



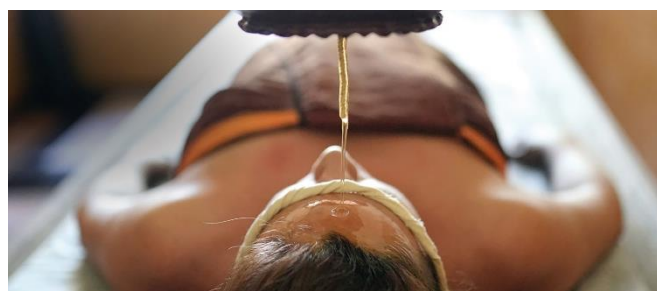
X-MAS AYURVEDA RETREAT HOS DR. UNNI 26. december 2020 – 10. januar 2021



VARIGHED	16 dage
TILGÆNGELIGHED	26. dec. 2020 – 10. jan. 2021
AFREJSE	København
DESTINATION	Trivandrum, Indien
REJSEFORM	Gruppeafgang, uden rejseleder
REJSETYPE	Ayurveda retreat
PRIS PR. PERSON	Fra 18.800 kr. (OBS 2019/20 pris og forbehold for 2020/21 pris)

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 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.



ESSENSEN AF RETREATET

10 eller 13 DAGES REVITALISERENDE AYURVEDA BEHANDLINGER

RO, FORDYBELSE & OMSORG

YOGA UNDER ÅBEN HIMMEL

VELSMAGENDE AYURVEDISK & VEGETARISK MAD

SKØNNE HOTELLER

TID TIL AT NYDE STRANDEN, VARMEN, PALMERNES SUSEN & HAVETS BRUSEN



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.

PROGRAM:

DAG 1 / 26. DEC 2020

Afrejse Danmark – klar til jule og nytårs ayurveda retreat

Afrejse fra København om morgenen.

DAG 2 / 27. DEC 2020

Ankomst Trivandrum – Kovalam: Strand og hvile og få masseret jetlag ud

Ankomst Kovalam tidlig morgen lokaltid. Du bliver afhentet og kørt til Kovalam strand (ca. ½ time) og bliver indkvarteret på valgte hotel.

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

Du skal til at begynde et ayurvedisk behandlingsforløb. 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.

DAG 3 – 11 / 28. DEC 2020 – 5. JAN 2021

Kovalam strand: Yoga og revitaliserende ayurveda

De daglige ayurveda behandlinger på Dr. Unnis klinik Agastyaa vil ligge nogenlunde fast hver dag, og du skal afsætte ca. 2 ½ time. Så der vil også være til at meditere, reflektere, spise frokost på en lokal restaurant eller gå en tur på stranden. Men husk at ayurveda og direkte sol er en dårlig kombi, så gå en tur i solnedgangen i stedet for midt på dagen.

Det er bedst ikke at have indtaget mad mindre end en time før behandlingen. Lægen kan evt. ordinere et supplement af urteekstrakter (inkl.). Er du på noget som helst tidspunkt i tvivl om noget, så spørg, spørg, spørg! Du kan altid bede din terapeut eller receptionisten om at bestille tid til en snak med lægen.

En af aftenerne får du en privat konsultation med Dr. Unni. Og en aften vil der være et seminar om ayurveda – dér kan du få bundet nogle sløjfer og få svar på en masse om ayurveda.

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.

Generelt er det bedst at spise lette måltider såsom kogte grøntsager og supper og undgå yoghurt, stegt og fed mad, krydrede og syltige retter.

Det er valgfrit om du vil lave yoga om morgenen eller om eftermiddagen.

**DAG 12 – 15 /
6. – 9. JAN 2021**

Kovalam strand: Udflugter, stand, afslapning eller mere ayurveda

Du kan bruge dagene til at tage på 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).

Det er også nu, du kan handle i de små gader eller i strandpromenadens butikker, eller måske du er blevet nysgerrig og gerne vil vide mere om hvordan det nu er med alle de medicinske massage olier og urtepræperater.

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

DAG 16 / 10. JAN 2021

Hjemrejse Trivandrum – København

I de tidlige morgentimer checker du ud af hotellet og bliver kørt til Trivandrum lufthavn. Ankomst København med et forhåbentlig roligere sind og en mere udstrakt krop. Velkommen hjem!



HVAD KOSTER MIN GAVE TIL MIG SELV? OG HVAD FÅR JEG?

PRIS PR. PERSON

PRITWII

smuk have

Delt dobbeltværelse 1. sal **18.800 kr.*** Tillæg for enkeltværelse 3.900 kr.*
Delt dobbeltværelse 2. sal **19.800 kr.*** Tillæg for enkeltværelse 4.900 kr.*
Delt dobbeltværelse 3. sal **20.800 kr.*** Tillæg for enkeltværelse 5.900 kr.*

THE BEACH HOTEL

ved stranden

Delt dobbeltværelse **18.800 kr.*** Tillæg for enkeltværelse 3.500 kr.*

THE BEACH HOTEL II

ved stranden og med pool

Delt dobbeltværelse **19.800 kr.*** Tillæg for enkeltværelse 4.900 kr.*

* (OBS 2019/20 priser og forbehold for 2020/21 pris)

INDKLUDERET

- Fly København – Trivandrum med Emirates t/r inkl. skatter & afgifter pt
 - Stop-over i Dubai på udrejsen, inkl. hotel, transport t/r lufthavn og helpension denne dag
 - Transport fra lufthavn til hotel og retur
 - Overnatninger valgte hotel m. morgenmad
 - 10 dages ayurveda behandlinger på Agastyaa klinik 28. dec. – 6. jan.
 - 9 yoga sessioner (valgfrit – morgen eller eftermiddag) 29. dec. – 6. jan.
 - 1 aften seminar om ayurveda v/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 (– derudover er der altid andre ayurvedalæger tilstede, du kan spørge til råds undervejs i forløbet).
 - Rejsen er omfattet af pakkerejseloven, dækket af rejsegarantifonden og produktansvarsforsikring.
-

IKKE INKLUDERET

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

FÅ HELE BOOSTET MED!

Et godt tilkøb der, hvis ønskes, skal bestilles sammen med rejsen:
+ 4 ayurveda behandlingsdage & yoga sessions 1.600 kr.

X-MAS AYURVEDA RETREAT HOS DR. UNNI I KOVALAM, SYDINDIEN – 26. dec. 2020 – 10. jan. 2021



VED TILMELDING HAR GRACE TOURS BRUG FOR FØLGENDE INFO

Oplys venligst pr mail til mail@gracetours.com:

Navn som anført i pas

Adresse/telefon nr.

Fødselsdag

Særlige oplysninger hvis nogen

FOR GENERAL INFORMATION OG TILMELDING KONTAKT

Grace Tours

mail@gracetours.com

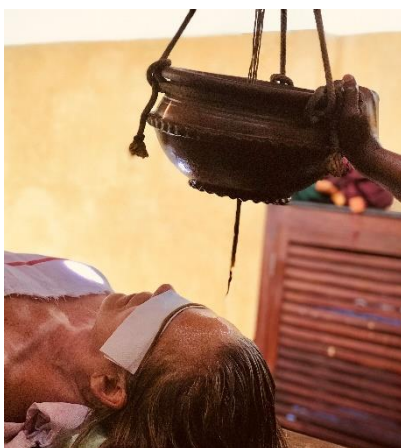
33 117 117



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 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.

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 væggtab. 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 eftertænkksomhed 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.



Opdateret 28/01/20