



AYURVEDA

& Personlig utveckling inom ayurvedisk psykologi

Ayurvedaresa till Kerala med Eva Forsberg Schinkler 3 - 15 februari 2018

Följ med till Kerala i södra Indien för en oförglömlig vistelse i 11 dagar. Kombinera sol, bad och renande ayurvedabehandlingar med personlig utveckling inom ayurvedisk psykologi. Eva Forsberg Schinkler är den ledande i Sverige inom ayurvedisk psykologi och hon kommer att vägleda dig med föreläsningar varje dag, tillsammans med personlig coaching, så att du kan få med dig hem både självinsikt och kraftfulla verktyg som du kan använda i din vardag. Inför resan kommer du att få förberedelser via mail, så att du kan få ut det mesta och det bästa av din resa.

Vi bor på det mysiga ayurvedahotellet Somatheeram Ayurveda Resort på Keralas sydvästkust som har haft många nöjda västerländska gäster under de senaste 15 åren. Den ayurvediska reningskuren går på djupet och är stressreducerande och balanserande för både kropp och själ. Den integrerar dagliga kroppsbehandlingar med örtmediciner och anpassad kost i en omhändertagande och underbar miljö. Yoga, andningsövningar och meditation är också del av kuren. Låt ditt välbefinnande få en boost till både kropp och själ på denna resa! Kerala bjuder ett skönt klimat med milslånga naturstränder, grönt frodigt landskap, vänliga människor och en spännande kultur. En färgstark och fascinerande plats för sinnliga upplevelser! Kerala anses vara den region där Ayurvedas traditioner bevarats bäst och använts både som folkmedicin och praktiseras på kliniker och sjukhus.

Resan är ett samarbete mellan Tour Pacific och Schinkler Life & Business Management.



SCHINKLER
LIFE & BUSINESS MANAGEMENT



 tourpacific

Eva Forsberg Schinkler

Eva är ayurvedisk coach, guide i personlig utveckling och i ledarskapsutveckling. Hon är utbildad i Ayurveda, yoga, CTI coach, management utveckling, beteendemedicin, hälsopsykologi, leg. sjuksköterska och folkhälsovetare.

Eva har gett ut boken "Livskraft i vardagen – med inspiration av Ayurveda" och "The Art of Eating – Konsten att äta med inspiration av Ayurveda". Hon har lång erfarenhet att arbeta med mänskliga processer och kan konsten att positivt konfrontera människorså att de vågar gå utanför sin komfortzon för att förverkliga det de önskar. Hennes fokus i arbetet är att guida människor till sina styrkor och använda sig av dem för att leva ett livskraftigt liv.



"Ayurvedan har varit den pusselbit jag saknat; den som gör att pusslet med alla mina andra utbildningar inom träning, kost och hälsa nu äntligen känns komplett. Eva har ett unikt och fantastiskt sätt att förmedla denna uråldriga livskunskap och få den att passa den moderna människan i vårt svenska samhälle." /Katarina Lundmark, Personlig tränare

Läs mer om Eva på schinklermanagement.se

Somatheeram Ayurveda Resort

Vårt välkända ayurvedahotell ligger i Chowara på Keralas sydvästkust ca 61 mil söder om Trivandrum. Här bor vi i bekväma rum med fläkt; i en lugn och rogivande miljö nära ayurvedacentret. Hotellet är inbäddat i en grönskande trädgård på en sluttning med den kilometerlånga sandstranden nedanför. Dagliga pass med Hatha yoga erbjuds. Pool. Butik och bibliotek finnes också.





Ayurvedakuren

Kurens utformning beror delvis på ditt individuella hälsotillstånd och medicinska förutsättningar och längden på vistelsen och bestäms av ayurvedaläkaren. Man behöver inte vara sjuk eller ha några hälsoproblem för att dra nytta av ayurveda-behandlingar, det är också förebyggande och stärker det friska!

Kurupplägget brukar innefatta en serie av oljemassager, värmebehandlingar, ayurvediska örtmediciner och en viss ordinerad diet. Räkna med att behandlingarna tar ca 2 timmar varje dag. Ayurvedisk vegetarisk kost och örttéer och serveras i restauranten. Ingen alkohol serveras på hotellet.

Kuren tillsammans med Evas föredrag och coaching ger dig en fantastisk kickstart med verktyg som kan hjälpa dig i en fortsatt hälsosam livsstil även på hemmaplan! Ett tips är att innan resan läsa Evas två böcker, se ovan.

Läs mer om hotellet på: somatheeram.in



Ayurvedaresa till Kerala med Eva Forsberg Schinkler 3 - 15 februari 2018

Pris 27 900 kr per person i delat dubbelrum Standardrum kategori. Tillägg 5 500 kr för enkelrum.

I priset ingår:

- Flyg med Emirates Airlines Stockholm-Trivandrum t/r med dagsaktuella flygskatter och priser (med reservation för ändringar)
- 11 nätter/11 dagar i delat rum på Somatheeram Ayurveda Resort i delat standardrum med ayurvedisk kost och drycker
- Konsultationer med ayurvedisk läkare
- Ayurvedakur i 11 dagar med dagliga behandlingar
- Dagliga föredrag, individuell handlingsplan och en kortare coaching med Eva Forsberg Schinkler
- Yoga- och meditationspass dagligen
- Musik- och kulturframträdanden på hotellet
- Transfer till och från hotellet och flygplatsen

Tillkommer:

- Lokala utflykter till tempel, stadsrundtur, shopping kan erbjudas
- Visumavgift som du ansöker online (ca 400 SEK) ca 20 dagar innan avresa
- Ev. avbeställningsskydd och reseförsäkring
- Dricks till personalen på hotellet

Flyg:

Vi flyger med bekväma förstklassiga flygbolaget Emirates Airlines direkt från Stockholm (för anslutning från Göteborg/Köpenhamn kontakta oss) med byte i Dubai, samt via Köpenhamn på hemresan.

03 feb Stockholm - Dubai	13.35-22.55	04 feb Dubai - Trivandrum	02.55-08.30
15 feb Trivandrum - Dubai	04.30-07.15	15 feb Dubai - Köpenhamn	08.20-12.20
15 feb Köpenhamn - Stockholm	14.25-15.35		

Anmälan:

För anmälan och information om resan kontakta vår egen ayurvedaspecialist Suzanne Björklund på Tour Pacific tel 042-17 95 09 eller suzanne.bjorklund@tourpacific.se

Anmälan senast den 29/12. Min. 10 deltagare krävs för att genomföra resan.

Vid anmälan betalas en anmälningsavgift på 3 500 kr. Slutbetalning senast den 29/12. Begränsat antal platser.

TOUR PACIFIC SCANDINAVIA AB
Box 1090, 251 10 Helsingborg
Besöksadress: Sundstorget 3, vån 3
Växel: 042 17 95 00 Fax: 042 14 30 55
Hemsida: tourpacific.se
Facebook: facebook.se/tourpacific



SCHINKLER
LIFE & BUSINESS MANAGEMENT

www.schinklermanagement.se

