Karavane Rejser

Yoga
og 1001 Nats eventyr

- Yoga- og Mindfulnessrejse til Udaipur, Nordindien

AFREJSE : Efterårsferien d. 11. - 19. oktober 2015 - 9 dage DKK 14.900

Karavane Rejser • Flæsketorvet 68 • 1711 København V • info@karavanerejser.dk
Telefon 40 62 83 47 • www.karavanerejser.dk • Rejsegarantifonden nr. 2274

YOGA OG 1001 NATS EVENTYR

- Yoga- og Mindfulnessrejse til Udaipur, Nordindien

Tag med på en skøn yoga- og mindfulnessrejse til yoga'ens hjemland. Rejsen går til Udaipur, Indiens smukkeste by, der byder på masser af 1001 Nats Eventyr-stemning. Der vil være daglige yoga- og mindfulness-lektioner ved vores dygtige yogainstruktør Pernille Kristensen. Vi bor på det atmosfærefyldte Rajputana Resort med pool og have.

AFREJSE: Efterårsferien d. 11. - 19. oktober 2015 – 9 dage

PRIS: DKK 14.900 kr. per person

Udaipur er omgivet af Aravalli-bjergene og malerisk beliggende ned til Pichola-søen. Med sine eventyrlige paladser, spraglede basargader, templer, sariklædte kvinder og tilbagelænede stemning er Udaipur Nordindien, når det er allerbedst.

Udover undervisning i Yoga- og Mindfulness byder rejsen på en række spændende udflugter. Bl.a bådtur, tuk-tuk safari og besøg på det gamle kongepalads. Vi skal også på en lille vandretur på landet, hvor vi kommer tæt på det lokale landsbyliv og nyder de smukke landskaber omkring Udaipur.

Oktober er et perfekt rejsetidspunkt, og vi får masser af solskin, blå himmel og sommerlige temperaturer.

Nb. Rejsen henvender sig både til dig, der ikke har lavet yoga før og til dig, der har mange års yogaerfaring.

Yoga- og Mindfulnessinstruktør og rejseleder: Pernille Kristensen fra Art of Living

LILLE GRUPPE: 10 - 18 deltagere
TILLÆG FOR ENKELTVÆRELSE: DKK 1.450

Udaipur og Pichola-søen i aftenlys

MED I PRISEN:

- Fly fra København til Delhi t/r
- Fly Delhi-Udaipur t/r
- Indkvartering på gode hoteller med pool og have
- Daglige Yoga- og Mindfulness-lektioner med instruktør Pernille Kristensen
- Lokalguider
- Halvpension
- Alle udflugter og entreer ifølge program
- Bidrag til Rejsegarantifonden

... og meget mere

Karavane Rejser • Flæsketorvet 68 • 1711 København V • info@karavanerejser.dk
Telefon 40 62 83 47 • www.karavanerejser.dk • Rejsegarantifonden nr. 2274

Landsbykvinder ved Badi-søen uden for Udaipur

PROGRAMMET DAG FOR DAG:

Dag 1 Afrejse fra København

Dag 2 Ankomst til Delhi. Fly til Udaipur. Middag ved pichola-søen

Dag 3 - 8 Udaipur. Yoga- og Mindfulnesslektioner, og vandretur (5 km)udflugter i Udaipur

Dag 8 Eftermiddagsfly til Delhi. Afskedsmiddag og overnatning

Dag 9 Hjemrejse og hjemkomst til Danmark

Yoga- og Mindfulnessinstruktør Pernille Kristensen

Pernille har dyrket yoga i 10 år og har de sidste 7 år fordybet sig i Art of Livings stressforløsende teknikker, som består af en unik sammensætning af yoga stræk, åndedrætsøvelser, meditation og mindfulness. Hun er bl.a. tilknyttet Art of Livings ashram i Bangalore. hvor hun har deltaget i 'advanced' meditationskurser.

Pernille rejser løbende til Indien både i forbindelse med rejser og kurser i yoga, meditation og mindfulness. Hun har stor viden om Indisk kultur, religioner samfund og nærer en stor kærlighed til landet.

Pernille ser det som sin fornemmeste opgave at møde mennesker præcis, hvor de er; i deres yogapraksis såvel som menneskeligt. Alle er derfor hjerteligt velkomne på denne rejse -lige fra dig, der aldrig har lavet yoga til øvede 'yogier.'

Tidligere har Pernille arbejdet som slankekonsulent og personlig træner i fitness dk.

DAGSPROGRAM

Dag 1 - Afrejse fra Københavns Lufthavn

Vi mødes i Københavns lufthavn om midt på dagen og starter vores rejse mod New Delhi i Indien, hvor vi ankommer næste morgen.

Dag 2 - Ankomst til Delhi, Indien.
Fly til Udaipur og middag ved Pichola-søen

Vi lander i Delhi tidligt om morgenen. Fra Delhi flyver vi videre til den smukke og romantiske by Udaipur. Efter ankomsten er vi klar til at suge de første indtryk af Indien til os. Udaipur er smukt beliggende ned til Pichola-søen og er Indien, når det er bedst: Farverige basargader, blomstrende bourgonvillaer, hellige køer, og ældgamle templer. Lydene og lugtene er fremmedartede og kombineret med det eksotiske folkeliv og de fortryllende paladser, føler man sig hensat til Tusind og En Nats Eventyr.

Aftensmaden spiser vi i smukke omgivelser ved bredden af Pichola-søen. Fra restauranten har vi udsigt til Udaipurs kongepalads på den anden side af søen og til det gamle palads, Lake Palace, som ligger midt i søen. Paladset tilhører den lokale maharaja og er i dag indrettet til luksushotel og er et af Asiens dyreste hoteller. Både søen og paladset blev verdensberømt, da det blev brugt som kulisse i James Bond-filmen Octopussy fra 1983.

Dag 3-8 Yoga- og Mindfulnesslektioner og udflugter i og omkring Udaipur

Alle dagene i Udaipur starter med yoga- og mindfulnesslektioner med instruktør Pernille Kristensen.

Midt på dagen nyder vi enten poolen og de hyggelige omgivelser på hotellet eller tager på opdagelse i Udaipur og de smukke landskaber omkring byen.

Sidst på dagen er der igen undervisning i yoga og mindfulness og om aftenen mødes vi og spiser aftensmad sammen.

Dagsprogram i Udaipur i detaljer:

Dag 3 Yoga og Mindfulness. Udaipurs kongepalads, bådtur og gåtur i basaren

Efter morgenmad og morgenyoga skal vi ud og besøge Udaipurs gamle kongepalads. Efterkommerne af kongefamilien bor stadig i en del af paladset, mens resten er omdannet til museum og tilgængeligt for offentligheden. I dag har Indiens konger eller maharajaer ingen formel magt, men indtil 1947, hvor Indien opnåede uafhængighed, var landet opdelt i over 500 kongedømmer.

Paladsets værelser er smukt dekoreret med farver, guld, sølv og spejlmosaikker, og der skal ikke meget fantasi til at forestille sig, hvilken overflod disse konger og deres familier levede i. Vi har god tid til at udforske det overdådige palads og til at nyde udsigten over søen og Aravellibjergene.

Efter besøget på paladset hopper vi ombord på en af de små både, der ligger til ved bredden af Pichola-søen. Det er dejligt afslappet tur, hvor vi skal nyde Udaipurs gamle paladser og de smukke omgivelser fra vandsiden.

Inden vi tager tilbage til hotellet, slentrer vi en tur gennem Udaipurs gamle bydel, hvor utallige små boder og butikker frister med skønne varer.

Dag 4 Yoga og Mindfulness og tid på egen hånd

Dag 5 Yoga og Mindfulness og tid på egen hånd. Om aftenen overværelse af lokal danseforestilling

Sidst på dagen hopper vi på en tuk-tuk og kører en tur gennem byen og ender på Udaipurs stemningsfulde kulturcenter, der er indrettet i en af byens gamle, fine bygninger. Her overværer vi en farverig danseforestilling med lokale dansere i smukke, traditonelle klædedragter.

Dag 6 Yoga og Mindfulness. Tur på landet med vandretur til landsbyer og Badi-søen (ca. 5 km)

Efter morgenyoga og morgenmad kører vi ca. 20 minutter uden for Udaipur. Vi skal på en dejlig vandretur gennem traditionelle landsbyer og smukke landskaber.

Vandreturen er en unik mulighed for at opleve Indien uden for de almindelige turister. På vandreruren kommer vi bl.a. igennem en traditionel stammelandsby, hvor Bhil-stammen bor, en af de ældste stammesamfund i Indien.

Vores besøg i landsbyerne giver os et spændende indblik i dagligdagen, som den udspiller sig for størstedelen af den indiske befolkning.

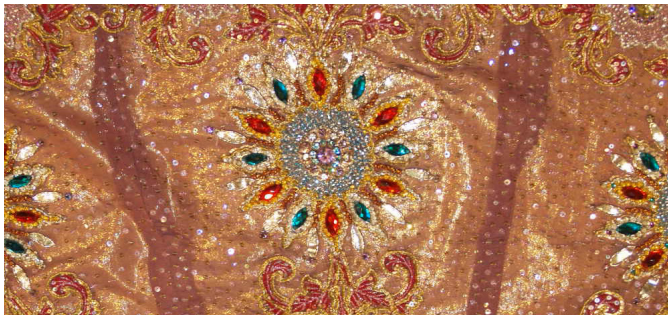
På den sidste del af ruten, går vi langs Badi-søen, Søen blev etableret af den gamle konge, Maharaja Raj Sing 1 (1652-1680) for at sikre vandforsyningen til de fattige landsbyboere i området. Søen er omgivet af smukke landskaber og flankeret af tre såkaldte chhatris,en slags kuppel-formede pavillioner, som er et klassisk element i traditionel rajastani-arkitektur.

Vi bliver hentet af vores bus her ved søen og bliver kørt tilbage til Udaipur. Resten af dagen er til fri dispostion, indtil vi mødes igen til eftermiddagsyoga.

Dag 7 Yoga og Mindfulness og tid på egen hånd

Dag 8 Eftermiddagsfly til Delhi. Afskedsmiddag og overnatning
Vi starter dagen med yoga og mindfulness-lektioner. Resten af formiddagen er til fri disposition og efter frokost kører vi til lufthavnen for at flyve tilbage til Delhi. Her checker vi ind på vores hotel og spiser en god middag sammen.

Dag 9 Hjemrejse og hjemkomst til Danmark
Tidligt om morgenen forlader vi hotellet for at køre til lufthavnen.



Øverst tv. Udsnit af sari. Øverst th. Landskaberne omkring Udaipur.
Nederst tv. På vandreturen kommer vi langt uden for de almindelige turistruter.
Nederst th. Udsigten over Udaipur er fabelagtig.

Yoga

Yoga stammer oprindeligt fra Indien, hvor den er blevet praktiseret i flere tusinde år.
Yoga skaber harmoni, velvære, balance, smidighed, styrke og ro. Yogaen kan hjælpe os til at stresse ned og skaber de rette betingelser for at opnå en tilstand af indre balance og et sundt helbred.
70-80 % af kroppens udrensning sker gennem ånderdrættet og netop ånderdrættet er en essentiel del af yogaen. Yoga er i praksis en unik kombination af fysiske stræk og mental fokus. En rolig, stærk og smidig krop giver et roligt, stærkt og smidigt sind.

Mindfulness

Meditation & Mindfulness kan beskrives som en tilstand af totalt nærvær i nuet uden nogen form for anstrengelse. Sindets tendens til at veksle mellem tanker om fortiden og fremtiden er med til at skabe stress i vores liv. På samme måde, som vi kan træne vores krop, kan vi også træne vores sind til at være mere tilstede i nu'et. Denne tilstedeværelse i nu'et, kan kaldes for mindfulness.
Fordelene ved mindfulness er mange: Mere ro, bedre fokus, styrket hukommelse, klarhed, bedre relationer og meget mere.
Meditation og principperne bag mindfulness stammer oprindeligt fra Indien.

Det stemningsfulde Rajputana Resort i Udaipur, hvor vi bor, og hvor vi bliver undervist i Yoga- og Mindfulness.

Daglige lektioner i Yoga, Meditation & Mindfulness

Vi starter hver dag i smukke fredfyldte omgivelser med blide yogastræk, udrensede og energigivende åndedrætsøvelser, mindfulness og guidede meditationer. Dagen afsluttes på samme måde; dog med lidt mere fysik krævende yoga, da kroppen nu har været i gang i løbet af dagen.

Fakta om rejsen:

Rejsen udbydes i samarbejde med fagbladet Folkeskolen, men er åben for alle med interesse i en eksotisk og oplevelsesrig yogarejse af høj kvalitet

Yoga- og mindfulnessinstruktør og rejseleder:
Pernille Kristensen fra Art of Living

Afrejse: Efterårsferien d. 11. - 19. oktober 2015 - 9 dage
Pris: DKK 14.900 per person i delt dobbeltværelse
(enkeltværelsestillæg DKK 1.450)

Lille gruppe: 10-18 deltagere

Prisen inkluderer:
Alt transport inkl. Kbh-Delhi t/r og indenrigsflyvning Delhi-Udaipur t/r, daglige lektioner i yoga og mindfulness under ophold i Udaipur, alle udflugter og entreer ifølge program, halvpension, indkvartering på Rajputana Resort i Udaipur og på godt hotel i Delhi, fri mineralvand under bustransport, dansk yoga- og mindfulnessinstruktør og rejseleder, engelsktalende lokalguider, alle skatter og afgifter, bidrag til Rejsegarantifonden

Prisen inkluderer ikke:
- Visum til Indien (kr. 370), egne forsikringer, drikkepenge (beregn ca. 35 euro), alt der ikke er nævnt under 'Prisen inkluderer'