurvedafaciliteter og dygtige, højt uddannede, behandlere. Det er ikke et sted man lige kommer forbi for at få et par oliemassager.

Et ophold her er på minimum 14 behandlingsdage. Yogaundervisningen er inklusiv, og resortet har en meget dygtig instruktør. Alle vegne står det venlige personale på pinde for at gøre dit ophold så behageligt som muligt.

Turen er for dig, der er klar til ro, ayurveda og intensiv forkælelse – for krop og sjæl.

Hvad sker der derude?

På førstedagen får du en god massage, så jetlag kan blive masseret ud.

Samme dag eller dagen efter vil du få en konsultation med den ayurvediske læge. Han/hun vil derefter tilrettelægge et behandlingsforløb, og programmet vil blive udformet i henhold til din tilstand og situation og under hensyntagen til, hvor meget tid du har til rådighed.

Lægen følger dig nøje under hele forløbet, og du kan altid konsultere ham undervejs.

Daglige behandlinger tager ca. 2 timer.

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.

Medicinske olier

Olierne, som benyttes, er meget specifikke og er blandet af forskellige olier og urteekstrakter, som efter de gamle forskrifter koges sammen i nogle dage inden anvendelse. Da olierne er medicineret og en vital del af behandlingen, bør du give din krop mulighed for at absorbere dem ved at lade dem blive på kroppen i op til 1 time efter behandlingen, inden du tager et bad.

Mad & drikke

Under opholdet her, vil du få serveret dejlig vegetarisk mad, som tilberedes med kærlighed, serveres med glæde og efter de ayurvediske principper.

KERALA AYURVEDA

Kadappuram

Rejser året rundt - valgfri afrejsedato



Da behandlingen har som formål at dræne giftstoffer ud af kroppen, er det vigtigt, at du ikke tilføjer andre giftstoffer som f.eks. alkohol, øl, tobak, kaffe osv. Reaktionen kan nemlig være temmelig dramatisk (f.eks. diarré og feber), hvis du ikke følger dette råd. Den samme reaktion kan også komme fra iskolde drikke. Drik derfor altid tempererede drikke.

Andet medicin

Ayurvedisk medicin er udvundet af planter. Hvis du har brug for egen medicin, bør du underrette lægen, så han er orienteret. Som regel vil han anbefale, at du fortsætter med at tage den som foreskrevet. Tager du stærk smertestillende medicin, vil han evt. foreslå dig at trappe meget forsigtigt ned, da det kan være vigtigt, at du lærer at skelne mellem "god" og "dårlig" smerte.

Yoga

Ayurvediske behandlinger understøttes fint med yoga. Daglig yogalektioner er en del af forløbet.

Følelser & reaktioner

Ayurveda baserer sig ikke på mirakler men forsøger at bringe kroppen tilbage til en balance, hvorfra den kan begynde at helbrede sig selv. Du vil indimellem føle dig træt, udmattet og øm, og du vil måske være nødt til at beskæftige dig med uventede følelser, der opstår undervejs - dette er normalt og en del af healingprocessen



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

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

Bank: Danske Bank 3667 596270 • Medlem Af Rejsegarantifonden Nr. 776 • CVR 15602104

Din rejse

1. DAG Afrejse Danmark - klar til nye eventyr

Afrejse fra København og et flyskift undervejs.

2. DAG Ankomst Kochi og en køretur nordpå til Kadappuram

Ved ankomsten modtages du og bliver kørt til Kadappuram. Turen tager knap 2 timer.

Indkvartering ved ankomst og hvile.

Hen på eftermiddagen starter du dit ayurvediske forløb.

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.

Du kan fortælle lægen om dine nuværende problemer (hvis nogen) og relevante medicinske historie. Forvent ikke en længerevarende diskussion, for ayurveda har et andet perspektiv på, hvordan du bør opfattes. 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 lægen vil korrigere og rette ind undervejs.

I første omgang vil du måske føle dig træt, udmattet og øm, og du vil måske være nødt til at beskæftige dig med uventede følelser, der opstår undervejs – dette er normalt og en del af healingprocessen. Prøv ikke at give andre "skylden" eller at "flytte ansvaret" væk fra dig selv, men hellere at acceptere og arbejde dig gennem dette.

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 dine skulder friste dig med overspringshandling.

Gå tidligt i seng

Stå tidligt op

Hør beroligende musik

Chant og mediter

Dyrk yoga

Vær mild og giv slip

Tal ikke unødigt for meget

Sig 'pyt' når bekymrende eller negative tanker dukker op.

Det er en god idé at skrive en 'gratitude diary' og mind dig selv om alle de gode minder, du også har.

Kultiver en god nutid med positive tanker fra tidligere oplevelser.

Kig indad og bliv i healingprocessen!

Start lige nu og syng med på The Beatles LET IT BE.

Langt de fleste forlader Kadappuram i langt bedre form, fysisk såvel som mentalt og følelsesmæssigt, men det kræver også en indsats fra dig!

3. - 14. DAG Kadappuram

Ophold Kadappuram og daglig ayurveda og yoga

15. DAG Afrejse Kochi - København

Så går turen hjemad igen – nu lidt mere udstrakt og afslappet.

KERALA AYURVEDA

Kadappuram

Rejser året rundt - valgfri afrejsedato



PRIS for 2 ugers ayurveda rejse

Rejserne kan forlænges med dage eller uger.
Alt inkluderet!

KADAPPURAM – 2 uger		Dbl. vær.	Tillæg enk. vær.
01 apr. – 30 sep. 18	alle værelser	16.100 kr.	1.500 kr.
01 okt. 18 – 31 mar. 19	garden room	17.700 kr.	1.500 kr.
	lagoon room	18.400 kr.	2.300 kr.
	beach room	19.200 kr.	2.900 kr.

Inkluderet:

- Fly København-Kochi t/rt & skatter og afgifter pt.
- Ophold i delt dobbeltværelse
- Vegetarisk og ayurvedisk helpension
- Transport fra lufthavn til hotel t/rt med bil
- Daglig ayurveda (14)
- Daglig yoga (13)

Ikke inkl.: Forsikringer, visum, fakturagebyr 90 kr og frivillig 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.

- Højsæsons tillæg henover juleperiode – kontakt os for pris.



KERALA AYURVEDA
Kadappuram
Rejser året rundt - valgfri afrejsedato

