

Ayurveda Nepal - Chakra Healing – 3 uren – reiscode NA.03



Wanneer : iedere dag van het jaar mogelijk
Waar : Kathmandu of Pokhara (naar keuze)

Ayurveda

Ayurveda is de oudste oosterse gezondheidsleer die we kennen. Ayurveda is gebaseerd op de geneeskracht van natuurlijke ingrediënten en het zelfgenezend vermogen van lichaam en geest.

Het ayurveda kuuroord in Nepal, waar NativeTravel mee samenwerkt, staat internationaal bekend om haar deskundigheid en de kwaliteit van de behandelingen. Daar komt bij dat door de pure lucht en aarde van de Himalaya's de in de Nepalese ayurveda gebruikte planten bijzonder krachtig en rijk aan energie zijn.

Ayurveda Behandeling 'Chakra Healing'

Binnen de ayurveda neemt het energielichaam van de mens een belangrijke plaats in. Chakra's zijn centra van energetische activiteit die levenskracht en energie ontvangen, afstemmen en afgeven. De ayurveda behandeling 'chakra healing' is geschikt voor mensen die geïnteresseerd zijn in het laten ondersteunen van hun lichamelijke en geestelijke gezondheid, het in balans brengen van de chakra's en het bevorderen van spirituele groei.

Bij aankomst word je door het personeel ontvangen met een kopje kruidenthee. Je wordt gevraagd om op een formulier een aantal vragen over je gezondheid te beantwoorden. Deze antwoorden zijn belangrijk om de behandeling zo goed mogelijk op jou af te stemmen. Vrouwen worden zoveel als mogelijk door vrouwelijk personeel behandeld en mannen door mannelijk personeel. Hieronder vind je een korte beschrijving van alle onderdelen van de behandeling. Na elk onderdeel heb je even kort de tijd om lekker bij te komen en het effect van de behandeling op je in te laten werken.

Siroabhyanga (ayurvedische hoofdmassage met een mengsel van olie en kruiden)

Je hoofd, met het brein, is de zetel van alle neurologische, sensorische, mentale, psychische en spirituele functies. Ook zitten op het hoofd belangrijke energiepunten. De siroabyanga massage met speciale ayurvedische oliën en kruiden helpt bij het afvoeren van stress uit je lichaam, stimuleert je hersenen, vermindert pijn welke door stress veroorzaakt wordt en verbetert de slaap en het concentratievermogen.

Kayabhyanga (complete lichaamsmassage met olie en kruiden)

Een gezond lichaam reinigt zichzelf voortdurend van binnenuit. Wanneer deze natuurlijke lichaamsreiniging verminderd (bijvoorbeeld door stress, milieuvervuiling, onvoldoende beweging of ongezonde voeding) hopen gifstoffen zich op in het lichaam. De kayabhyanga helpt deze zelfreinigende functie te herstellen en het lichaam te ontgiften. De speciaal samengestelde oliën hebben een diepreinigend effect op de organen en de huid. Door de massage wordt tevens de bloedcirculatie verbeterd evenals de circulatie in het lymfestelsel. Het een weldaad voor je spieren en gewrichten.

Chakra Basti (chakra oliegieting)

De Chakra Basti wordt gegeven op de plaats waar de behoefte het grootst is. De ayurvedische arts bepaald welk chakra dit is. Met deeg wordt een ring gevormd rond het te behandelen chakrapunt. Warme medicinale olie wordt in etappes in de ring gegoten. Dit proces geeft voeding aan het chakrapunt, verbetert de functie ervan en kalmeert de met het chakra

corresponderende ziekten en organen. De oliegieting wordt gevolgd door een zachte massage van álle chakra's. Deze massage wordt uitgevoerd met klankschalen.

Siro Dhara (oliegieting op het voorhoofd)

Een metalen of aardewerken vat wordt direct boven het voorhoofd gehangen. De therapeutische olie wordt in het vat gegoten. Het drupt vervolgens in een continue stroom, via een klein gaatje, op het voorhoofd, op de plek waar 'het derde oog' zich bevindt. De behandeling kalmeert de geest, ontspant het centrale zenuwstelsel, vermindert angsten, verbetert het geheugen, de concentratie en de creativiteit en brengt het lichaam en de geest in balans.

Na de behandeling krijg je weer een kop kruidenthee aangeboden: lekker én goed voor het afvoeren van de losgemaakte gifstoffen.

Prijs behandeling

Prijs per persoon	€ 85
--------------------------	------

Prijs inclusief

- Ayurveda behandeling zoals beschreven (3 uren)
- Kruidenthee, tweemaal
- Garantie SGR
- Garantie Calamiteitenfonds

Prijs exclusief

- Vervoer van en naar het ayurveda kuuroord (is op aanvraag bij te boeken)
- Verzekeringen (o.a. ziektekosten en reisverzekering)
- Alle uitgaven en kosten die niet genoemd staan onder 'prijs inclusief'

Onze reisbestemmingen liggen buiten de 'westerse wereld', zodat je in contact komt met andere gebruiken, culturen en mentaliteiten. Dat maakt onze reizen extra interessant, maar houd er rekening mee dat sommige dingen anders zijn dan thuis. Eten, hotels, vervoermiddelen en infrastructuur verschillen in nogal wat landen van wat wij in Nederland en België gewend zijn. Je kunt een driesterrenhotel in India niet vergelijken met een Nederlands driesterrenhotel en een bus in Vietnam biedt minder ruimte dan een Europese touringcar. Als je van tevoren rekening houdt met dit soort zaken, dan zal eventueel oponthoud of ongemak niet vervelend zijn. Houd er rekening mee dat vanwege het avontuurlijke karakter van onze reizen en onvoorziene omstandigheden (een weg kan onbegaanbaar raken, een vervoermiddel kan kapot gaan of een binnenlandse vlucht heeft vertraging) het voor kan komen dat we, ondanks zorgvuldige planning vooraf, toch genoodzaakt zijn een dagindeling of programmaonderdeel aan te passen. Een programmawijziging gebeurt zoveel mogelijk in overleg met de reizigers maar de uiteindelijke beslissing ligt bij de reisbegeleiding.

Op deze overeenkomst is de SGR-garantieregeling van toepassing. Je vindt de voorwaarden op www.sgr.nl/garantieregeling. Op verzoek stuurt SGR deze voorwaarden kosteloos toe. Op deze overeenkomst is eveneens de garantieregeling van Stichting Calamiteitenfonds Reizen van toepassing. Deze voorwaarden vind je op www.calamiteitenfonds.nl/garantieregeling. Op verzoek stuurt SCR deze voorwaarden kosteloos toe.

