

Lakshmi Tours: Ayurvedisch genieten in India

Thema's: Ontspanning, Balans, Gezondheid, Spiritualiteit

De winterreis van AyurWell staat onder persoonlijke leiding van Wim Knoppert, Ayurvedic Practitioner® en wordt georganiseerd in nauwe samenwerking met Sudhir en Prachi Shekar van het Kalptaru Ayurvedshala en wordt gehouden in het dorpje Lakshman Jhula in Noord India. De reis staat geheel in het teken van ontspannen, genieten en gezondheid in direct contact met de Indiase cultuur. De reis omvat een Ayurvedische kuur, workshops en excursies. Er is geen voorkennis vereist om aan deze reis mee te doen. De kuur draagt direct bij aan het in balans komen van je lichaam en geest; in de workshops en alle ervaringen er omheen krijg je veel aangereikt om mee te nemen naar huis om daar toe te passen in je dagelijks leven.

AyurWell staat voor een leven vanuit een gezonde balans. Gedurende je verblijf ervaar je de weldaad van een leven vanuit Ayurvedische grondslag en zullen we werken aan het terug in balans komen. We verblijven aan de Ganges in Noord-India, in de uitlopers van de van de majestueuze Himalaya, waar de rivier soms wild en bruisend, soms blauw en stil is, maar altijd puur. Op een steenworp afstand van Rishikesh, de hoofdstad van de yoga, met de grootste ashramdichtheid van India (en de wereld); waar de lucht zindert van spiritualiteit.

Voor deze reis werken we nauw samen met Kalptaru Ayurvedshala, een Ayurvedisch gezondheidcentrum in het centrum van Lakshman Jhula en maken gebruik van de uitstekende keuken van het Moonlight restaurant. We verblijven in het Krishna Ganga Hotel direct aan de oever van de Ganges. Op deze wijze hebben we al het beste van Ayurveda binnen handbereik.

Daarnaast is het puur genieten van de prachtige omgeving en de Indiase cultuur; er zijn allerlei excursies en uitstapjes te maken. Bij voldoende belangstelling organiseren wij excursies zoals raften op de Ganges, een tempel bezoeken hoog in de bergen, of een heerlijk verfrissende duik in een waterval en oneindig shoppen is de basar in Rishikesh. Maar je kunt op deze excursiedagen ook een lekker dagje voor jezelf nemen. Ook de mystieke en rituele kant van India komt aan bod en de feestelijkheid met muziek en dans zal zeker niet ontbreken. Aansluitend aan de tour zijn er vele mogelijkheden voor een verlengd verblijf, meerdaagse trekkings, rondreizen of bijvoorbeeld treinreizen.

Deze reis geeft je de kans om te ontspannen, plezier te hebben en tot jezelf te komen. Geef jezelf enkele weken om tot je zinnen te komen en vrij te zijn van alle beslommeringen.

Wanneer

Februari/maart is de beste tijd in Noord-India. het klimaat is dan meestal zonnig en droog, de temperatuur rond de 25 graden. De aankomst in India is op [...start...] en we vertrekken op [...eind...]. Je verblijft 12 dagen in het Krishna Ganga Hotel in Lakshman Jhula, nabij de spirituele hoofdstad Rishikesh in India.

Inschrijven

In verband met het snel vollopen van de vlieguren (februari is hoogseizoen voor India) is het is zaak dat je ruim van tevoren beslist of je mee wilt doen, want de vliegtickets worden heeeeel schaars en erg duur als je te lang wacht.

Programma in hoofdlijnen

Uitgaande van een verblijf van 12 dagen zijn wij tot het volgende programma gekomen. Er zijn twee dagen zonder programma n.l. de dag van aankomst en van vertrek. Deze dagen kan je gebruiken om in alle rust aan te komen en te acclimatiseren c.q. in te pakken en afscheid te nemen. Er zijn 10 dagen met programma:

- 2 keer consult bij een Vaidja (Ayurvedische arts)
- 4 dagen excursies (optioneel); je kunt ook een dagje vrij nemen
- 8 dagdelen workshops waarvan minimaal 1 dagdeel individuele Ayurvedische kuur
- dagelijks meditatie en yoga
- deelnemen aan een Hindoe ritueel aan de Ganga en strandfeest op de oever van de Ganga.

Het verblijf is op de kuur- en workshopdagen op basis van volpension en op de excursiedagen op basis van logies met ontbijt.

Ayurvedische kuur

In het begin van je verblijf heb je een eerste consult met onder andere een polsdiagnose. Op basis van het consult krijg je persoonlijke aanbevelingen voor de kuur die je gaat volgen (voeding, yoga, meditatie, massages, pakkingen etc).

Tijdens je verblijf bieden we dagelijks met meditatie en yoga voor het ontbijt. Een heerlijk begin van de dag, begeleid door de bruisende Ganga en verder de stilte van de vroege ochtend, het eerste licht en de geluiden van het ontwaken van de dag.

Een belangrijk onderdeel van de kuur is het Ayurvedische menu. Je wordt geholpen een keus te maken uit het grote aanbod van heerlijke spijzen die aansluit bij je dieet. Volgens de Ayurveda worden alle maaltijden met alleen verse ingrediënten bereid, en worden geen alcoholische dranken, geen koffie en geen vlees geserveerd. Je zult versteld staan van de ontlastende werking daarvan op je gestel. Verder krijg je minimaal één dagdeel een individuele kuur, met bijvoorbeeld massage, pakkingen, schoonheidsbehandeling en stoombaden. In de workshops is de ruimte om de link te leggen tussen de adviezen van de Vaidja en de praktijk. Zo kan je de keuze van yoga houdingen of massage-olie aanpassen aan je individuele behoeften.

Aan het einde van de kuur krijg je nogmaals een consult. Daaruit leer je wat je vorderingen zijn en krijg je suggesties en eventueel kruiden mee voor thuis.

Workshops

De workshops zijn verdeeld over acht dagdelen. In de workshops is de ruimte om de link te leggen tussen de adviezen uit het eerste individuele consult en de praktijk. We bieden een gemêleerd aanbod met in ieder geval uitleg over de Ayurveda en praktisch onderricht over Ayurveda, yoga, massage, meditatie en de Ayurvedische keuken.

Aangezien we relatief kort in India zijn, ziet het ernaar uit dat we een parallel programma aanbieden. Tijdens de workshop- en kuurdagen gaan kan de groep de workshops volgen en gaan een paar mensen kuren.

Excursies

We hebben de volgende excursies in gedachten:

- Zonsopkomst boven het Himalaya-gebergte
- Wandeling door de pittoreske bergdorpjes
- Raften op de Ganga
- Olifantensafari in een nabijgelegen nationaal park
- Picknick aan de oever van de Ganga en jungle walk "In het spoor van de olifant": olifantensporen zoeken en op zoek naar de apen
- Bezoek Rishikesh market (shoppen!)
- Bezoek aan Haridwar, de welbekende heilige stad met zijn miljoenen pelgrims en een indrukwekkend vuurritueel aan de Ganges.

Kinderen

Kinderen zullen het meestal heerlijk vinden de kuur mee te doen. Het is natuurlijk een hele nieuwe ervaring en daarom verstandig en gezellig om dat samen met een van de ouders te doen. De excursiedagen zijn natuurlijk voor het hele gezin.

Tijdens de workshops bieden wij een kinderprogramma voor kinderen vanaf 6 jaar onder Engelstalige begeleiding. Te denken valt aan:

- Klimmen naar een waterval met koud en warm water en zelfs even zwemmen in deze prachtige waterval!
- Zandkastelen bouwen aan de oever van de Ganga
- Vliegeren in de sterke ochtendwind uit de bergen
- Een hennaschildering maken op je handen en voeten
- Tabla leren spelen (Indiase trommel) en badhjans zingen (Indiase mantra's, die zo makkelijk zijn aan te leren als kinderliedjes)
- Een Satsang meemaken.

Oudere kinderen vinden het misschien ook leuk om te leren masseren. (In India masseren broertjes en zusjes van boven de 6 jaar elkaar!)

Krishna Ganga Hotel and Guest house

Het Krishna Ganga Hotel is het nieuwste hotel in Lakshman Jhula met ontegenzeggelijk de beste accommodaties uit de hele omgeving. Authentiek handwerk meubilair, marmere vloeren, balkons aan de Ganges, room service, 24 uur per dag elektriciteit en professioneel opgeleid personeel zijn de kenmerken voor het hotel. Het personeel streeft er naar uw verblijf zo aangenaam mogelijk te maken en zal zich daarvoor zeker extra inspannen.

Het hotel is pas een aantal maanden oud. Er zijn eenpersoonskamers, tweepersoons- en familiekamers. Drie kamers zijn ingericht voor 4 personen. Het hotel is gelegen direct aan de Ganges en veel van de kamers hebben een balkon met een adembenemend uitzicht op de Ganges.

LET OP: ALLE GENOEMDE ACTIVITEITEN ZIJN ONDER VOORBEHOUD VAN VOLDOENDE DEELNEMERS EN BESCHIKBARE VLUCHTEN NAAR DELHI !