



SUCCÉ
för första resan
– ny chans i
februari 2023!
Boka-tidigt-rabatt
t.o.m. 15/10!

Yogavandring i Kerala, Indien

- Yoga och rörelse varje dag
- Underbart vacker natur
- Kultur och mat med alla sinnen
- Inspirerande och kunniga färdledare: Britta och Sofia
- Unikt program under en 13 dagars resa, det mesta inkluderat

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 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 på en resort vid havet. Där kan vi prova Ayurveda med behandlingar och hälsosam mat som passar just oss.

**Vill du följa med på vår magiska resa?
Välkommen!**

DATUM:	25 februari–9 mars 2023, 13 dagar
PRIS:	33.800 kr. Boka-tidigt-pris t.o.m. 15 oktober: 32.800 kr Priset gäller del i dubbelrum.
BOKA:	bokning@intoindia.se Skicka ett mejl med ditt namn, adress, e-post och telefonnum- mer. Då får du vidare information och kan betala en anmälnings- avgift på 2.000 kr. Din bokning gäller när anmälningsavgiften är betald.
ARRANGÖR:	Resan arrangeras av Into India, i samarbete med Studio Karma. För resans genomförande krävs minst 15 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 över tio år. Britta och hennes företag Into India AB ansvarar för programmet på vår resa och för att din totala upplevelse blir maxat positiv.

Sofia Dejde äger och driver Studio Karma. Hon är en erfaren och uppskattad yogalärare med många egna arrangerade yogavandringar bakom sig. Hon skapar personliga yogapass på rätt nivå för deltagarna, både på bergstoppar, på stranden och i djungeln. Hon delar också med sig av sin kunskap om yoga, anatomi och friskvård. Sofia leder alla yogapass och finns med i gruppen under hela resan.

Britta och Sofia är vänner sedan några år och har skapat programmet på plats i Indien. Den första yogavandringen blev snabbt fullbokad och genomförs i november 2022. Vi samarbetar med erfarna och kunniga partners i Sverige och Indien.

HAR DU FRÅGOR – KONTAKTA OSS GÄRNA:

britta.algulin@intoindia.se

sofia@studiokarma.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 pallar en natt i tält 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 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 rofylt 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 check-in och lunch ser vi oss omkring i området, tar en båttur i Backwaters och ser vardagslivet pågå längs de smala kanalerna, möter kanoter med människor på väg hem från jobbet. Kontrasten är stor till Arabiska havet, som öppnar sig i kvällssolen, till synes oändligt. Där tar vi ett första dopp.



Kondailip

Tillbaka på vår resort testar vi vår utomhusyogaplats och tar in att vi är i Indien. Sedan är det dags för välkomstmiddag.

DAG 3 – Utflykt till Fort Kochi

Vi börjar dagen med yoga vid soluppgången, till fågelsång och stilla vattenljud.

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 och Pardesi synagoga, 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 tar oss tid för lite kul shopping och besök på coola konstgallerier för den som vill.

Vi åker tillbaka till vår resort och på kvällen tar vi en cykeltur eller promenad till hamnen Chellanam, där vi får möta det lokala fiske- och båtbyggerlivet. Sen blir det middag på resorten och gonatt.

DAG 4 – Mot Kardemummabergen och vandring etapp I

Morgonyoga, frukost och sen bär det av upp österut upp i Kardemummabergen, till bergsorten och tehovudstaden Munnar.

Vi äter lunch i Munnar och får sedan 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 te, Assam, Darjeeling, Nilgiri...

Vi tar bussen vidare upp i bergen, till Lockhart Tea Estate. Packningen åker sedan vidare till vårt övernattningsställe, men vi gör en vandring den sista biten en timme uppför, med magisk utsikt över de gröna teplantagerna. Vandringen leder oss till en glänta i den lilla dalen vid Lockhart, där våra tält är uppslagna och vi möter vår vandringssguide och kock, som ska följa oss på vår tredagarsvandring i Kardemummabergen. Nu blir det friluftsliv med middag ute, lägereld och stjärnbeströdd himmel. Vi kryper till kojs med underställen på, för natten i tält kan bli rätt kylig.

DAG 5 – Vandring i bergen, etapp II

Efter en kopp varmt te i tältöppningen, rullar vi ut yogamattorna i gläntan och hälsar solen mellan de gröna kullarna. Vackraste morgonyoga!

Frukost och sedan en tur med jeep, följt av vandring. Vi går på grusvägar och stigar, uppåt, uppåt, genom skogar, små byar och teodlingar. Vi möter folk som bor och arbetar här uppe. Luften är tunn och vi blir lite andfådda... men belönas med sköna gröna vyer över teodlingarna.

Vid Rhodo-Valley Base Camp tar vi rast. Välbehövlig lunch och vila.

Sedan vidare! Nu lämnar vi teodlingarna och går på smalare stigar genom skogsmark med tall, eukalyptus och rhododendron. Så småningom ändras terrängen och vi tar sikte på toppen Meesapulimala, sydindiens näst högsta berg (2637 möh). Väl här uppe hänförs vi av milsvid utsikt och det passar bra med en stunds meditation och en paus innan vi påbörjar nedstigningen, tillbaka till Base Camp.



Vi checkar in i våra enkla stugor, dit packningen nått före oss. Vi äter middag och somnar sedan ovaggade.

DAG 6 – Vandring i bergen, etapp III

Vilken lyx att bli bjuden på te på sängkanten – och sedan mötas för morgonyoga följt av indisk frukost!

Vår vandring fortsätter, genom varierad terräng, fortfarande högt upp i bergen. Vi äter lunch längs 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 7 – Vandring i bergen, etapp IV och vidare resa till Thekkady

Solen går upp och vi yogar såklart. Frukost och sedan dags för vår sista vandringsetapp. Nu går det nedför, mestadels på grusväg och vid Top Station möts vi av vår buss. Det känns konstigt att sluta gå... Men nu reser vi vidare söderut till ännu en bergsstad: Thekkady.

Vi checkar in på Hotel Greenwoods och äter lunch. 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, kanel (och några kryddor till!) 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.

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. En överdos testosteron utlovas!

DAG 8 – Heldagsvandring i Periyar Nationalpark

Morgonyoga i hotellets vackra samlingssal – eller så spar vi den tills vi kommer tillbaka. För dagens vandring börjar tidigt!

Vi åker buss in i Periyar Nationalpark, som ligger alldeles nära Thekkady. Inne i parken möter vi vår vildmarksguide, hämtar upp dagens matsäck 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 vi har spejare med oss som går först, han lyssnar efter djur och tar oss fram på lämpligt avstånd. En vakt med gevär gör oss också sällskap. Vandringen pågår hela dagen, genom skog, snår, gräsmark och längs strandkanten av Periyar Lake. Vi vilar och äter matsäck mitt på dagen. Förutom vildmarksupplevelsen är detta en unik möjlighet att på plats få lära oss om Indiens ambitiösa tigerprogram och hur viltvården är organiserad i Periyar.



Thekkady är en livlig liten stad och här finns mycket att upptäcka. Kul shopping. Efter vandringen i nationalparken har vi fri tid och middag på egen hand. Vi som har lust äter så klart tillsammans!

DAG 9 – Resa ned till kusten och stilla äventyr på husbåt

Morgonyoga och avresa mot Alleppey. Nu bär det av nedför Karde-mummabergen, 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 för ett yogapass i solnedgången. Kanske en promenad. Middag ombord och sen kryper vi till kojs när vi tycker det är dags.

DAG 10 – Vakna på floden och somna vid havet

När solen går upp över Backwaters får vi ännu en en magisk morgon. Yoga på respektive båtdäck, eller kanske alla tillsammans på land. 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.



Peppar



Ombord på husbåten



DAG 11-12 – Vila

Morgonyoga, frukost och fri tid resten av dagen – kanske på stranden eller i hängmattan. Lunch och middag på det sätt du själv väljer. Dag 12 äter vi avskedsmiddag tillsammans.

Valfritt:

- Ayurvedabehandlingar och kost enligt särskilt individuellt program
- Korta utflykter till lokala sevärdheter och shopping med Britta
- Yogapass med Asha
- Kvällsyoga på stranden i solnedgången

DAG 13 – Hemresa

Vi lämnar Marari och vår buss tar oss till flygplatsen i Kochi, för flyg till Sverige.



Asha, yogalärare från Trivandrum

Detta ingår i resans pris

- Reguljärflyg Stockholm – Kochi med Qatar Airways, tur och retur.
- Svensk färdledning och tolkning
- Yogaklasser med svensk yogalärare
- Inkvartering i dubbelrum på 4- och 5-stjärniga hotell, samt i tält och på enkla camps de 3 nätter vi är på vandring runt Munnar. (Mer information om hotellen finns på intoindia.se.)
- Måltider:
 - Frukost varje dag
 - Välkomstmiddag första kvällen
 - Lunch på dagsutflykt till Fort Kochi
 - Lunch och middag då vi är på vandring eller bor på husbåt
 - 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 Kondai Lip, Thekkady och i Marari. Beräkna ca 2.000 kr.
- Måltidsdryck

Detta kan du boka som tillägg

- Enkelrum, tillägg: 5.500 kr. Gäller ej natten i tält (det blir för kallt att sova ensam).
- Ayurveda prova-på-kur på ABAD Turtle Beach Resort. Pris: 2.150 kr.
- Halvdagsutflykt i Marari, till Mararikulam Sree Mahadeva Temple och annat sevärt i närheten. Bokas med Britta på plats (självkostnadspris).