



POSITIVE TRAVELS

De ultieme gezondheidsreis

Reis mee naar het noorden van India voor de ultieme gezondheidsreis! Ayurveda, detox, yoga en meditatie komen daar samen onder de noemer panchakarma. Ontvang bijna een maand lang persoonlijke ayurvedische behandelingen, met als doel revitalisering en het in balans brengen van je lichaam en geest.

Ayurveda

Locatie voor dit retraite is Bhole Baba, een specialistisch gezondheidscentrum in het dorpje Chilianaula, in een prachtige omgeving in het Himalayagebergte. We gaan naar India omdat daar de oorsprong en meeste kennis ligt van de ayurveda. De ayurveda is een systeem van traditionele geneeskunst van zo'n 5000 jaar oud.

Volgens de ayurveda is onze natuurlijke staat van zijn een van gezondheid, geluk en een gevoel van innerlijk welbevinden. Dit betekent een lichaam vrij van gifstoffen, een kalme geest, rustige en opgewekte emoties, afvalstoffen die efficiënt worden verwerkt en organen die normaal functioneren.

Stress en een ongezond leven leiden echter tot ophoping van gifstoffen in onze fysieke en mentale systemen, waardoor de werking van het lichaam juist verslechtert en het risico van (ernstige) ziekte om de hoek komt kijken.

Panchakarmakuur

In India ondergaan we gedurende drie weken een intensieve panchakarmakuur. Panchakarma is in ayurveda de meest gebruikte therapievorm voor vrijwel alle ziekten. Het is een reinigings- en vitaliseringsmethode gericht op het herstellen en verlengen van de fysieke en geestelijke gezondheid en het bewustzijn. Dit gebeurt door je lichaam van gifstoffen te reinigen, balans in je systeem te brengen en je stofwisseling te verbeteren.

De behandelingen bestaan uit dagelijkse massages, reinigen van de organen, stoombehandelingen en kruidenbaden. Zo worden je lichaam, geest en gevoel langzaam zachter gemaakt. Je zult merken dat dit als thuiskomen voelt; het lijf krijgt de zorg die het verlangt en schenkt je rust, kracht en vertrouwen. Het kan op momenten ook uitdagend zijn: iedereen heeft plekken waar hij of zij spanning opslaat. Het wegnemen van deze stress geeft een ontlading die zich dan weer uit in een lach, dan weer in een traan. Of soms gaat dit gepaard met flashbacks van specifieke gebeurtenissen die een afdruk hebben achtergelaten in je systeem. Verwerken heeft aandacht nodig, daar nemen we alle tijd voor.

Je wordt in dit proces begeleid door een ervaren ayurvedische arts, betrokken behandelaars en door reisleider Mario van den Bree. Van den Bree heeft jarenlang ervaring als coach, yoga- en mindfulnessleraar en ondersteunt mensen in hun persoonlijke ontwikkeling. Tijdens de kuur is er dagelijks om 17.00 uur een kringgesprek waarin je vrij bent om je proces toe te lichten. Deelnemers

aan de reis ervaren dit als zeer positief. Naast de gesprekken worden er dagelijks yogalessen en meditaties aangeboden en is er op het terrein een tempel die bezocht kan worden.

Dagindeling

Hoe ziet een doorsnee dag eruit?

Ochtend

06.00 uur: yoga
07.00 uur: ochtendthee
07.15 uur: meditatie
08.00 uur: ontbijt
09.00 uur: rust
10.00 uur: ayurvedische behandeling 1

Middag

12.00 uur: lunch
13.00 uur: rust
15.00 uur: ayurvedische behandeling 2
16.00 uur: middagthee
16.00 uur: yoga
17:00 uur: sharing in de groep

Avond

18.00 uur: avondeten
19.00 uur: avondmeditatie
21.00 uur: rust

Kosten gezondheidsreis India

De totale kosten voor deze reis bedragen: € 1950,-

Inbegrepen

- Transfer van New Delhi Airport naar Chilianalua
- Verblijfskosten in ashram Bhole Baba
- 21-daagse ayurvedische behandeling in Bhole Baba:
- 2 ayurvedische behandelingen per dag
- 2 yogalessen per dag
- 2 meditatiesessies
- 3 Ayurvedische maaltijden per dag
- Kruidentheeën
- Zuiver water
- Begeleiding arts
- 3-maandenadvies

Niet inbegrepen

- Vlucht Amsterdam-New Delhi en vice versa (tussen €600,- en €1000,-)
- Visum, ca. € 50,-

- Reisverzekering
- Ayurvedische kruidenpreparaten voor gebruik thuis (max. € 75,-)
- Eventuele begeleiding en coaching na afloop van de reis

**Meer weten? Kijk voor meer informatie op www.bezielen.nl of mail / bel naar:
nnordin@pbe.nl/010-7860313 of 0641824357**