



Yoga- och upplevelseresa till Kerala Indien 14–28 januari 2019

Följ med till Kerala, Indien där yoga har varit en del av kulturen i tusentals år. Som en naturlig del av livet, är yoga något man gör innan man går till jobbet eller till templet, någonting man gör för att må bra, både kroppsligt och själsligt. Vi tillbringar två veckor tillsammans och kan utforska vad yoga kan ge, tar del av landets seder och bruk, mat, kultur, natur och många spännande möten med människor. Vårt boende är förlagt till tre av Keralas mest attraktiva miljöer med upplevelser av Västra Ghatsbergens sluttningar med kryddor och gummiplantage, Arabiska Havets milsvida stränder och den indiska stadens brusande kaos och folkliv.

Yogakursen är utformad så att både nybörjare och mer vana yogautövare kan delta. Kursen kommer att innehålla ett till två yogapass, meditation och workshop om dagen beroende på resor och aktiviteter. Yogapassen har olika fokus med grund i yogans filosofi. Under passen får varje deltagare mjuka justeringar som kan fördjupa kroppens förståelse för yogaövningarna. Steg för steg kan nya upplevelser och erfarenheter leda till en hållbar yogapraktik. I en workshop ger vi tid till att utforska särskilda ställningar lite djupare.

Under kurstiden kommer det att finnas tider att boka upp för individuell vägledning som gäller den egna yogapraktiken. För dem som vill bekanta sig med den urgamla indiska hälsoläran Ayurveda är detta ett utmärkt tillfälle. Ayurvedisk massage och andra ayurvediska behandlingar finns att boka på alla platser under resan.





Program

Morgonyoga varje dag kl 6.30–7.30

Yinyoga, workshop/meditation kl 18.00–19.00

Individuella tider, cirka 2x15 min, bokas under första dagarna

Måndag 14 januari

Ankomst Cochin International airport kl 09.40. En minibuss möter upp och vi åker till Dewalokam Farmstay Retreat som ligger i en gummiplantage på sluttningen av Västra Ghatsbergen. Incheckning och vila efter den långa resan. Här har vi helpension.

Tisdag 15–fredag 18 januari

Dewalokam Farmstay är ett litet familjehotell med elva rum, som drivs av trevliga värdparet Jose och Sinta. Hotellet har en fin yogaterass som ligger alldeles vid floden där man kan hoppa i och simma direkt efter yogan. En välkött pool ligger strax intill. Under de fem dagar vi bor på Dewalokam finns, förutom yoga varje morgon och kväll, en rad spännande och intressanta aktiviteter att välja på:

Varje eftermiddag guidar Sinta eller Jose på en vandring genom gummiplantage och kryddväxter. Efter kryddvandringen vankas High Tea i trädgården varefter kocken har en matlagingsdemonstration före middagen.

Alla grönsaker är organiskt odlade i den egna trädgården, köttet är från gårdens kor, mjölken från bufflarna och äggen från de egna hönorna. Andra aktiviteter som hotellet erbjuder är en bytur till fots, med rickshaw och lokalbuss tillsammans med en guide från hotellet, naturvandringar med guide i omgivningarna eller ett besök i en närbelägen skola. Tillgång till ayurvedisk behandling både på hotellet och i närliggande by.

Lördag 19 januari

Idag är det dags att byta miljö. Vi reser med minibuss ut till Arabiska Havet. Där checkar vi in på det strandnära Abad Turtle Beach i rymliga bungalows utspridda i den vildvuxna trädgården. Här samsas cashewnötsträd med palmer och bananer, dammar med ankor och en imponerande fjärlsträdgård. Hotellet har pool, restaurang och direkt utgång mot havet. Yogahallen ligger i ena änden av trädgården. Ayurvedisk behandling finns inom nära räckhåll.

Söndag 20 – torsdag 24 januari

Vi har nu fem hela dagar på Abad Turtle Beach Resort, som ligger vid den milsvida långa stranden, som kallas Marari Beach. Här kan man vandra i timmar och bara njuta. Havet är inbjudande, men vågorna är ofta ganska höga och det gäller att vara försiktig. Förutom yoga och bad och strand finns det mycket annat att hitta på. Bara 12 kilometer bort ligger staden Allepey. Här kan man hyra in sig på en sightseeing- eller en mindre countryboat och glida runt i Keralas unika Backwaterlandskap. Det är också trevligt att strosa omkring i den lilla staden med basarer och folkliv. Man kan låna cyklar på hotellet och cykla runt i omgivningarna, besöka kyrkor och tempel, handla i de lokala affärerna och dricka en chai (te med mjölk) på ett lokalt Tea stall.





Fredag 25 januari

Efter yoga och frukost är det dags för resans sista destination, Cochin. Vi checkar in på Waterfront Granary Museum Hotel som ligger på Bazaar Road i stadsdelen Mattancherry. Som hotellnamnet antyder var detta en gång ett gammalt spannmålmagasin, byggt 1877 då Indien var under brittiskt styre. Byggnaden är numera konverterad till ett charmigt s.k Museum Hotel där både lobbyn och hotellrummen inretts med stora, vackra möbler i kolonial stil. Hotellet ligger precis vid vattnet med restaurang på piren. Yogaterass på taket med utsikt över hamnen. På gångavstånd från hotellet finns flera utmärkta ställen som erbjuder ayurvedisk massage.

Lördag 26–söndag 27 januari

I Fort Cochin finns mycket att se och uppleva. Här finns smala gränder, historiskt intressanta byggnader, kryddbodar, butiker, ris- och kryddgrossister, antikhandlare, konstgallerier och matställen i en enda röra. Här kan vi också uppleva den indiska kulturen i olika former; dansdramat kathakali eller kampsporten kalaripayattu. I Fort Cochin har Ganesha Travel en egen rickshaw och en rickshawförare, Aslam som hjälper till att ordna sightseeing.

Måndag 28 januari

Hemresa–Mycket tidig transfer till Cochin International airport.

Fakta

ARRANGÖR

Ganesha Travel med sexton års erfarenhet av att arrangera resor i Kerala. I samarbete med Carina Ivarsson, Yoga & Massage

KOSTNAD

17 800 kr. Antal deltagare är begränsat till 12 personer.

I KOSTNADEN INGÅR

Yogapass två gånger per dag och individuell vägledning i yogapraktiken. Yogamatta. Boende i delat dubbelrum på bra hotell. Frukost alla dagar. Helpension fem dagar. Alla aktiviteter och guider på Dewalokam. Transfer till och från Cochin flygplats. Transporter. Gemensam avskedsmiddag. Delstatlig turistskatt 26%

EGNA KOSTNADER

Flygresa Stockholm–Cochin cirka 8 200 kronor. Katarina Andersson på Smart Travel hjälper till med bokning av biljetterna. www.smarttravel.se

E-Visum 450 kr. www.indianvisaonline.gov.in
Ayurvediska behandlingar, cirka 130–260 kr/behandling.

ANMÄLAN OCH INFORMATION

Carina Ivarsson, 0708-276209, livsyoga@gmail.com
Ganesha Travel Marianne Hård af Segerstad, 0705-615886
Eva Norlander 0727-151517 info@kerala.se
www.kerala.se, facebook/Ganesha Travel.

SISTA ANMÄLNINGDAG 1 oktober 2017.

Varmt välkommen till Kerala!

