



Yogaretreat i Kerala, Indien

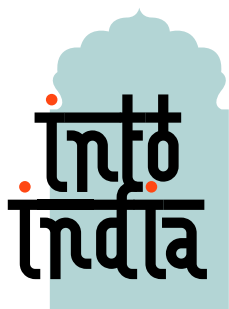
◆ Yoga varje dag ◆ Bo skönt på en underbar resort vid havet ◆ Ayurveda, vandring, kultur och matlagning ◆ Gemenskap och egen tid ◆ Inspirerande, kunniga ledare: Britta och Sofia

INDIEN INSPIRERAR!

Den lilla delstaten Kerala, längst ner i södra Indien, välkomnar oss med sin tropiska natur, sina långa stränder, svala berg och ringlande vattenvägar. Vi hälsar varje morgon med yoga och njuter av stillheten, havet och grönskan på vår vackra resort.

Workshops och föreläsningar varvas med yoga, meditation och egen tid – det blir en energigivande retreat i rofyllt tempo där du kan komma närmare dig själv. Du kan sedan lägga till utflykter från vår fina meny: vandring och upplevelser av Keralas fascinerande natur, kultur och religion. Kanske vill du också fördjupa din retreat med ayurvediska behandlingar, hälsosam mat och egen träning?!

Vårt flexibla program gör det möjligt för dig att skapa din drömräsa – och för din reskompis att skapa sin. **Varmt välkommen med!**



RESEFAKTA

- DATUM:** 1–12 november 2025, 12 dagar
- PRIS:** 31.400 kr. **Boka-tidigt-pris till och med 31 mars: 29.900 kr.** Priset gäller del i dubbelrum.
- BOKA:** Mejla ditt namn, adress, e-post och telefonnummer till **bokning@intoindia.se** Då får du vidare information och kan betala en anmälningsavgift på 3,000 kr. Din bokning gäller när anmälningsavgiften är betald.
- ARRANGÖR:** Resan arrangeras av Into India Sweden AB. För resans genomförande krävs minst 15 deltagare.

Indien tar fram det bästa i mig.

/Deltagare Into India 2024

Program dag för dag

Vårt program bjuder på många möjliga kombinationer! Här får du en snabb överblick:

Datum	Dag	BASPAKET – allt detta ingår	TILLÄGG: välj program från vår meny! Priser – se sid 3 och 4.
1 nov	1	Resdag	
2 nov	2	Ankomst, frukost, yoga, workshop och middag	
3 nov	3	Morgonyoga, frukost, workshops, kvällsyoga och middag	
4 nov	4	Frukost och middag	Vandring och yoga i Neyyar nationalpark. Heldag, inkl frukost, lunch och fika.
5 nov	5	Morgonyoga, frukost, kvällsyoga och middag	
6 nov	6	Morgonyoga, frukost, kvällsyoga och middag	Trivandrum, stadsrundtur med kultur, tempel och matlagning. Heldag, inkl lunch.
7 nov	7	Morgonyoga, frukost, kvällsyoga och middag	Båtfärd i Backwaters. Halvdag, inkl lunch.
8 nov	8	Morgonyoga, frukost, kvällsyoga	Kovalam Beach. Halvdag.
9 nov	9	Morgonyoga, frukost, kvällsyoga	Kanyakumari, där tre oceaner möts. Heldag, inkl lunch.
10 nov	10	Morgonyoga, frukost, kvällsyoga	
11 nov	11	Morgonyoga, frukost, kvällsyoga, avskedsmiddag med kulturprogram.	
12 nov	12	Hemresa	

FÖRDJUPNING:
Ayurveda prova-på-kur på Andanam Ayurvedaklinik, tre dagar.
PT-yogaklass med Sofia Dejke, 45 min.

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 kl 8:10. Du har fått dina resehandlingar i god tid inför resan, och stöd med andra förberedelser som till exempel visum.

DAG 2: Vi landar i Trivandrum och reser till Adimalathura

Vi landar i Trivandrum, längst ned på Indiens sydspets, tidigt på morgonen. Där möts vi av Britta och Sofia och bussen som tar oss till vår mysiga resort Travancore Heritage, som ligger vid havet i det lilla kustsamhället Adimalathura, nära Kovalam.

Kovalam är en liten kuststad som ligger 30 minuters bilväg söder om Thiruvananthapuram, Keralas huvudstad. (Huvudstaden kallas även Trivandrum, som är lite lättare att säga.) Kovalam med sina vackra stränder är ett populärt resmål, men här pågår samtidigt en småskalig vardag med fiske och byliv. Den populäraste stranden i Kovalam heter Lighthouse Beach och här finns förutom sandstranden även många bra caféer, restauranger och butiker. Vår strand, som heter Chowara, ligger söder om Kovalam och är betydligt mer fridfull med en lugn vik att bada i och väldigt få turister. En promenad från Chowara till Lighthouse tar ca 1 timme och 40 minuter, eller så tar du en autoriksha som tar ungefär 30 minuter. Vår resort Travancore Heritage är en mysig, genuin och lyxig resort, byggd i traditionell Keralastil med stor vacker trädgård och fina stugor där vi bor. Här finns pool och en trevlig restaurang där vi äter frukost och en del middagar. Resorten har en egen ayurvedaklinik med restaurang och yogastudio. Havet ligger nära, bara en kort promenad nedför slänten.



Travancore Heritage Resort



Efter sömn, vila och frukost tar vi oss en lugn första dag på vår vackra resort, så att vi får landa ordentligt. Det finns möjlighet till bad i havet och i poolen, eller kanske en upptäckstur i omgivningarna. Vi träffas för välkomstceremoni med en första yogaklass. Vi presenterar oss och reflekterar över vad retreaten ska ge oss, var och en. Sedan är det dags för välkomstmiddag på resortens fina restaurang.

DAG 3: Introduktion och lugn start

Vi börjar dagen med yoga vid soluppgången, i en mild bris från havet och till fåglarnas sång. Efter en härlig frukostbuffé som består av både indisk frukost (flera olika rätter) och västerländsk frukost med toast, ägg, juice och annat du känner igen, har vi lite egen tid. Sedan bjuder Sofia och Britta in till workshops i mindre grupper. Då får du chans att lära dig lite mer om det sammanhang som yoga är en del av – om filosofi och historia och även om det moderna Indien. En eftermiddagspromenad till den närliggande fiskebyn står också på programmet, liksom kvällsyoga och middag.

DAG 4–7: Lugna dagar eller aktiv semester? Skapa din bästa kombo!

Dessa fyra dagar följer ett basprogram, vilket ger din yogaretreat en skön rytm. Vi börjar med morgonyoga vid soluppgången och därefter äter vi frukost vid resortens fina buffé. Vid 18-tiden ses vi alla igen för kvällsyoga. Därefter äter vi middag tillsammans. Allt detta ingår i priset för din yogaretreat.

Mellan frukost och middag kan du följa med på en intressant och inspirerande utflykt – eller välja att stanna kvar på resorten och spendera dagen i hängmattan, vila vid poolen eller ta en promenad på stranden. Du bestämmer!

VÄLJ TILLÄGG: UTFLYKTER

Dag 4: Yogavandring i Neyyar nationalpark, heldag

Vi startar tidigt och färdas i egen buss österut upp i Västra Ghatbergen ca 1,5 timme. Där vandrar vi i en av Keralas finaste nationalparker, i varierad terräng med exotiska träd och blommor. Här finns ett rikt djurliv med elefant, tiger, björn... så det är tur att vi även har sällskap av ett par vildmarksguider. Vi stannar och yogar vid den vackra dammen och äter medhavd lunch. Ta med badkläder, för det finns ett vattenfall där vi kan bada! En vildmarksupplevelse med ganska lätt vandring, där yoga, frukost, lunch och fika ingår.
Pris: 1.390 kr

Dag 6: Stadsrundtur i Trivandrum med tempel, kultur och matlagning, heldag

Trivandrum är en myllrande sydindisk tempelstad med en spännande historia och hit tar vi oss med egen buss. Britta och hennes lokala kollega Naveen visar runt, bland annat i marknadskvarteren och du får se stadens stolthet: det gyllene och stormrika Padmanabhaswamy-templet. Vi lagar traditionell sydindisk lunch hemma hos Naveen och hans familj och äter på bananblad runt köksbordet. På kvällen besöker vi ett tempel och tar del av dess spännande berättelser och ritualer. En unik dag tack vare våra lokala kontakter! Lunch ingår. Pris: 550 kr.

Dag 7: Båtfärd på kanalerna i Backwaters, halvdag

Kerala är känt för sina unika vattenvägar: Backwaters. Kanaler och långa sjöar slingrar sig innanför kusten och binder samman havet med floderna från bergen. Denna båtutflykt blir ett litet smakprov och vi stannar i byn Poovar och äter fisk till lunch (ingår). Pris: 450 kr.

DAG 8–10: Möjlighet till fördjupning

Dessa tre dagar följer samma rytm som dagarna innan, med yoga morgon och kväll, samt frukost. Du som vill boka vårt energigivande ayurveda-paket på resortens egen klinik Andanam



Yogamatta ingår i priset!



Trivandrum



Vegetarisk lunch på bananblad

Ayurveda. Du kan även få hjälp att utveckla din yoga, genom att boka en PT-yogaklass med Sofia. Då får du en egen lektion där du kan samtala om din hälsa och få råd om yogarörelser som passar just dig.

Ayurveda betyder livskunskap och är en fem tusen år gammal läkekonst som praktiseras parallellt med modern medicin i Indien. Läran innebär en helhetssyn på fysisk, psykisk och andlig hälsa, där livsstil och förebyggande hälsa är centralt med kost, yoga och massage. Vårt ayurvedapaket är en möjlighet för dig att prova på denna traditionella hälsokur i tre dygn. Räkna med att varva ned och ta det lugnt mellan behandlingar, måltider och yoga – då kommer kuren att göra gott för hela dig. (Ayurveda är ingen quick-fix och på tre dagar kan du inte förvänta dig att hälsoproblem botas.)

Vi som inte deltar i ayurvedan har ledig tid eller möjlighet till fler utflykter och vi äter middag på egen hand. Du får tips på bra matställen. Du som bara vill testa en enstaka ayurvedisk massage, kan boka direkt på kliniken.

VÄLJ TILLÄGG

AYURVEDA: tre dagars prova-på-paket

☞ Kuren börjar med att du får träffa klinikkens doktor som gör en undersökning och intervjuar dig. Du får veta din dosha (personlighetstyp) 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 ayurvedarestaurangen finns hälsosam mat och med hjälp av din dosha kan du välja mat som gör dig gott. Frukost, lunch och middag ingår alla tre dagarna.

Yoga är en självklar del av ayurveda och ingår som vanligt, morgon och kväll. Pris: 3.190 kr.

PT-YOGAKLASS, 45 minuter

☞ Ta möjligheten till en privat yogaklass med Sofia. Få tips på hur du kan utvecklas med hjälp av yogapositioner, andningsövningar, avslappningar och meditation. Bokas direkt med Sofia på plats och kostar 650 kronor för 45 minuter.

UTFLYKTER

☞ Dag 8: Kovalam Beach, eftermiddag/kväll

Vi tar en autoriksha till Kovalam för shopping, fika och middag på någon restaurang. Du bestämmer själv vad du vill göra och hur länge du vill stanna. Britta finns med och delar med sig av sina bästa Kovalamtips. Självkostnadspris.

☞ Dag 9: Kanyakumari, där tre oceaner möts, heldag

Vi reser med egen buss söderut, in i delstaten Tamil Nadu och hela vägen ned till Indiens sydspets Kanyakumari. Här upplever vi det storslagna i mötet mellan Indiska Oceanen, Arabiska havet och Bengaliska bukten. På indiskt vis är detta både en helig plats och en vardagligt myllrande liten stad. Vi tar färjan ut till Vivekananda Rock, en minnesplats på en ö som hedrar munken Vivekananda, som spred den hinduiska läran och yogan till Väst vid 1800-talets slut. Vi besöker även minnesplatsen där Mahatma Gandhis aska ströddes för vinden. Utflykten innehåller dessutom flera intressanta stopp längs vägen och om det blir sent stannar vi och äter middag tillsammans (självkostnadspris). Lunch ingår. Pris: 750 kr.

DAG 11: En skön avslutning

Morgonyoga inleder dagen och därefter frukost och en härligt programfri dag som du själv förfogar över. Till kvällen ses vi för en avslutande yogaklass och sedan äter vi avskedsmiddag tillsammans. Till middagen njuter vi av ett kulturprogram med sydindisk dans. Vi har rummen kvar till avresan, som är sent på kvällen.

DAG 12: Hemresa

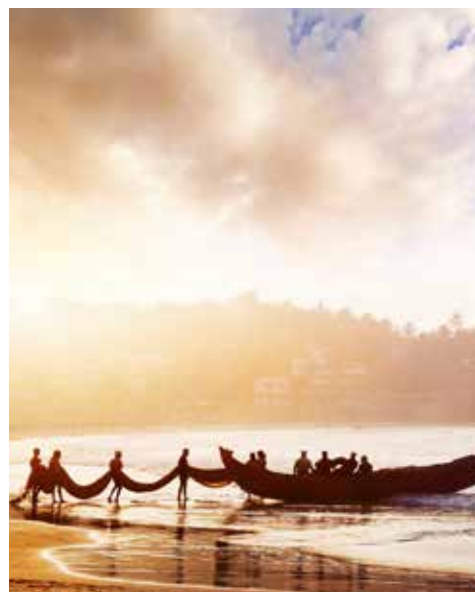
Tidigt på morgonen reser vi hem med flyg från Trivandrams flygplats. Vi landar i Stockholm kl 13:25.



Massage är en del av ayurveda



Trädgården vid hotellet



Vardagsliv i Kovalam

Sofia ledde yogan på ett lugnt sätt
och jag lärde mig mycket nytt.

/Deltagare Into India 2022

Ingår i resans pris

- Reguljärflyg Stockholm – Trivandrum tur och retur med Qatar Airways
- Svensk färdledning och tolkning.
- Yogaklasser enligt program, med svensk yogalärare.
- Inkvartering i dubbelrum på Travancore Heritage Beach Resort****.
- En ny yogamatta.
- Måltider:
 - Frukost varje dag.
 - Middag dag 2–7, samt dag 11.
- 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.

Ingår inte i resans pris

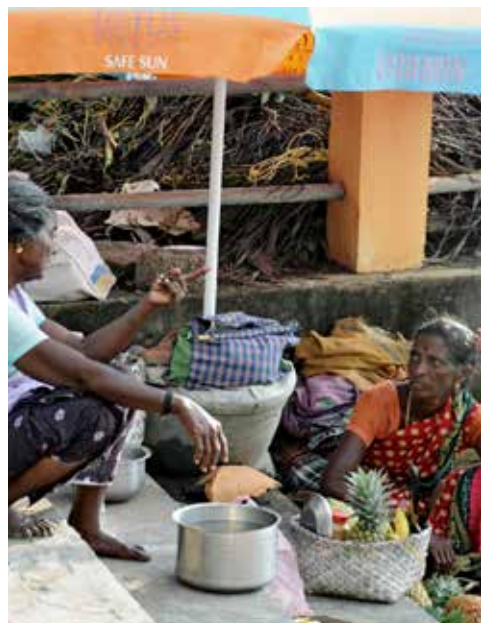
- Reseledning på flyget Stockholm – Trivandrum.
- Visum till Indien. Ansök online på denna länk cirka 2 veckor före avresa: <https://indianvisaonline.gov.in/evisa/tvoa.html>. Kostnad: 25 USD = ca 280 kr. (Britta hjälper dig om det behövs.)
- Övriga måltider. Beräkna ca 200 kr per middag dag 8–10.
- Måltidsdryck.

Boka som tillägg

- Enkelrum, tillägg: 5.590 kr.
- Utflykter och ayurveda bokas i förväg i det formulär du får när du anmäler dig. Du hittar innehåll och pris i programmet på sidorna 3 och 4. (Eventuella restplatser kan finnas på utflykterna, i så fall kan dessa bokas på plats.)
- Boka alla fyra utflykter till paketpris: 2.900 kr.
- PT-yogaklass bokas direkt med Sofia på plats.



Trivandrum



Kovalam beach



Plus-plus till Britta för guidningen och förmågan att improvisera när problem uppstår.

/Deltagare Into India 2023

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 14 år. Britta och hennes företag Into India AB ansvarar för programmet på vår resa och för att din totala upplevelse blir maxat positiv. Into India samarbetar med erfarna och kunniga partners i Sverige och Indien.

SOFIA DEJKE är en erfaren och uppskattad yogalärare som driver företaget yogamedsofia.se. Sofia skapar personliga yogapass på rätt nivå för deltagarna varje dag på vår retreat – det blir olika sorters yoga, samt vila och meditation. Klasserna kommer att äga rum i resortens fina yogastudio, på stranden och ute i naturen. Sofia delar också med sig av sin kunskap om yogans filosofi och praktiska tillämpning, liksom anatomi och friskvård. En av Sofias specialiteter är kombinationen yoga och vandring och hennes yogavandringar i Roslagen är mycket populära. Vår yogavandring (dag 4) skapas i samma anda – men vi byter granskog mot djungel!

Britta och Sofia är vänner sedan flera år och har skapat programmet tillsammans. De har tidigare genomfört ett par yogavandringar i Kerala, som fått fantastiskt fin feedback från resenärerna.

VEM ÄR DU?

Du gillar en aktiv semester och är sugen på att uppleva Indien med alla sinnen. Du är en van yogi eller nybörjare – den yoga vi gör på resan funkar för alla. Du gillar friheten att sätta ihop ett program som passar just dig, samt är öppen och nyfiken på fördelarna med att resa i grupp.

HAR DU FRÅGOR – KONTAKTA OSS GÄRNA:

info@intoindia.se

