



Ge dig själv
den bästa
starten
på 2025!

Yoga och vandra i Indien

- ◆ Unik rundresa i magiskt vackra Kerala – och det mesta ingår
- ◆ Yoga och rörelse varje dag
- ◆ Kultur och mat med alla sinnen
- ◆ Inspirerande, kunniga färdledare: Britta och Sofia

STARTA DET NYA ÅRET MED YOGA!

Den lilla delstaten Kerala, längst ner i södra Indien, välkomnar oss med sin frodiga grönska, sina svala berg, sina spännande vattenvägar och långa stränder. Vi hälsar varje morgon med yoga och njuter av tre dagars vandring i bergen, som gör kroppen trött och glad. Vi hittar vackra ställen längs stigen där vi hämtar andan, har tid för eftertanke och låter oss hänföras. Vi upptäcker det vilda Indien och spanar efter tiger på vår vandring i djungeln. Vi utforskar Keralas rika historia och kultur, blir experter på te och kryddor och blir förälskade i den sydindiska maten. Vi bor på husbåt och glider fram på Backwaters, innan vi avslutar äventyret med några sköna dagar vid havet. På vår resort kan vi prova Ayurveda med behandlingar och hälsosam mat.

Vill du följa med på vår energigivande nyårsresa? Välkommen!



DATUM:	28 december 2024 – 10 januari 2025, 14 dagar
PRIS:	42.690 kr. Boka-tidigt-pris till och med 30 juni: 41.690 kr Priset gäller del i dubbelrum.
BOKA:	bokning@intoindia.se Skicka ett mejl med ditt namn, adress, e-post och telefonnummer. Då får du vidare information och kan betala en anmälningsavgift på 4.000 kr. Din bokning gäller när anmälningsavgiften är betald.
ARRANGÖR:	Resan arrangeras av Into India. För resans genomförande krävs minst 15 deltagare.



Yogavandringen i Kerala var en av de bästa resor vi gjort i världen. Unikt roligt och en upplevelse för livet!

Kristina och Niklas, deltagare.

VILKA ÄR VI?

Britta Algulin är erfaren reseledare i Indien och guidar med kunskap och glädje genom den brokiga indiska verkligheten, förklarar kultur, religion och samhälle – och vet vart du ska gå för att hitta de fina små butikerna och den underbara maten. Hennes resenärer har givit henne högsta betyg som guide i tretton år. Britta och hennes företag Into India AB ansvarar för programmet på vår resa och för att din totala upplevelse blir maxat positiv.

Sofia Dejke är en erfaren och uppskattad yogalärare som skapat många yogavandringar genom åren. Hon skapar personliga yogapass på rätt nivå för deltagarna varje dag på vår resa – på bergstoppar, på stranden och i djungeln. Hon delar också med sig av sin kunskap om yoga, anatomi och friskvård och finns med i gruppen under hela äventyret. Sofia driver ett yogaföretag och du hittar henne här: www.sofiadejkeyoga.se/

Britta och Sofia är vänner sedan några år och har skapat programmet på plats i Indien. Den första yogavandringen blev snabbt fullbokad och genomfördes i november 2022. Våra deltagare gav oss fantastiskt fin feedback.

Vi samarbetar med erfarna och kunniga partners i Sverige och Indien.

HAR DU FRÅGOR – KONTAKTA OSS GÄRNA:
info@intoindia.se

VEM ÄR DU?

Du gillar en aktiv semester och är sugen på att uppleva Indien med alla sinnen. Du är öppen och nyfiken och reser gärna ihop med andra. Du har medelgod kondition och kan vandra någon mil om dagen, ibland i lite trasslig terräng, såväl uppför som nedför. Du är en van yogi eller nybörjare – den yoga vi gör på resan funkar för alla. Du är ok med lite vildmarksliv och kan kissa bakom en buske.



Program dag för dag

BRA ATT VETA: Programmet kan ändras beroende på lokala förhållanden vi inte råder över, det är helt enkelt sånt som händer i Indien. I så fall gör vi vårt yttersta för att programändringarna inte ska bli besvärliga för dig.

DAG 1 – Avresa

Avresa från Stockholm Arlanda.

DAG 2 – Vi landar i Kochi och Kondailip

Vi landar i Kochi, Indien, på morgonen. Där möts vi av Britta och Sofia och vår buss som tar oss till vår mysiga resort Kondailip.

Kondailip är en "Backwater resort" belägen i Ezhupunna (Alappuzha-distriktet) vilket betyder att den ligger mitt i Keralas enorma system av floder, kanaler och sjöar som löper innanför kusten. Kondailip resort är ett rofyllt vackert ställe, lite avsides med vatten runt om, och är byggt i traditionell Keralastil. Vi bor i små mysiga hus, med alla bekvämligheter, och vår yogaplatz ligger ett stenkast bort, alldeles vid floden. Den närliggande byn Ezhupunna ligger mellan risfält, räkodlingar och dungar av kokospalmer. Kondailip ligger 55 km från Cochins internationella flygplats och Fort Kochi ligger bara 18 km från resorten.

Efter vila och frukost tar vi oss en lugn dag på vår vackra resort och ser till att landa ordentligt. Det finns möjlighet till bad i poolen och



Kondailip

upptäcksturer längs kanalerna. Vi träffas för introduktion och yoga innan det är dags för välkomstmiddag och ett fint kulturprogram.

DAG 3 – Hav, kanaler och yoga

Vi börjar dagen med yoga vid soluppgången, till fågelsång och stilla vattenljud. Efter frukost tar vi en båtutture vidare ut i Backwaters och ser vardagslivet pågå längs de smala kanalerna, möter kanoter med människor på väg till jobbet och fiskare på väg hem med morgnens fångst. När vi kommer ut till havet, det är Arabiska havet som öppnar sig till synes oändligt, stannar vi och tar ett dopp. Efter lunch har vi en yogaworkshop med föredrag och övningar i mindre grupper. Vi hinner även med en kvällspromenad till fiskehamnen Chellam, där vi möter det lokala fiske- och båtbyggerlivet, innan det blir mörkt och dags för ett gemensamt yogapass och middag.

DAG 4 – Nyårsafton – Utflykt till Fort Kochi och nyårsmiddag

Dagen börjar med yoga. Efter frukost tar vi oss till Fort Kochi och Mattancherry, två gamla spännande delar av storstaden Kochi, där så många av världens främsta handelskompanier har kommit och gått sedan urminnes tider. Britta visar oss runt i den judiska stadsdelen, visar spår av kinesiska, holländska, portugisiska och brittiska perioder, och vi tar in den unika kultur som är Kerala – där kyrkor, tempel och moskéer ligger sida vid sida och tolerans är ett sätt att leva. I Fort Kochi äter vi lunch och har fri tid för lite kul shopping, besök på mysiga caféer och konstgallerier. Vi återvänder till Kondailip för yoga och en stunds vila, innan det är dags för bubbel och nyårsmiddag.

DAG 5 – Mot Kardemummabergen

Efter lite sovmorgon och frukost bär det av österut upp i Kardemummabergen, till bergsorten och tehovudstaden Munnar. Vi når Munnar sent på eftermiddagen och börjar med en första titt in i teindustrin, genom besök på Temuseet. Där lär vi oss hur te:t kom till Indien, hur det växer och skördas på plantagerna i bergen runt omkring, vi deltar i en teprovning och lär oss uppskatta och förstå de många olika sorterna: svart, grönt och vitt. Vi tar jeepar vidare upp i bergen, till Rhodo-Valley Base Camp, där vi äter middag och hittar våra rum. Kvällsyoga och lägereld.

DAG 6 – Vandring, etapp I: upp på toppen!

Vilken lyx att bli bjuden på te på sängkanten – och sedan mötas för morgonyoga följt av indisk frukost! Nu tar vi sikte på Meesapulimala, berget vid vars fot vi övernattat. Det är sydiens näst högsta berg och mäter 2637 m över havet. Den här dagsvandringen känns först lite tuff, eftersom luften är tunn och det går ganska brant uppför. Så småningom hittar vi en bra lunk och när vi kommer en bit upp är det i stället den milsvida utsikten som tar andan ur oss. Så vackert! Här uppe bland molnen passar det bra med en stunds yoga, meditation och tyst vandring, innan vi når toppen. Här äter vi massäck och sedan påbörjar nedstigningen, tillbaka till Rhodo Valley Camp. Kvällsyoga och middag.

DAG 7 – Vandring, etapp II

Morgonyoga och frukost inleder dagen. Nu lämnar vi Rhodo Valley Camp och fortsätter vår vandring, genom varierad terräng i djungel och gräsmark, fortfarande högt upp i bergen. Vi äter lunch längs



Britta och Sofia





vägen, passerar några sjöar och vandrar i vackra dalar tillbaka i teodlingstrakter. Vandringens mål är Camp Footprint, som ligger på en klippkant i Yellapatty Valley. Här är det läge för en avslappnande yoga efter vår långa vandring. Vi äter middag och går och lägger oss.

DAG 8 – Vandring, etapp III och vidare resa till Thekkady

Solen går upp och vi yogar såklart. Frukost och sedan dags för vår tredje vandringsetapp. Nu går det nedför, mestadels på grusväg och vid Top Station möts vi av vår buss och reser vidare söderut till ännu en bergsstad: Thekkady. Vi checkar in på Hotel Greenwoods, äter lunch och har eftermiddagen fri. Thekkady är en livlig liten stad, här finns mycket att upptäcka och kul shopping. På kvällen är det showtime! Vi besöker en Kalaripayattu-föreställning innan middagen.

Kalaripayattu är namnet på en urgammal kampsport från Kerala, faktiskt "all kampsports moder" om vi får tro historieskrivningen. Kalaripayattu utövas av både pojkar och flickor, ofta i skolan, och ser ut som en blandning av avancerad akrobatik, karate och dansteater, ungefär. Den har beröringspunkter med yoga och utövas med sträng disciplin. Kvällens föreställning är fartfylld och vi får se unga muskulösa män uppträda med svärd och eld och eggande musik.

DAG 9 – Periyar Nationalpark

Dagen börjar tidigt, för redan före frukost tar vi bussen in i Periyar Nationalpark, som ligger alldeles nära Thekkady. Inne i parken möter vi vår vildmarksguide och ger oss ut i djungeln på vandring i mindre grupper. Periyar är en av Indiens tigerparker, men området är stort och chansen att se tiger är väldigt liten. Vilda elefanter, hjortar och björn är mer troligt, men mest ser vi apor, fåglar och fjärilar. Vår vandring går genom varierad terräng och vår guide hjälper oss upptäcka djur och spår av djur.

Eftermiddagen ägnar vi åt kryddor. Vi beger oss till en kryddträdgård där vi under en guidad tur får se hur peppar, kardemumma, muskot, ingefära, gurkmeja, chili, nejlika och kanel växer, hur de skördas, processas och används, samt dess betydelse för hälsan. Genom doft, smak och synintryck förstår vi plötsligt kryddornas centrala plats i indisk matlagning och hur maten kan bli så varierad. Självklart finns möjlighet att köpa med sig fina kryddor hem. Innan middagen har vi fri tid, samt träffas för yoga i hotellets vackra samlingshall.



Munnar



Peppar



Jag tyckte mycket om valet av hotell. De kändes genuint indiska.

Eva, deltog i yogavandring i Kerala i november 2022.

DAG 10 – Resa till kusten och stilla äventyr på husbåt

Tidig avresa mot Alleppey. Nu bär det av nedför Kardemummaberget, längs de vackra vindlande vägarna, i sydvästlig riktning mot kusten. Vi ser teodlingar, gummiplantager och kryddgårdar längs vägen och framåt tidig eftermiddag är vi framme i Alleppey där vi kliver vi ombord på våra husbåtar. Dags för kryssning med övernattnig på Backwaters!

Varje husbåt rymmer ungefär 6 personer, har både några sovrum, ett kök och en öppen salong, samt styrman och kock ombord. Turen börjar med lunch och det blir en vilsam och vacker tur på floder och kanaler i Kuttanadområdet. Vi färdas helt nära risfält, stigar och byar, ser och hör familjer som tvättar, badar och fiskar, kanske tempel och kyrkor som kallar till bön. Så småningom lägger vi till för kvällen och ses vi för ett yogapass i solnedgången, eller en promenad. Middag ombord och sen kryper vi till kojs när vi tycker det är dags.

DAG 11 – Vakna på floden och somna vid havet

När solen går upp över Backwaters får vi ännu en magisk morgon. Vi går iland för ett yogapass tillsammans. Frukost ombord, sedan färdas vi vidare någon timme och kliver sedan iland i Nedumudi. Härifrån reser vi vidare med vår buss till resans slutmål: Marari Beach.

Marari är en fiskeby, som ligger ca 30 minuter från den större staden Alleppey. Här finns en del hotell och resorts, men det är långt ifrån så exploaterat som Goa eller Kovalam. Vi checkar in på Abad Turtle Beach Resort, där vi bor i små stugor utspridda på ett stort område med trädgård, pool, restaurang och Ayurvedaklinik. Den oändliga sandstranden ligger 5 minuter bort, hotellet har hand om en del av stranden och bemannar med badvakt och fixar solsängar. Känslan är naturlig och fridsam här, det förekommer ingen kommers och finns inga fik på stranden. Det enda som finns är vacker vit sand, fiskebåtar och stora härliga vågor.

Fri tid resten av dagen. Lunch och middag på egen hand. Det finns en bra restaurang på Abad Turtle Beach resort.

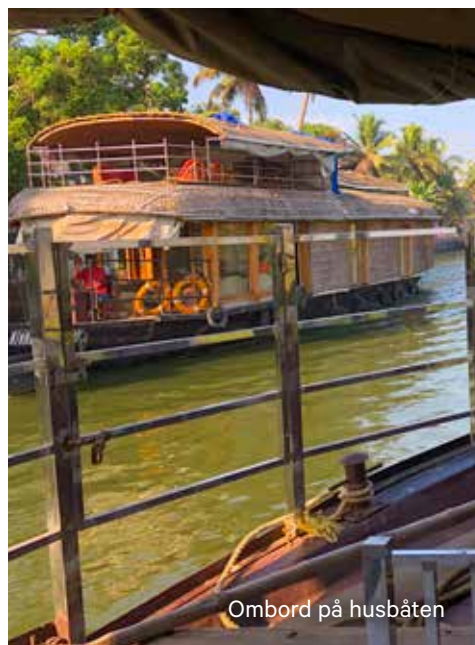
Du som vill gör en Ayurvedakur här, till en extra avgift. Du kan också välja att bara boka någon enstaka massagebehandling.

Prova-på-Ayurveda. Kuren omfattar 3 dagar och börjar med att du får träffa klinikens doktor som gör en undersökning och intervjuar dig. Du får veta din dosha och en plan tas fram för dina behandlingar, som består av massage av olika slag (90 minuter/dag). Du får också några tips kring kost och livsstil. I restaurangen finns ayurvedisk mat och med hjälp av din dosha kan du välja mat som gör dig gott (frukost, lunch och middag). Ayurveda är ingen quick-fix och en så här kort kur kan inte förväntas bota några hälsoproblem – men du får en upplevelse av vad Ayurveda går ut på – och kanske vill du återvända till Indien och göra en längre kur vid ett senare tillfälle?

Yoga är en självklar del av Ayurveda, men den ingår i programmet och vi gör den tillsammans som vanligt. Här i Marari träffar vi också indiska Asha, som är vår gästlärare under en klass. Yoga i Indien kan skilja sig mycket från den därhemma, så självklart måste vi testa när vi är i yogans hemland.



Munnar



Ombord på husbåten



Marari Beach



DAG 12-13 – Vila

Morgonyoga, frukost och fri tid resten av dagen – kanske på stranden eller i hängmattan. Lunch och middag på det sätt du själv väljer.

Valfritt:

- Ayurvedabehandlingar och kost enligt särskilt program.
- Korta utflykter till lokala sevärdheter och shopping med Britta.
- PT-yoga-klass med Sofia.
- Kvällsyoga på stranden i solnedgången.



DAG 14 – Hemresa

Vi reser med flyg från Kochi tidigt på morgonen och landar i Sverige strax efter lunch.

Detta ingår i resans pris

- Reguljärflyg Stockholm – Kochi Qatar Airways, tur och retur.
- Svensk färdledning och tolkning.
- Yogaklasser enligt program, med svensk yogalärare.
- Inkvartering i dubbelrum på 4- och 5-stjärniga hotell, samt i flerbäddsrum på enkla camps de tre nätter vi är på vandring runt Munnar. (Mer information om hotellen finns på intoindia.se.)
- Måltider:
 - Frukost varje dag.
 - Samtliga måltider dag 1-7, lunch dag 8, samt alla måltider ombord på husbåten.
 - Avskedsmiddag i Marari.
- Dricks till servicepersonal som hanterar vårt bagage.
- Dricks till serveringspersonal vid gemensamma måltider.
- Into India Sweden AB har lagstadgad garanti hos Kammarkollegiet i enlighet med resegarantilagen.

Detta ingår inte i resans pris

- Reseledning på flyget Stockholm – Kochi
- Visum till Indien (ansök online på länken nedan. Kostnad: 25 USD = ca 250 kr.)
<https://indianvisaonline.gov.in/evisa/tvoa.html> Britta hjälper dig om det behövs.
- Övriga måltider i Thekkady och i Marari. Beräkna ca 2000 kr.
- Måltidsdryck.

Detta kan du boka som tillägg

- Enkelrum, tillägg: 7.390 kr. (Ej möjligt de tre nätter vi är på vandring.)
- PT-yoga-klass med Sofia. Klassen äger rum under resan och omfattar 40 minuters individuell konsultation med övningar. Pris: 650 kr.
- Ayurveda prova-på-kur på ABAD Turtle Beach Resort. Pris: 2.500 kr.
- Halvdagsutflykt i Marari, till Mararikulam Sree Mahadeva Temple och annat sevärt i närheten. Bokas med Britta på plats (självkostnadspris).