

Ayurveda

för kropp & själ

Kerala – Indiens lustgård



Unna dig en välgörande Ayurvedakur för kropp och själ i Keralas gröna landskap. En bättre investering i din hälsa samtidigt som du njuter av sol och bad är svårt att finna! Kom hem smidigare, renad, rörligare och lättare till kropp och sinne efter vistelsen!

Ayurvedakuren är en riktigt effektiv, djupverkande, stressreducerande och balanserande reningskur som integrerar dagliga kroppsbehandlingar med örtmediciner, anpassad kost, allt i en omhändertagande och vänlig atmosfär. Yoga och meditation är också del av kuren.

Kerala erbjuder ett underbart skönt klimat, ca 28-30 grader med milslånga naturstränder, grönt frodigt landskap, här hittar du allt du har drömt om. Detta är en av Indiens mest utvecklade delstater, färgstarkt, myllrande, fascinerande som ger sinnliga upplevelser!

GetAway har som ensam arrangör paketresor till Kerala hela året och ett exklusivt samarbete med Ayur Bay och Somatheeram Health Resort! Suzanne Björklund på GetAway Travel har flera års erfarenhet av Ayurvedaresor till Asien och var tidigare verksamhetschef på ett Ayurvedacenter i Stockholm, utbildad ayurvedisk hälsorådgivare och dessutom med lång erfarenhet i resebranschen



GetAway har valt noga valt ut två Ayurvedahotell som båda tillhör pionjärerna vad gäller autentiska ayurvedabehandlingar i Kerala med många nöjda västerländska gäster under senaste decennier. Båda hotellen har erhållit "Green Leaf"-gradering som är den främsta graderingen av ayurvediska centers utfärdat av Department of Tourism, Government of Kerala.

Somatheeram Ayurvedic Health Resort är ett av Keralas och Indiens främsta Ayurvedahotell som belönats med många utmärkelser genom åren. På en vacker sutterängtomt ligger Somatheerams bungalows utspridda inbäddade i en tropisk grönskande trädgård med utsikt över en milsvid naturstrand längs det Arabiska Havet och Indiska Oceanen. En härligare miljö finns inte!

Här erbjuds bland de bästa Ayurvedabehandlingar i Kerala av erfarna läkare och duktiga terapeuter. Hotellet har eget eget yogacenter och ayurvedashop. En huvudrestaurang där ayurvedisk kost serveras i form av buffret och specialmeny. Läs mer www.somatheeram.org.

Ayur Bay Ayurvedic Health Resort är ett omtyckt litet Ayurvedahotell med enkel standard och lång erfarenhet av västerländska gäster. Ayur Bay Ayurvedic Beach Resort räknas som en av pionjärerna bland Keralas ayurvedacenters och har haft många återkommande gäster genom åren. Detta är ett litet men familjärt hotell med fint läge direkt ovanför stranden Nellikunnu, ca 4 km söder om Kovalam. Ayur Bay drivs av de hängivna ayurvedaläkarna Dr Chandra och Lalitha Babu. Här erbjuds seriös och autentisk Ayurveda.

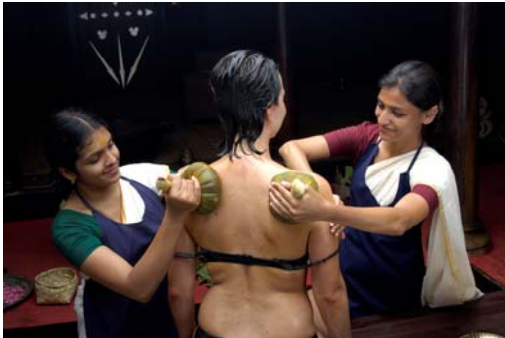
På Ayur Bay finns 16 rum och 2 lägenheter, en enkel restaurang med terrass som serverar vegetarisk, ayurvedisk mat serveras i form av buffret och specialmeny och med en ljuvlig strand strax nedanför.

Här råder lugn och avskildhet långt borta från stressen och med naturen nära inpå.

Läs mer www.ayurbay.com



Ayurvedakuren Kuren (Rejuvenation Therapy) inleds med en konsultation med Ayurvedaläkaren. Kurens utformning beror delvis på gästens individuella hälsotillstånd och medicinska förutsättningar och längden på vistelsen. Vissa gäster kommer hit för att behandla en mängd åkommor som stress, övervikt, hudproblem, ischias och reumatism. Men man behöver inte vara sjuk eller ha några medicinska problem för att dra nytta av ayurvedabehandlingar. Ayurveda är framförallt ett förebyggande hälsosystem och alla terapiformer som ges på dessa center främjar välbefinnandet.



En regelbunden avgiftning är viktig för att främja ett harmoniskt växelspel mellan kropp, själ och ande. Genom åren så samlar kroppen på sig toxiner från kosten, föroreningar, rökning, alkohol och läkemedel. Den ayurvediska formen av rening rensar ut gifterna och slaggprodukterna genom en serie av oljemassager, värmebehandlingar, örtbad, örtångbad, ayurvediska örtmediciner och en viss diet. Räkna med att behandlingarna tar ca 2-2,5 timme varje dag och kan bestå av olika former av Abyanga oljemassage, Swedana värmebehandling, Shirdodhara, inhalering, örtomslag m.m. Vissa örtmediciner och medikament ingår också. Under kurens gång kan man rensa ut (förutom slaggprodukter) ackumulerad trötthet, undertryckta känslor och tankar som kommer upp. Det är naturligt i en sådan process och man kan behöva mycket vila under tiden och vi rekommenderar därför att gå in för kuren och koppla av alla sinnen under tiden för att också uppnå maximal effekt!

Vi flyger med bekväma förstklassiga flygbolaget Qatar Airways direkt från Stockholm med byte i Doha, Qatar- den smidigaste flygförbindelse som finns till Kerala från Sverige!

Du reser på egen hand, d v s vi behöver inget max. antal resenärer per avgång. Alla våra avgångar är i mån av plats på flyg och hotell; dock har vi fasta flygstolar under jul&nyårshelgerna 2010!

Vi kan skraddarsy din resa med avresedatum och reslängd, de datum som är listade på vår hemsida är endast några förslag. Ju tidigare du bokar desto större chans att få plats. Fr. om jul- februari är ofta välbokade och vi rekommenderar att man bokar minst 6 månader i förväg.

Pris : Ayur Bay fr. 15 300 kr p.p. lågsäsong/20 200 kr högsäsong
Somatheeram fr. 20 950 kr p.p. lågsäsong/26 500 kr högsäsong

I priset ingår:

- 12 nätter på valt hotell i delat dubbelrum
- Flyg med Qatar Airways Stockholm-Trivandrum t/r inkl. flygskatter
- Helpension med ayurvedisk kost samt juicer och te
- Konsultationer med ayurvedisk läkare
- Ayurvedakur i 11 dagar med dagliga behandlingar
- Örtmediciner under pågående kur

Dessutom på Somatheeram ingår följande:

- Yoga och meditation på Somatheeram
- Kortare utflykt till Keralas s k backwaters med båt
- Musik och kulturframträdanden på hotellet
- Transfer

Tillkommer:

- Avbeställningsskydd 5% av resans pris
- Visum till Indien
- Transfer (Ayur Bay 400 kr t/r-flygplatsen)
- Ev. enkelrumstillägg från 1200 kr Ayur Bay/ fr. 4500 kr Somatheeram beroende på säsong

Flygtidtabell 2010

Från	Till	Avr	Ank	Flygnr	Flygtid
Stockholm	Doha	10.25	18.45	QR92	6 tim 20 min
Doha	Trivandrum	21.10	04.00+1	QR240	4 tim 20 min
Trivandrum	Doha	05.00	07.05	QR241	4 tim 35 min
Doha	Stockholm	08.15	13.45	QR 089	6 tim 55 min

QR = Qatar Airways, flygplanstypen är en Airbus-319

Qatar Airways flyger även från Köpenhamn till Trivandrum två gånger i veckan!

För information om bokning välkommen kontakta Suzanne Björklund på GetAway Travel
Tel 08-661 00 25 eller Suzanne@getaway.se. Läs mer på hemsidan www.getaway.se

