

ALL INCLUSIVE AYURVEDA RETREAT PÅ OUR LAND I KERALA, SYDINDIEN



## ALL INCLUSIVE AYURVEDA RETREAT PÅ OUR LAND I KERALA, SYDINDIEN



<b>VARIGHED</b>	16 dage
<b>TILGÆNGELIGHED</b>	Daglig afgang året rundt
<b>AFREJSE</b>	København
<b>DESTINATION</b>	Kochi, Indien
<b>REJSEFORM</b>	Individuel rejse
<b>REJSETYPE</b>	Ayurveda retreat
<b>PRIS PER PERSON</b>	Fra <b>18.900 kr.</b>

*Du ønsker en seriøs timeout. En pause til at komme helt ned i gear og stresse af.*

*Tag til Our Land – en smuk og frodig ø midt mellem kanaler og grønne rismarker – hvor du midt i den healende natur kan nyde revitaliserende ayurveda, finde kikkerten frem og kigge på sjældne fugle eller føle naturens omfavelse på meditative gåture.*



### ESSENSEN AF RETREATET

EN SERIØS TIMEOUT PÅ NATURSKØN Ø  
REVITALISERENDE AYURVEDA & INTENSIV FORKÆLELSE  
STILHED, AFSLAPNING & MEDITATIVE GÅTURE  
FRODIGE OMGIVELSER & RIGT FUGLELIV  
HUSBÅDSSEJLLADS & LANDSBYLIV  
ALL INCLUSIVE – DET ENESTE DU SKAL TÆNKE PÅ ER AT MØDE OP

## ALL INCLUSIVE AYURVEDA RETREAT PÅ OUR LAND I KERALA, SYDINDIEN



### AYURVEDA PÅ OUR LAND

Stedet er all-inclusive, så der er skøn ayurvedisk forplejning morgen, middag og aften, og hver morgen inviterer Ratheesh til en morgen vandretur ad diger og stier mellem rismarkerne, og bådsmænden Banu kender de små kanaler som sin egne bukselomme og er altid klar til at tage dig med ud på en afslappende sejltur.

Opholdet på Our Land giver dig en timeout fra din travle hverdag, hvor mailboksen og Facebook får lov til at passe sig selv, og du får mulighed for at få bugt med de livsstils ubalancer, du måtte have akkumuleret gennem en stresset hverdag, som f.eks. muskelspændinger, søvnbesvær eller dårlig fordøjelse. Vi kan ikke love dig et nyt og sundt liv, men vi kan tilbyde dig, at du her får mulighed for at lægge hverdagens bekymringer fra dig, koncentrere dig om at pleje din krop og dit sind og tage en god vane eller to med hjem.

Og det hele bliver krydret med tid til at udforske lokalområdet på en tur til templet i Alappuzha og en sejltur i husbåd på Backwaters' smukke grønne og frodige kanaler mens du nyder en velsmagende frokost.

Rejsen er for dig, der er klar til stilhed, ayurveda, landsbyliv og intensiv forkælelse – for krop og sjæl!

Kerala er hjemsted for ayurveda videnskaben, og de gamle tekster anbefaler at du under et ayurveda retreat afholder dig fra både sol- og havbadning, og være væk fra distraktioner. For at begrænse input og uro, giver det mening at mange seriøse og autentiske ayurveda steder ligger væk fra verdens larm og trængsel. På Our Land hersker roen og stilheden der naturligt understøtter et behandlingsforløb. Med blot 6 værelser er der masser af plads og rum, tid til personlig opmærksomhed og omsorg.

Den første ayurvediske konsultation vil danne baggrund for dit behandlingsforløb, og du vil desuden få sparring i forhold til, hvordan du ved hjælp af ayurvediske principper fremover kan gøre en indsats for at forebygge ubalance. Hver dag på Our Land vil du modtage ayurvedisk behandling af terapeuter under kyndig vejledning af den meget dygtige og empatiske ayurvedalæge Dr. Jayakrishnan. De vil samarbejde om den helt rigtige behandling til lige præcis dig.

Inden ankomst anbefaler vi at du skriver til Dr. Jayakrishnan, så han er opdateret på netop dig og dine ønsker for opholdet.

### YOGA

Ayurvediske behandlinger understøttes fint med yoga. One-to-one yoga sessions kan tilkøbes.



## DR. JAYAKRISHNAN

Den ayurvediske læge på Our Land Dr. Jayakrishnan er imødekommende, nærværende og lyttende, kan sit kram og er dygtig til at kommunikere. Han står for behandlingerne og vil sikre, at de understøtter dig på bedste vis. Han vil være tilstede flere gange i løbet af dit ophold på Our Land og du får 1-2 individuelle konsultationer, som støtter dit forløb på stedet og han giver forslag til, hvordan du kan fortsætte med gode vaner, når du skal hjem.

Dr. Jayakrishnan T J (BAMS, MD) er uddannet fra Pankajakasthuri Ayurveda Medical College i Trivandrum under University of Kerala. Herefter har han videreuddannet sig (post graduation, MD) indenfor den ayurvediske disciplin Rasashastra (hvordan blandinger af metaller og urter kan bruges medicinsk) på Alvas Ayurveda Medical College, Karnataka under Rajiv Gandhi Medical University. Her lavede Dr. Jayakrishnan forskning og skrev speciale omkring, hvordan nano sølvpartikler kan bruges i en effektiv kur mod kræft.

## TAG FAMILIEN MED!

Har du en ayurveda skeptiker med på slæb eller synes du det er ærgerligt at efterlade mand og børn derhjemme, så er det på Our land også muligt at 'gradbøje' intensiteten. Hvad enten du går all-in og vælger hardcore versionen eller du tager light versionen med wellness massage og udflugter, så passer det fint sammen. For basen er den samme, det er blot indholdet i dagen, der varierer og kan tilpasses jeres forskellige ønsker. I kan med andre ord godt holde en familieferie med ayurveda som omdrejningspunkt, og alle kan få det lige, som de ønsker det, fra det blide til det seriøse.

---

### PROGRAM:

#### 1. DAG

#### Afrejse Danmark – klar til nye eventyr

Afrejse fra København, med en mellemlanding undervejs.

#### 2. DAG

#### Ankomst Kochi – Our Land: Indkvartering og grounding

Du bliver modtaget ved ankomsten til Kochi lufthavn og kører direkte ned langs kysten til Alleppey og 'Backwaters' området, hvis mange kanaler i den naturlige skønhed bliver brugt som vandveje. På halvøerne og øerne er landbrug i højsædet, og markerne ligger under havets overflade – et fænomen man kun finder i Backwaters, i Holland og på den jyske marsk. Du bliver sejlet over til Our Land og bliver indkvarteret. Under opholdet vil din Sahai (hjælper) tage sig rigtig godt af dig og forkæle dig. Efter du har fundet dig godt tilrette, vil du om eftermiddagen få din første ayurvediske behandling, hvor jetlaggen masseres ud af kroppen.

### 3. – 15. DAG

#### **Our Land: Daglig ayurveda, ro, fordybelse og forkælelse**

Dagene går først og fremmest med ayurveda behandlingerne, som rent faktisk fylder meget af dagen, fordi krop og hoved arbejder både før, under og efter den egentlige behandling.

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.

Det første trin i din behandling er mødet med din terapeut. Din terapeut vil dagligt give dig en massage forud for den ayurvediske behandling. Terapeuten aflægger dagligt rapport til lægen, og de to koordinerer dine ayurvediske behandlinger. 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.

Efter et par dage får du en snak med Dr. Jayakrishnan. Du kan fortælle lægen om dine nuværende problemer (hvis nogen) og relevante medicinske historier. Husk at ayurveda har et andet perspektiv på, hvordan du bør opfattes, men Dr. Jayakrishnan forklarer gerne.

Du får sund, let fordøjelig og velmagende mad tilberedt med kærlighed. Du er omgivet af de sødeste mennesker, som kun vil dig det godt. Lyt til din krop! Nogle dage vil du have masser af energi, andre dage vil du føle dig uendelig træt.

Når kroppen arbejder, er det helt normalt, at psyken kan rutche lidt op og ned også. Vær god ved dig selv og undgå at indgå i negative diskussioner. Hvert værelse har en dejlig privat terrasse og der hænger hængekøjer rundt om ved de gode udsigtssteder. Der er med andre ord masser af gode steder at slænge sig og falde i staver... Sidde og kigge lidt på livet, der glider forbi på floderne, nabokonen der ror ned af floden med sin store andeflok, fiskerne der kommer forbi, børnene på vej til skole og vasketøjet der klares inden aftenbesøget i templet.

Når det passer ind i dit forløb, vil du blive inviteret til at tage med den lokale færge til Alleppey, besøge templet dér og markedspladsen, hvor du kan snuppe en kop chai og fylde kufferten med krydderier, før du tager retur til Our Land med auto-rickshaw.

Der vil også blive tid til en halvdagstur med husbåd på Backwaters, hvor du får serveret en god frokost.

### 16. DAG

#### **Hjemrejse Kochi – København**

Så går turen hjemad igen med en blød og roligere krop, og bagagen fuld af indtryk.



## ALL INCLUSIVE AYURVEDA RETREAT PÅ OUR LAND I KERALA, SYDINDIEN



---

### PRIS PR. PERSON FOR 16. DAGE

Pris per person i delt dobbeltværelse – fra **18.900 kr.**  
Enkeltværelsestillæg +4.000 kr.

Tilkøb af yoga: 165 kr. for 1 privat one-to-one session med en kompetent og dygtig yoga underviser.

ALL INCLUSIVE med helpension og ayurveda.

Valgfri afrejsedato året rundt.  
Individuel, skræddersyet rejse som kan tilpasses og forlænges efter ønsker og behov.

---

### INDKLUDERET

- Fly København – Kochi t/r & skatter og afgifter pt.
- Transport i bil lufthavn-Our Land t/r (ca. 2 timer)
- Ophold i delt dobbeltværelse/bungalow Our Land
- Vegetarisk helpension tilrettet efter de ayurvediske principper
- Daglig ayurveda (ca. 2 timer)
- Konsultationer med Dr. Jayakrishnan
- Tempeltur til Alappuzha
- Husbådssejllads i Backwaters inklusiv frokost

---

### 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.

---

### FOR GENERAL INFORMATION OG TILMELDING KONTAKT

Grace Tours

[mail@gracetours.com](mailto:mail@gracetours.com)

33 117 117



## **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.

## **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. Daglig massage og andre behandlinger – tilpasset til den enkelte**

De fleste får hver dag som det første en massage. Det er en helkropsmassage, hvor massøren enten bruger sine hænder eller 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. Dernæst følger forskellige kropsbehandlinger. Behandlingerne varierer alt efter behov eller skavanker. Fra ansigtsmassage til et lille dampbad. Nakkeproblemer 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 behandlinger**

Når dagens behandlinger er afsluttet efter ca. 2-2,5 timer, får du en lunghi/sarong på. 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. Nogle steder giver de behandlinger lige efter massagen, andre steder foretrækker de, at du har formiddags- og eftermiddagsbehandlinger.

### **Kommunikation med behandlere og læger**

Lægerne spørger dagligt kort til din tilstand, toiletbesøg og reaktioner. De får altid feedback fra behandlerne efter gårsdagens ayurveda behandlinger, og 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.

Der er til dagligt ikke lagt op til udførlig kommunikation om behandlingerne, men hvis du har spørgsmål eller er i tvivl, så spørg endelig. Forvent at få et indblik i kroppen set fra et ayurvedisk synspunkt.

### **Udrensning i flere trin**

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, og efter endt udtømning kan du spise skånekost for maven. Næste dag 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 en læge. 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. De fleste oplever lidt mavekrampe, der som regel hurtigt er overstået. 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.

## ALL INCLUSIVE AYURVEDA RETREAT PÅ OUR LAND I KERALA, SYDINDIEN

### 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 i solnedgangen.

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.



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

NB: Grace Tours forbeholder sig retten til ændringer i programmet. Opdateret 11. marts 2020