

Hälsoresa till Himalaya

12 april – 6 maj 2019

En resa som tar dig med till en av de mäktigaste delarna av Indien, Himalayas grönskande sluttningar. I denna miljö med vidunderliga vyer och underskön natur, går vi in i en rening av både kropp



och själ och tar emot en djupverkande Ayurveda-behandling. En resa utöver det vanliga, där Indiens urgamla läkekonst kombineras med Yoga och undervisning och där vi låter oss inspireras av både indisk natur och djupa andliga kultur.

Med egen buss åker vi direkt från Delhis flygplats till **Ramnagar**, som ligger vid foten av bergen och som blir vår första anhalt på resan. Här stannar vi två nätter, tar del av platsen och dess skönhet och kan även själsligen börja landa på indisk mark. Platsen är perfekt att vila av sig allt resande. För den som så önskar finns dock möjlighet att åka på safari in i Corbett Park som ligger strax invid. Dess huvudattraktioner är tigrar, leoparder och asiatiska elefanter samt hundratals fågelarter. Transportmedlen är jeep eller elefant. Med lite framförhållning kan vi anordna till självkostnadspris.



Efter vår vistelse i Ramnagar tar vi oss upp i bergen med jeepar. Målet för resan är Bhole Baba Ayurvedic Hospital i **Chilianaula** på nästan 2000 meters höjd i Himalaya, väster om gränsen till Nepal.



Här påbörjar vi en inre resa med hjälp av ett Ayurvediskt reningsprogram. Under 14 dagar genomgår vi en Pancha Karma-behandling. Denna urgamla indiska läkekonst lär ut ett upprätthållande av hälsa, som också innefattar frid i sinnet och total avslappning. Ayurvedas filosofi är att hjälpa människor att bota sig själva inifrån. Vi får regelbundna konsultationer med en erfaren ayurvedaläkare och oftast två kroppsbehandlingar per dag. Vegetarisk kost och yoga är en integrerad del av programmet. Vi slår oss till ro och bjuds in till ett varande i syfte att ta emot och låta vårt fysiska, psykiska och själsliga tillstånd få komma i balans. Något som vi vanligtvis inte ger oss tid till.

I närområdet finns också vackra omgivningar och kulturella utflyktsmål. Himalayas storhet är både en fantastisk naturupplevelse och inspirationskälla. Utsikten är bedårande vacker med vyer över snöklädda berg vid klart väder.

Efter avslutad Pancha Karma tar vi oss vidare till **Kausani** där vi spenderar några dagar i dess vackra omgivning. Staden kallas ibland för Indiens Schweiz, ligger ungefär en halv dagsresa bort, lika högt men på ett annat berg. Läget gör att både soluppgång och solnedgång kan skådas. Gandhi, som skrev en av sina böcker här, antog att Kausani var Indiens vackraste plats. Här finns en internatskola som än idag verkar i hans anda. Flera vallfärdsorter finns i närheten såväl som utmärkta promenadvägar i naturen eller längs teodlingarna.



Vi lämnar Kausani för en övernattnig i **Nainital**, som ligger ännu lite högre och är byggd kring en sjö med höga toppar runt omkring. Staden anlades av britterna som älskade platsens skönhet och svala klimat. Staden blev efter hand en populär tillflyktsort och guvernörens sommarresidens.



Efter vår långa vistelse i bergen tar vi oss ner till Kathgodam och tar eftermiddagståget till **New Delhi**. Där har vi två övernattningar och får så en hel dag för intressanta sevärdheter, marknader eller platser. Eller kanske bara för att ta det lugnt och förbereda för hemresan.

Till sist så tar vi flyget hem och landar samma eftermiddag på Arlanda. Efter hemkomsten, när både kropp och sinne ofrånkomligt är påverkat, sker allt som händer hemmavid i ett annat ljus och kan mötas med en annan inställning efter alla erfarenheter, behandlingar, insikter och upplevelser. Garanterat !!!

Guider på denna upplevelseresa i inre och yttre miljö är –

Bo Wahlström

Erfaren indienguide med omfattande kunskaper i indisk, historia, kultur, religion och filosofi. Har arrangerat resor till Indien under 30 år.



Brita Melin

Med grundläggande studier av Ayurveda och personlig erfarenhet av tillfrisknande med hjälp av Pancha Karma. Verksam som rådgivare på Ayurveda Hälsan i Skellefteå och arrangör av hälsoresor till Indien.

PROGRAM

Dag 1	Flyg från Arlanda 16.35.
Dag 2	Ankomst New Delhi. Frukost och bussresa till Ramnagar vid foten av bergen. Incheckning hotell. Samling och vila
Dag 3	Lokala utflykter i Ramnagar och/eller Corbett Park.
Dag 4	Resa med jeepar upp till Raniketh. Inskrivning på Ayurvedaklinik för Pancha Karma-behandling.
Dag 5–18	Behandlingar och läkarkonsultationer.
Dag 19	Avslutning och summering av behandlingen.
	Resa med jeep till Kausani. Incheckning hotell.
Dag 20–21	Utflykter och lokala besök / shopping.
Dag 22	Resa med jeep till Nainital.
Dag 23	Resa med jeep till Kathgodam. Tåg till Delhi.
Dag 24	Sevärdheter, marknader och intressanta besök.
Dag 25	Avresa till Sverige 10.30. Ankomst Arlanda kl. 17.30.

PRISINFORMATION: totalt 29,000 kr.

(OBS! med reservation för flygbolagets eventuella prishöjningar och bränsletillägg)

I priset ingår flygbiljett med Finnair, tur och retur från Arlanda, logi i dubbelrum, vattenreningsmedel, 14 dagars Pancha Karma behandling, inkl. specialkost. Kost, och resor i Indien samt vår vägledning i den indiska kulturen. Kostnad för visum tillkommer. Eventuella provtagningar och ayurvediska örtmediciner, beroende på ditt hälsotillstånd kan tillkomma men överstiger ej 1000 kr. Dessutom tillkommer, om så önskas, utflykt med jeep eller elefant i Corbett Park. Enkelrum kan eventuellt ordnas mot extra kostnad.

ANMÄL dig genom att sätta in **9,000 kr** på

Nordea Personkonto, 530126-0039, Bo Wahlström. Clearing nr. 3300.

Begränsat antal platser, anmäl dig så snart du kan, dock före 15:e februari.

Efter detta datum kan eventuellt plats erbjudas beroende på tillgänglighet vad gäller flygbiljetter och bokningar av hotell och behandlingar.

Ytterligare **18,000 kr** betalas in före 1:a mars 2019.

Resterande **2,000 kr** betalas på plats i Indien.

FÖR NÄRMARE INFO

Brita 073-827 43 46
ayurvedahalsan@telia.com
www.ayurvedaskelleftea.se

Bosse 070-218 48 38
info@intuition-bw.com
www.intuition-bw.com