



# Yoga i Kerala

◆ Yoga varje dag ◆ Bo skönt i Backwaters och vid havet ◆ Vandring, kultur, husbåt och matlagning ◆ Ayurveda ◆ 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.

Vi landar lugnt på en resort i Backwaters där vi låter yoga, workshops och ledighet fylla vår tid. Sedan utforskar vi Keralas natur, kultur och historia genom en dygnskryssning med husbåt och i gamla stan i Kochi. En tågresa tar oss därefter söderut för en energigivande vecka vid havet. Vi checkar in på vår resort i närheten av Kovalam och här bestämmer du: vid sidan av yoga morgon och kväll, kan du lägga till utflykter från vår fina meny med vandring och olika upplevelser av Keralas fascinerande natur och kultur. Kanske vill du också stärka kropp och sinne med ayurvediska behandlingar, hälsosam mat och egen träning?! Vårt flexibla program gör det möjligt för dig att skapa din drömrresa – och för din reskompis att skapa sin.

Varmt välkommen!



## RESEFAKTA

- DATUM:** 21 januari – 3 februari 2027, 14 dagar.
- PRIS:** 33.490 kr. Boka-tidigt-pris till och med 1 juli 2026: 31.990 kr. Priset gäller del i dubbelrum.
- BOKA:** bokning@intoindia.se  
Mejla ditt namn, adress, e-post och telefonnummer så får du vidare information och kan betala en anmälningsavgift på 3.500 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

# 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!
21 jan	1	Resdag	
22 jan	2	Ankomst Kochi, frukost, resa till Alleppey. Check-in på World Backwaters Resort. Vila, introduktion, yoga och middag.	
23 jan	3	Morgonyoga, frukost, workshops, kvällsyoga och middag	
24 jan	4	Yoga och frukost. Utflykt till Kumarakom med promenad, bybesök och kanotfärd. Kvällsyoga och middag.	
25 jan	5	Morgonyoga, frukost, kryssning med övernattnig på husbåt. Lunch ombord. Kvällsyoga och middag längs färden.	
26 jan	6	Morgonyoga i Backwaters, frukost, vi kliver iland och reser med buss till Kochi. Historisk vandring, lunch och shopping. Tågresor med middag till Trivandrum. Check-in på Travancore Heritage Resort.	
27 jan	7	Morgonyoga, frukost, kvällsyoga och middag	Kovalam, hantverksby och shopping. Halvdag inkl lunch.
28 jan	8	Frukost och middag.	Vandring och yoga i Neyyar nationalpark. Heldag inkl lunch och fika.
29 jan	9	Morgonyoga, frukost, kvällsyoga	Ayurveda
30 jan	10	Morgonyoga, frukost, kvällsyoga	Kanyakumari, där tre oceaner möts. Heldag, inkl lunch.
31 jan	11	Morgonyoga, frukost, kvällsyoga	Prova-på-kur på Andanam Ayurveda-klinik, tre dagar, alla måltider ingår.
1 feb	12	Morgonyoga, frukost, kvällsyoga	Trivandrum, stadsrundtur med kultur, tempel och matlagning. Heldag inkl lunch.
2 feb	13	Morgonyoga, frukost, kvällsyoga, avslutningsmiddag med kulturprogram.	
3 feb	14	Hemresa	

**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 14.30 med Emirates. Mellanlandning i Dubai.

## DAG 2: Vi landar i Kochi och reser till Alleppey

Vi landar i Kochi vid 8-tiden på morgonen. Där möts vi av Britta och Sofia och bussen som tar oss söderut till vår mysiga resort World Backwaters som ligger strax utanför Alleppey (Alaphuza). Vi stannar för frukost längs vägen.

**Backwaters** är namnet på Keralas enorma system av floder, kanaler och sjöar som löper innanför kusten med koppling till Arabiska havet. World Backwaters är ett rofyllt vackert ställe, lite avsides vid Vembanad Lake,



World Backwater Resort, Alleppey

och är byggt i traditionell Keralastil. Vi bor i små mysiga hus med alla bekvämligheter, och vi har våra yogaklasser på gräsmattan i den vackra trädgården eller i yogasalen under tak.

Efter check-in och vila tar vi oss en lugn första dag på vår vackra resort, så att vi får landa ordentligt. Det finns möjlighet till bad i poolen, eller kanske en upptäckstur i omgivningarna. Efter lunch träffas vi för inledning och en första yogaklass, då vi presenterar oss och reflekterar över våra förväntningar på yogaresan. Sedan är det dags för välkomstmiddag på resortens restaurang.

### DAG 3: Yogafilosofi och workshops

Vi börjar dagen med yoga vid soluppgången, i en mild bris från vattnet 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 om det sammanhang som yoga är en del av – om filosofi och historia och även om det moderna Indien. Vi äter lunch tillsammans och har tid för promenad längs sjöstranden eller valfri aktivitet. Sedan dags för kvällsyoga och middag.

### DAG 4: En värld av vatten

Dagen börjar med yoga och frukost. På förmiddagen ger vi oss iväg på utflykt till Kumarakom, en by på andra sidan Vembanad lake. Vi utforskar bylivet till fots, möter bybor, fiskare och hantverkare som arbetar med kokosfiber, en stor industri här. Kumarakom liksom flyter på ett antal öar och denna vattenvärld är fascinerande att vara i. Efter gemensam lunch ger vi oss ut i kanoter för att komma nära det unika fågellivet mellan öarna av mangrove, en naturupplevelse av vatten, himmel och grönska. Fram emot kvällen återvänder vi till vår resort för kvällsyoga och middag.

### DAG 5: Äventyr på husbåt

Efter morgonyoga och frukost lämnar vi vår resort, för nu är det dags för kryssning med övernattning 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. 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 för ett yogapass i solnedgången, eller en promenad. Middag ombord och sen kryper vi till kojs när vi tycker det är dags.

### DAG 6: 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 avslutar vi kryssningen i Nedumudi. Härifrån reser vi i egen buss till Kochi, för en spännande dag i de gamla stadsdelarna Fort Kochi och Mattancherry. Här har många av världens främsta handelskompanier 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



Yogamatta ingår i priset!



Kumarakom



Sofia är vår yogalärare. Vi älskar hennes energi och hennes jordnära sätt att leda klasser, både fartfyllda och lugna.

och har fri tid för lite kul shopping, besök på mysiga caféer och konstgallerier.

Fram emot kvällen tar vi tåget söderut. Vi reser på ett modernt tåg och äter middag ombord. Resans slutmål är det lilla kustsamhället Adimalathura, nära Kovalam. Vi checkar in och hoppar i säng.

**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 är ett populärt resmål på grund av sina vackra stränder, men här pågår också en småskalig vardag med fiske och byliv parallellt. 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. Du tar dig till Kovalam med autoriksha på 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

### **DAG 7-12: Lugna dagar eller aktiv semester? Skapa din bästa kombol!**

Dessa sex 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. Allt detta ingår i priset för din yogaretreat, liksom middag dag 7 och 8. Dag 9-12 väljer du själv var du vill äta middag. Du får tips på bra matställen.

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 som vill kan boka en tre dagar lång prova-på-kur i ayurveda på resortens klinik. Då ingår läkarkonsultation, massage, särskild kost och yoga. Du som bara vill testa en enstaka ayurvedisk massage, kan boka direkt på kliniken. Den här veckan bestämmer du!



Djungelyoga

### **☞ VÄLJ TILLÄGG: UTFLYKTER**

#### **DAG 7: UTFLYKT TILL HANTVERKSBY OCH KOVALAM BEACH, HALVDAG**

Keralas unika hantverkstradition och speciella konstformer finns presenterade i en nyöppnad hantverksby som vi verkligen gillar; Kerala Arts and Crafts Village. Efter lunch, guidad tur och egen tid här, tar vi en sväng förbi populära Kovalam Beach, för att spana in restauranger, fik och shopping. Hit kan du sedan återvända på egen hand, det tar en halvtimme från vår resort. Pris: 300 kr.

#### **DAG 8: 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 och björn (!) så det är tur att vi även har sällskap av ett par vildmarksguider. Vi stannar och yogar längs stigen och äter medhavd lunch. Ta med badkläder, för det finns ett vattenfall där vi kan bada! En vildmarksupplevelse med ganska lätt vandring, där frukost, lunch och fika ingår. Pris: 1390 kr.

#### **DAG 10: 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



Vi lär oss laga sydindiskt och äter på bananblad.

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 också flera intressanta stopp längs vägen och om det blir sent stannar vi och äter middag tillsammans (självkostnadspris). Lunch ingår. Pris: 750 kr. **Observera** att denna utflykt inte går att kombinera med Ayurvedapaketet.

## **DAG 12: STADSRUNDTUR I TRIVANDRUM MED TEMPEL, KULTUR OCH MATLAGNING, HELDAG**

Trivandrum är en myllrande sydindisk tempelstad med en spännande historia. Här visar Britta och hennes lokala kollega Naveen runt, bland annat i marknadskvarteren och du får se stadens stolthet: det gyllene och stormrika Padmanabhaswamytemplet. 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.

## **☞ VÄLJ TILLÄGG: AYURVEDA OCH PT-YOGA**

### **DAG 9-11:**

#### **AYURVEDA, 3 DAGARS PROVA-PÅ-PAKET**

Kuren börjar med att du får träffa klinikens 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: 3490 kr.

**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. Behandlingar mot sjukdomar ingår också. Vårt ayurvedapakete 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. (Och kom ihåg att ayurveda inte är någon quick-fix, en sådan här kort kur kan inte förväntas bota några hälsoproblem.)

#### **PT-YOGAKLASS, 45 MIN**

En individuell konsultation med yogaövningar, med resans yogalärare Sofia Dejke. En chans att utveckla din yoga, samtala om din hälsa och få råd om yogarörelser som passar just dig. Bokas direkt med Sofia på plats. Pris: 650 kr för 45 min.

### **DAG 13: 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 14: Hemresa**

Tidigt på morgonen lyfter flyget från Trivandrams flygplats. Vi landar i Stockholm kl 12.40.



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

/Deltagare



Massage är en del av ayurveda



Vardagsliv i Kovalam

## Yoga på resan

Den yoga vi gör på resan utgår från en mjukare **vinyasayoga** och **yinyoga**. Du kan känna dig trygg med att du kan yoga och att du kommer utvecklas i din yoga, oavsett om du aldrig yogat förr eller är en erfaren yogi. Du får en egen, ny yogamatta som du får ta med hem om du vill – och block finns att låna.

## Det här ingår i resans pris

- Reguljärflyg Stockholm – Kochi, samt Trivandrum – Stockholm tur och retur med Emirates
- Svensk färdledning och tolkning.
- Yogaklasser enligt program, med svensk yogalärare.
- Inkvartering i dubbelrum på World Backwaters\*\*\*\* (3 nätter), Husbåt i Backwaters\*\*\* (1 natt) och Travancore Heritage Beach Resort\*\*\*\* (7 nätter)
- Måltider:
  - Frukost varje dag.
  - Lunch dag 2–6.
  - Middag dag 2–8, samt dag 13.
- 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.

## Det här 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 240 kr.) Britta hjälper dig om det behövs.
- Övriga måltider, du bestämmer själv om och vad du vill äta. En fingervisning om kostnad: beräkna ca 100 kr per lunch dag 7–13 och ca 200 kr per middag dag 9–12.
- Måltidsdryck.

## Det här kan du boka som tillägg

- Enkelrum, tillägg: 5.700 kr.
- Utflykter och Ayurveda bokas i förväg i vårt formulär som du får när du anmäler dig. Du hittar priserna i programöversikten på sid 4–5. (Eventuella restplatser kan finnas på utflykterna, i så fall kan dessa bokas på plats med Britta.)
- Boka alla fyra utflykter till paketpris: 2.790 kr.
- PT-yogaklass bokas direkt med Sofia på plats. Läs mer på sid. 5.



Trivandrum



Kovalam beach

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

/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 15 år. Britta och hennes företag Into India 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, uppskattad yogalärare och driver företaget; <https://www.yogamedsofia.se/>. Sofia skapar personliga yogapass på rätt nivå för deltagarna på vår resa – det blir olika sorters yoga, samt vila och meditation. Klasserna kommer att äga rum i yogastudios, 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 8) 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 tre yogaresor 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](mailto:info@intoindia.se)

