



YOGA & AYURVEDA SOMMER REBOOT MED SOHAM JOHANSEN I KOVALAM, SYDINDIEN 10. – 21. JUL. 2019



VARIGHED	12 dage
TILGÆNGELIGHED	10. – 21. jul. 2019
AFREJSE	København
DESTINATION	Trivandrum, Indien
REJSEFORM	Grupperejse med Soham fra Hamsa Yoga Studio
REJSETYPE	Yoga og ayurveda med fokus på reboot og yoga praksis
PRIS PR. PERSON	16.500 kr. i delt dobbeltværelse

Yoga og ayurvediske behandlinger, der med garanti vil opgradere dit system og gøre sommeren 2019 helt uforglemmelig!

Denne intense og sødmefyldte oplevelse vil blive guidet af en af landets førende yogaundervisere, Soham Johansen. Mødet mellem yoga og ayurveda støtter hinanden på den mest fantastiske vis, og samarbejdet mellem Soham og Grace Tours er det bedste fra disse 2 verdener. De ayurvediske behandlinger vil blive udført på klinikken Agastyaa, grundlagt af Dr. Unni.

It's a match made in Heaven.

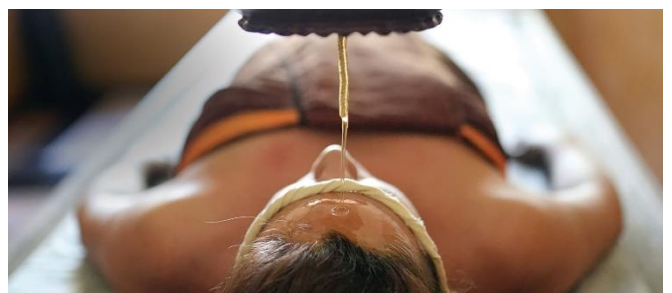
Yogaundervisningen vil blive tilbudt morgen og eftermiddag, og de ayurvediske behandlinger derimellem. Desuden vil der være god tid til hvile, afslapning samt læse en god bog. Soham tilrettelægger yogaen, så den passer til den enkeltes behov, og så det harmonerer med behandlingerne, og hvor du, som deltager, er i din proces. Yoga og Ayurveda er virkelig som to gode venner, der tager hinanden i hånden og hjælper dig igennem livet.

Soham vil være tilstede på hotellet og klinikken alle dagene og følger behandlingerne og turens flow tæt på. Det gør, at han undervejs kan flette ind og tilbyde historier om ayurveda, elementerne og guide et par aftener med meditation, refleksion og åndedrætsøvelser.

Monsunen er Sohams yndlingstidspunkt at være i Sydindien. Varmen og regnen får naturen til at blomstre og gro, og efter natteregnen dufter Unnis have helt fantastisk, når alle urterne, buske og træer frigiver deres krydrede dufte, og påfuglen danser. Dette er også traditionelt den anbefalede tid på året for at modtage behandlinger samt at fordybe sig i ens yogapraksis, da krop og sind siges at være særlig modtagelig i denne periode.

Denne helende rejse er åben for alle; du behøver ikke kendskab til ayurveda, yoga eller Indien. Det her er en enestående mulighed for at blive introduceret til disse, sammen med Soham.

Rejsen egner sig også til, at du rejser med et familiemedlem, en ven eller veninde, som du gerne vil have skal opdage yogaens og ayurvedaens eventyrlige verden, samt opleve Indien i trygge rammer.



ESSENSEN AF SOMMER REBOOT

AYURVEDA BEHANDLINGER

1 THAIIVEDIC MINI WORKSHOP

YOGA MORGEN & AFTEN MED SOHAM

2 YOGA FILOSOFI, MYTER & FORTÆLLINGER, MEDITATION



PROGRAM:

1. DAG / 10. JUL. 2019

Afrejse Danmark – klar til nye eventyr
Afrejse fra København – et skift undervejs.

2. DAG / 11. JUL. 2019

Ankomst Trivandrum – Kovalam: hvile og få masseret jet-lag ud
Ankomst Kovalam. Vi bliver afhentet og kørt til Kovalam (ca. ½ time) og bliver indkvarteret på Prittwii Hotel.

Om eftermiddagen ayurvedisk anti jet lag behandling
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.

**3. – 11. DAG /
12. – 20. JUL. 2019**

Kovalam: Yoga, ayurveda og livgivende monsun
Yoga vil blive tilbudt morgen og eftermiddag, og de ayurvediske behandlinger derimellem. Desuden vil der være god tid til hvile, afslapning samt læse en god bog. Soham tilrettelægger yogaen, så den passer til den enkeltes behov, og så det harmonerer med behandlingerne, og hvor du, som deltager, er i din proces.

TYPISK DAGSPROGRAM – men ind imellem improviseres -:

kl. 06.30-08.00: Morgenyoga
kl. 08.30-10.00: Morgenmad
kl.10.00-16.00: Ayurveda og tid til dig selv
kl 16.00-17.30: Yoga
kl. 19.00: De, som har lyst, spiser fællesmiddag

12. DAG / 21. JUL. 2019

Afrejse Trivandrum – København
Lige over midnat takker vi af for denne gang.
I de tidlige morgentimer checker vi ud af hotellet og kører til Trivandrum lufthavn. Ankomst København tidlig eftermiddag.

**først til mølle
max. 15 deltagere
tilmelding senest primo maj**



HOTELLET

Prittwi ligger lige i forlængelse af Agastya Ayurveda klinik og er omgivet af en stor, smuk have. Den høje stue etage med reception, yogashala mm. Over stueetage tre etager (elevatør) med værelser. Alle værelser med eget bad/ toilet samt privat balkon. For denne rejse har vi værelser på 1. og 2. sal. Grøn udsigt til haven fra 1. sal og fra 2. sal udsigt til have og kig til vand. Prittwi er beliggende små 5 min. gang fra stranden.

PRIS PR. PERSON

16.500 kr.

enkeltværelsestillæg 1.600 kr. (begrænset antal)

Næsten alt er inklusiv, det eneste du skal tænke på er frokost og aftensmad, som kan klares på et madbudget på ca. 100 kr. om dagen.

INDKLUDERET

- Fly København – Trivandrum t/r & skatter og afgifter pt
- Lokal transport til hotel t/r
- 10 overnatninger på Prittwi i delt dobbeltværelse med morgenmad.
- 10 dages ayurveda på Agastya Clinic, som ledes af Dr. Unni
- 2 spa behandlinger og 2 akupunktur behandlinger
- Yoga morgen og aften med Soham.
- Seminar om ayurveda af Dr. Unni.
- Som Grace Tours kunde på Agastya Heritage Clinic vil du få en personlig konsultation hos Dr. Unni i løbet af dit ayurveda behandlingsforløb

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

IKKE INKLUDERET

Ikke inkl.: Forsikringer, visum (80 USD), fakturagebyr 90 kr. og frivilligt bidrag til NGO 7 kr. & alt, som ikke er beskrevet under "Inkluderet" – såsom ekstraforplejning og drikkepenge.

TILMELDING

mail@gracetours.com

Oplys navn som i pas, adresse og telefon nr.

SPØRGSMÅL

soham@hamsayoga.dk



SOHAM JOHANSEN

Soham, grundlægger og ejer Hamsa Yoga Studio i Kbh K, har undervist i yoga siden '99. Han har også studeret sanskrit, græsk og latin, komparativ sprogvidenskab, human biologi samt arkæologi. For tiden tripper han helt vildt over ayurveda, body work, thaimassage og brugen af æteriske olier, urter og salver. Desuden fortæller han ofte myter, taler om yogafilosofi på en simpel og hverdagsrelevant måde samt synger mantras og guider de smukkeste meditationer og afspændinger.



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 bedøvelssteknikker 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

Du får en fast behandlingstid hver dag. I klinikens reception får du udleveret en lille pose med bl.a. en lunghi. Et dækkende indisk klæde, som bliver foldet omkring dig hver dag efter endt behandling. På den måde skåner du dit eget tøj for pletter fra fx oliemassagen. En ayurvedisk læge spørger dig om sundhedsmæssige udfordringer, ønsker til behandlingen, eventuelle allergier, operationer osv. Dr. Unni eller en anden læge lægger på baggrund af dine informationer en plan for netop din behandling. Han/hun hilser på dig kort, hvorefter behandlingen starter.

Daglig fodmassage og andre behandlinger – tilpasset til den enkelte

De fleste får hver dag som det første en såkaldt fodmassage (Chavutti Uzhichill) over ca. 45 minutter. Det er en helkropsmassage, hvor massøren bruger sine 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. Fodmassøren er din primære behandler. Dernæst følger forskellige kropsbehandlinger. Ansvarlig vil typisk være behandler nr. to og hans eller hendes assistent. Behandlingerne varierer alt efter behov eller skavanker. Fra ansigtsmassage til et lille dampbad. Nakke-problemer 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 behandling

Når dagens behandlinger er afsluttet efter ca. 2-2,5 timer, får du din lunghi på. Du er klar til at hente dagens ayurvediske urtepræparater i det lille apotek, som ligger i receptionen. 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.

Kommunikation med behandlere og læger

Hver dag kan du gå direkte til venteværelset. Mød gerne 5 min. før angivet behandlingstidspunkt og bliv ikke utålmodig, hvis der er 10 minutters forsinkelse. I ventetiden spørger en af lægerne kort til din tilstand, toiletbesøg og reaktioner. De har også allerede fået feedback fra behandlerne efter gårsdagens behandlinger. 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.

Alle får undervejs i forløbet en halv times samtale med Dr. Unni eller en af de andre læger. Her har man mulighed for at stille spørgsmål og få et indblik i kroppen set fra et ayurvedisk synspunkt. Der er til dagligt ikke lagt op til udførlig kommunikation om behandlingerne, men hvis du har spørgsmål eller er i tvivl, så spørg endelig.

Udrensning i flere trin

Hele forløbet på Agastyaa klinikken har udrensning af kroppen som omdrejningspunkt. 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 kropsbehandlinger 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 for at kunne komme på toilettet hjemme på hotellet. Efter endt udtømning kan du spise den risgrød, som du også får med fra klinikken. En vigtig skånekost for maven.

Næste dag på klinikken 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 lægen. 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. Man bliver på klinikken, indtil man er færdig med at gå på toilettet. De fleste oplever lidt mavekrampe, der som regel hurtigt er overstået. Alle får undervejs varmt vand til at hælde over sig til at lindre. Hvis man fx har brok får man typisk ikke lavementer. (Lavementer kan føles en smule grænseoverskridende, da de som regel i Danmark er forbundet med noget negativt som operationer og sygdom. Ayurveda har en lang tradition for disse som noget positivt. På klinikken har man erfaret, at tyktarmen optager de ayurvediske urter særligt hurtigt, og dermed fremskynder udrensning og en gavnlig virkning).

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 eftertænksomhed fx på værelsesterrassen eller under en parasol på stranden. Eller gå en dejlig tur langs vandkanten med andre, når solen går ned over Det Arabiske Hav.

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.

NB: Grace Tours forbeholder sig retten til ændringer i programmet.

Copyright tekst: Grace Tours

Opdateret 5. april 2019