





## Ayurveda Nepal - Energie en Kracht - 3 uren - reiscode NA.01



**Wanneer:** iedere dag van het jaar mogelijk

**Waar:** Kathmandu

### **Ayurveda**

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

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 de in de Nepalese ayurveda gebruikte planten en kruiden bijzonder krachtig en rijk aan energie zijn.

### **Ayurveda Behandeling 'Energie en Kracht'**

De ayurveda behandeling 'energie en kracht' is geschikt voor iedereen die toe is aan een lichamelijke of mentale oppepper. Heb je een periode van hard werken achter de rug? Wil je je optimaal voorbereiden op een trekking? Of heb je gewoon zin om jezelf eens lekker te laten verwennen? Wat je motivatie ook is, deze behandeling is een aangename weldaad voor lichaam en geest.

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. Ook is het een weldaad voor je spieren en gewrichten.

Picu (sponsing van het lichaam met warme kruidenoliën).

Met behulp van katoenen doeken en/of sponsen wordt kruidenolie in de diepere lagen van de huid gebracht. De sponsing verbetert de circulatie van de bloedsomloop en het lymfesysteem, verbetert de flexibiliteit en veerkracht van de psyche, herstelt de invloed van een teveel aan stress op het lichaam en verbetert de beweeglijkheid van spieren en gewrichten.

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



## PRIJSOVERZICHT

<b>Prijsindicatie per persoon</b>	€ 65
-----------------------------------	------

### Prijs inclusief

- Ayurvedabehandeling zoals beschreven
- Kruidenthee, tweemaal
- Garantie SGR
- Garantie Calamiteitenfonds

### Prijs exclusief

- Vervoer, op aanvraag bij te boeken
- 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 beenruimte 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](http://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](http://www.calamiteitenfonds.nl/garantieregeling). Op verzoek stuurt SCR deze voorwaarden kosteloos toe.

