Yoga och Meditation i Himalaya

Expedition Himalaya

Det Internationella QINOpractic Medicine Förbundet (International QINOpractic Association, IQA) ska sommaren 2018 (1 till 13 juli) ordna den femte resan.
Denna resa blir av en helt annan karaktär än de fyra första (Skottland och Österrike), nu bär resan av till Sikkim och Darjeeling regionerna i norra Indien (mellan Nepal och Burma, söder om Tibet) och de magnifika Himalaya bergen.

Följ med på en annorlunda och spännande Yoga, Meditation och upplevelseresa till Himalaya. En resa du aldrig glömmer.

En drömresa för många, troligen en resa man bara gör en gång i livet. En resa som inspirerar och förtrollar.

Expedition Himalaya är inte bara en resa med ett fantastiskt yttre utan här fokuserar vi minst lika mycket på resan inåt. Magiska saker händer i Himalaya.

En resa där livslånga minnes skapas och frodas. En resa där erfarenhet utbyts, utan krav på motprestation, där du är lika mycket värd, oberoende av utbildning, social status eller privatliv. En resa du aldrig glömmer.

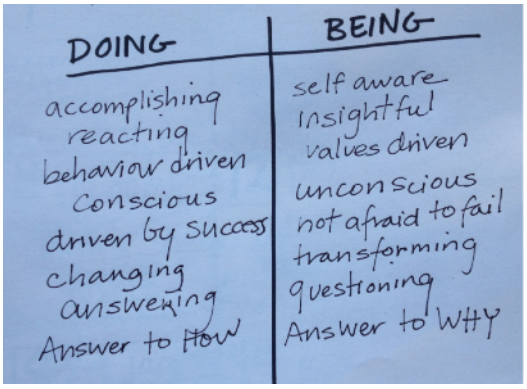
En resa in i ditt inre, eller bara en fantastisk upplevelseresa
(Observera att alla aktiviteter, inkl yogan och meditationen är helt frivilliga).

Ditt livs resa - Välkommen till Expedition Himalaya

Expedition Himalaya

Livet är annorlunda i Indien. Livsstilen är lättsam och överallt möter du blygt nyfikna människor och glada leenden. Du ser bedårande solnedgångar, inspirerande, fängslande natur som gör att du tappar andan, vilket uppvägs av gyttriga marknader, heliga män och kor och ett myller av människor, en fantastisk miljö.

En miljö och livsstil som skulle kunna betecknas som - Human-being. I väst är vi mer human-doing.
Men så mår vi också allt sämre och sämre. Varför? Kanske det där med Human-being skulle kunna vara nått.
Att bara vara - släppa krav och förväntningar. Bara vara. Vara ett med naturen och ditt inre



Kan man värdera i pengar hur mycket en 13 dagar lång yttre och inre resa är värd? Hur mycket är det värt att få ta del av denna fantastiska värld, alla dessa år av kunskap och visdom? Kan man sätta ett pengavärde på detta? Eller är den ovärderlig? Dessutom reser du med likasinnade personer som alla har samma intresse och verkligen brinner för sitt liv och sin framtid.

Tänk dig in i situationen: Du är omgiven av vattendrag, vackra fält som sjunger av tropiskt fågelliv och en vy över Himalayas bergstoppar som bara får dig att tappa andan. Tänk dig själv gå in i ett tempel, få tilliten och förtroendet att få vara ett med naturen och energin. Delta i meditation och yoga som stärker din kropp och själ, sova nära naturen, smaka dig fram på en ljuvlig resa, indisk gourmetmat, kärleksfullt tillagat med exotiska kryddor. Men också en resa in till ditt inre väsen.

Expedition Himalaya

Yoga är en Indisk, mångtusenårig livsfilosofi och en stor del av den indiska läkekonsten Ayurveda, vars anor sträcker sig lika långt tillbaka som den kinesiska läkekonsten.
Yoga strävar efter att individen hittar ett lugn och en inre tillfredställelse oavsett livets skiftningar.

I väst mäter vi ofta vårt värde i hur mycket vi presterar (Doings). Den strävan kan verka god men skapar dessvärre en stress inombords som i längden ger hälsoproblem.

Stress är inte bara ett mentalt tillstånd utan påverkar även i hög grad den fysiska kroppen med bland annat spänningsvärk, försämrat immunförsvar och dåligt näringsupptag. Till slut har kroppen inte längre tillräckligt med energi att lägga på utrensning och uppbyggnad vilket gör den mer och mer mottaglig för sjukdomar och skador.

Yoga motverkar detta tärande förlopp.
Att utföra intelligent utarbetade rörelser i takt med en djup, medveten andning är lugnande, möjliggör återhämtning och ger en effektiv fysisk träning.

Under denna resa får du lära dig olika tekniker för avslappning, fokusering och kroppskontroll. Allt för att skapa en tillvaro där en stark, vital och frisk kropp kan existera i symbios med ett förnöjsamt och kärleksfullt sinnelag.
Precis så som det var tänkt från början.

Under denna resa strävar vi att hitta, utforska eller förfina det individuella lugnet och harmonin, både i kropp och själ.
Hitta verktyg och en inre tillfredställelse som står sig stark oavsett livets oväntade skiftningar.

Vi har ett helt annat upplägg än alla andra som arrangerar yogaresor. Vi håller inga längre yogasessioner eller klasser, det överlåter vi till de lokala guruerna som levt och andats yoga, meditation och Ayurveda sedan barnsben.

Vi finns där som guider tillsammans med vår Indiska partner plus att det är vi som håller föreläsningarna och workshopen i målsättning, motivation, stress och stresshantering (på svenska).

Expedition Himalaya

Vad händer i kroppen vid Yoga?

Fysiskt

✤ Du får starka, smidiga, uthålliga muskler och tåliga leder. Framför allt den så kallade djupa bålstabiliteten.
✤ Yoga balanserar funktionen i de inre organen, främst matsmältningsorgan.
✤ Ökad cirkulation vilket stimulerar bl a lymfflödet - en viktig del av kroppens immunförsvar.
✤ Stärkt nervsystem. Yogan stimulerar och förfinar nervfunktionen vilket ger ökad kroppskontroll, balans och kroppskännedom.
✤ Balanserar körtelsystemet som utsöndrar hormoner viktiga för vårt välbefinnande.

Mentalt
Yogans förmåga att sänka stressnivå och spänningsgrad ger bl a:
✤ Bättre koncentrationsförmåga
✤ Större lugn och närvaro
✤ Ökad inre tillfredsställelse oavsett yttre omständigheter
✤ Förbättrad sömnkvalitet

Man får oftast en helt annan syn på sin egen roll i livet, men börjar ofta omvärdera var livet egentliga värden finns.

Expedition Himalaya

Olika former av Yoga
Yoga som fysisk träning
Yoga är rehabiliterande och har visat sig särskilt bra mot spänningsbesvär, nack- och ryggproblem, ledskador etc. Den kombinerade styrke- och smidighetsträningen samt yogapassets symmetriska uppbyggnad motverkar stelhet och obalanser som lätt kan uppkomma vid annan typ av träning.

Väljer du **Ashtangayoga** så jobbar du mycket med styrka, smidighet och balans och blir ordentligt svettig. **Hatha- och yinyogan** har ett lägre tempo, övningarna är mindre krävande men man rör sig fortfarande en hel del.

Oavsett vilken form du väljer är de grundläggande effekterna detsamma

Idag finns det hur många former som helst och under resan kommer du få pröva på massvis med olika former, men vi vill inte låsa oss vid en eller två former utan överlåter detta till gudarna och de visa Gurus som kommer leda oss på plats.

Om du är nybörjare på yoga, så arbetar man alltid utifrån sina egna förutsättningar vilket gör att alla kan deltaga oavsett ålder, kroppstyp eller träningsvana. Yoga är ingen tävlingssport, det går inte att vara bra eller dålig på yoga utan det centrala är att lära sig lyssna till sin egen kropp och att kunna vara fokuserad.

Yogans filosofi
Yoga fungerar bra som en rent fysisk träning, men vill man så finns det mycket mer att upptäcka. Sett till den mångtusenåringa traditionen så handlar yogafilosofin till större delen om mental träning snarare än fysisk sådan.

Yoga är en livsstil, inte en religion och kan utövas av alla oavsett andlig övertygelse.

Visdomen om yoga skrevs ner för ca två tusen år sedan av Patanjali i verket Yoga Sutras.

Där definierar han yogans åtta delar där de fysiska rörelserna är en del och andningsövningar en annan.

Resan i korthet

(mer detaljerad beskrivning finns på nästföljande 2 sidor)

Observera att alla aktiviteter är helt frivilliga, allt från morgonyogan, meditationsstunderna till aktiviteterna som presenteras varje dag.

Du kan välja och vraka av vilka delar av utbudet du vid vara med på eller om du hellre vill utforska Himalaya själv. Observera att måltiderna som ingår är de som är i samband med dagens aktivitet.

1 Juli Avresa Stockholm 1 juli, kl 20,40

2 juli New Delhi (2 juli) kl 07,20.
Flyg New Delhi - Bagdogra 11,05 - 13,10,
bussresa till hotellet i Gangtok.
Välkomstmiddag, presentation,
några grupp yoga övningar

3 juli 06,30 - ca 07,30 Yoga. Frukost.
Föreläsning en timme motivation, målsättning (1)
Därefter är dagen fri att disponera som man vill.

4 juli 06,30 - ca 07,30 Yoga. Frukost.
Dagen spenderas med yoga och meditation med lokal lärare/guru, alternativt som turist

5 juli 06,30 - ca 07,30 Yoga. Frukost. Föreläsning en timme motivation, målsättning (2)
Dagen spenderas med yoga och meditation med lokal lärare/guru, alternativt som turist
19,00 Gemensam middag

6 juli 06,30 - ca 07,30 Yoga. Frukost. Utcheckning från hoteller i Gangtok.
Buss till Ravangla och underbara Buddha Park, där vi spenderar dagen.
Incheckning på nytt hotell för natten

7 juli 06,30 - ca 07,30 Yoga (mån av plats). Frukost.
Utcheckning från hotellet, transport till Darjeeling.
Vi stannar i staden Kewzing och klostret Bon Monastery, där vi spenderar några timmar.
Incheckning på hotellet i Darjeeling

8 juli 06,30 - ca 07,30 Yoga. Frukost. Föreläsning en timme motivation, målsättning (3)
Dagen spenderas med yoga och meditation med lokal lärare/guru, alternativt som turist

9 juli 06,30 - ca 07,30 Yoga. Frukost. Sedan åker vi Toy Train till Ghum, tur och retur (ingår ej)
Dagen fri att disponera som man vill.
19,00 Gemensam middag

10 juli 06,30 - ca 07,30 Yoga. Frukost. Föreläsning en timme motivation, målsättning (4)
Dagen spenderas med yoga och meditation med lokal lärare/guru, alternativt som turist

11 juli 06,30 - ca 07,30 Yoga. Frukost. Utchecknng, Flyg från Bagdogra - New Delhi,12,30 - 14,40
Incheckning på hotell i New Delhi.

12 juli Fri att spendera som man vill, tillexempel besöka Taj Mahal
Avslutningsmiddag och lite reflektioner

13 juli Hemresa, New Delhi - Stockholm 14,50, ankomst Arlanda 18,40

Detta är ett preliminärt schema.
Den privata timmes konsultation med mig (Micke Dahlström) schemalägga på plats.

Dag 0 - 1 juli 2018 - Avresa från Stockholm
Dag 1 - 2 juli, 2018- Ankomst Delhi för vidaretransport till Gangtok i Sikkim

Tidig morgon ankommer vi till Delhi. Vidare med flyg till Bagdogra.
Transfer till (12 mil) Sikkims huvudstad Gangtok (30 000 invånare, 1 600 meter över havet) sker i egen minibuss.
Hotellet eller rättare sagt retreater vi ska bo på ligger ca 6 km utanför stadskärnan och är i ett lugnt område.
På kvällen äter vi en välkomstmiddag med tillhörande mingel och naturligtvis några enklare yogaövningar för att lära känna varandra. Kanske inte de övningar du är van vid, men nu är vi i Indien.

Sikkim är en av Indiens allra minsta delstater med en total yta av endast 7096 kvadratkilometer och endast 600 000 invånare. Sikkim började befolkas på 1200-talet av folk som flyttade in från Assam och/eller Burma. Senare kom bhutaneserna. Efter otaliga krig mellan grannländerna såg Sikkim en stor flyktingström komma från Nepal och idag är nepalesiskan det största språket i Sikkim.

Dag 2 - 3 juli 2018 (Dag 2 till 6 spenderas i Gangtok)
Dag 2 börjar med Yoga kl 06,30 till 08,00, sedan äter vi frukost. Föreläsning/workshop. Därefter så är dagen fri att till exempel åka in till Sikkim (lokal taxi) eller varför inte Himalayan Zoo eller Hanuman Tok Templet för lite meditation.

Dag 3 och 4 (4 och 5 juli) börjar som dag 2 men dagen tillbringas tillsammans med en lokal yoga mästare med yoga och meditation på programmet hela dagen.
Samling kl 19,00 på utvald restaurang för gemensam middag.

Dag 5 (6 juli), yoga, frukost sen bär det av genom Indiens gröna landskap till staden Ravangla och underbara Buddha Park.
Här spenderar vi några timmar för meditation eller turism, innan vi checkar in på vårt hotell för natten.

Natten spenderas i Ravangla
Dag 6 (7 juli), yoga, frukost, sen åker vi till staden Kewzing och klostret, Bon Monastery, där vi spenderar några timmar.

På väg ner till Darjeeling gör vi ytterligare ett stopp för lite turism.

Vi anländer ganska sent till vårt nya hotell i Darjeeling.

OBS
Observera att alla aktiviteter är helt frivilliga, allt från morgonyogan, meditationsstunderna till aktiviteterna som presenteras varje dag.

Du kan välja och vraka av vilka delar av utbudet du vid vara med på eller om du hellre vill utforska Himalaya själv. Observera att måltiderna som ingår är de som är i samband med dagens aktivitet.

Dag 7 till 10 spenderas i Darjeeling
Dag 7 (8 juli) - Som dag 3, yoga och meditation hela dagen för de som önskar, övriga fritt att disponera som man önskar. Samling på kvällen för (frivillig) gemensam middag.

Kanske ett besök i vackra Aloobari Gompa Monastery för lite meditation?

Dag 8 (9 juli) åker vi det berömda Toy Train till Ghum tur och retur direkt efter yoga och frukost.

För att sedan njuta av en gemensam middag på kvällen.

Eller så finns det vattenfall, trekking, parker, grottor i närheten om så önskas.

Dag 9, **(10 juli)** Som dag 3, 4 och 7, yoga och meditation hela dagen för de som önskar, övriga fritt att disponera som man önskar. Samling på kvällen för (frivillig) gemensam middag.

Dag 10, (11 juli) Flyg till New Delhi

Dag 11 (12 juli) spenderas i New Delhi.
Varför inte spendera en dag på Taj Mahal?
(T ex avresa 06,00 - Framme 11,00, Taj Mahal 11-14
Hemresa 14,00, hemma på hotellet 19,00)

Dag 12 (13 juli) åker vi hem igen. hemresa igen..

Expedition Himalaya

Anmälan / Intresseanmälan

Antal platser på denna resa är begränsat till 24 st.

Vill du vara en av dessa, gör en intresseanmälan redan idag, den är *inte* bindande eller förknippat med några kostnader, dock garanteras du *inte* plats på resan vid endast en intresseanmälan.

Du har som sagt två val:

1, Göra en anmälan.
Du anmäler dig till resan och samtidigt betalar du in anmälningsavgiften (2000 kr).
Fördel: Du är garanterad plats på resan.

ELLER

2, Gör en intresseanmälan,
Den är inte bindande. Du anmäler bara ditt intresse till resan, men vill ha mer betänketid.
Fördel: Du får förfrågan innan resan börjar bli fullbokad.
Nackdel: Du är inte garanterad plats på kursen.

Vid båda alternativen vill vi att du fyller i informationen på den anmälan du gör.

Skriv ut den och skicka den till:

Svensk QINOpraktik
Trångsundsvägen 50A
135 52 TYRESÖ

Eller maila uppgifterna till mike@Qinopractic.com

OBS: Förutsättning för resa - 12 personer, annars blir den inställd.

Vad händer med dina pengar OM kursen blir inställd?
Om du anmäler dig och betalar in anmälningsavgiften och kursen blir inställd får du tillbaka hela summan.

PRISER

Grundpaket, se nedan 13 500 kr

OBS; dessa priser är preliminära och kan korrigeras något beroende på valutaförändringar och höjda kostnader.

I grundpaketet ingår följande:
Hotell (del i dubbelrum) under hela resan
Frukost
Samtliga transporter inne i Indien (ej flyg)
Allt material
Alla yogainstruktörer och hyra för lokalerna
6 timmars föreläsning/workshop där vi jobbar med motivation/målsättning/stress och stresshantering i grupp plus 1 timme privat konsultation med mig.
Lunch samt vissa middag (4 st).

Ingår ej:
- Flyg tur och retur Stockholm - New Delhi - Bagdogra - New Delhi - Stockholm ca 5 500 kr
Observera att vi kan boka detta till dig men då måste du föra över pengar till oss,
Naturligtvis är detta till självkostnadspris, vi tar inte ut någon avgift för detta.
Dock så är det viktigt att vi alla bokar in oss på samma plan, eller åtminstone att vi anländer till New Delhi ungefär samtidigt (eller om du åker några dagar tidigare att du möter oss på flygplatsen den 2:a juli.

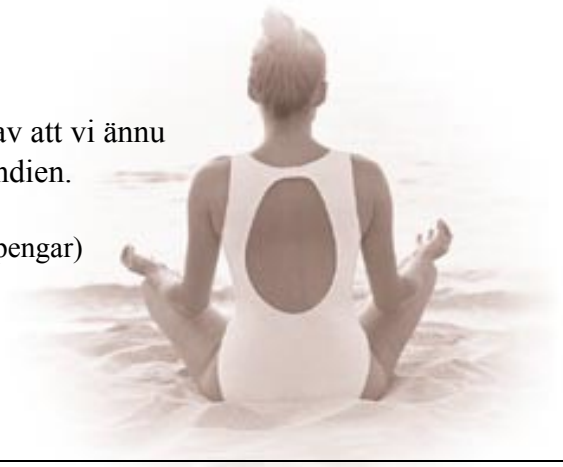
Utresa:
Air India. Utresa: Stockholm 1 juli, kl 20,40, framme New Delhi (2 juli) kl 07,20
New Delhi - Bagdogra (Air India). 2 juli kl 11,05, ankomst 13,10
Hemresa:
Bagdogra - New Delhi 11 juli 12,30, ankomst 14,40 (Indigo)
New Delhi - Stockholm 13 juli 14,50, ankomst 18,40 (Air India)

- Visum till Indien Pris: 60 USD (ca 580 kr)
Vi hjälper gärna till med detta också, men det kostar 100 kr extra då vi måste skicka någon till ambassaden för att ordna detta. Det är upp till dig.

Tillkommer frivilligt:
Enkelrumstillägg: 2 500 kr
Avbokningsskydd hos flygbolag (gäller endast flyget Vet ej
Expedition Himalaya Försäkring för resa hos oss, ej flyg[1]: 350 kr
Vaccinering

[1]Avbokningsförsäkring för resten av resan, ej flyg.

Observera att detta pris kan komma att justeras lite på grund av att vi ännu inte fått slutpriset från bussbolag ang resekostnaderna inom Indien.



Exempel på andra resor till Himalaya: (alla exklusive mat och fickpengar)
Expedition Himalaya - totalt, inkl flyg och resa - ca 20 000 kr
Världens resor - 59 000 kr
Pathfinder . 26 000 kr
Gränslösa resor 30 000 kr

Anmälan – Expedition Himalaya, resa 2018, plats garanteras på kursen

Betala in anmälningsavgiften 2000 kr, övrigt se allmänna villkor

Namn: _____

Företag: _____

Adress: _____

Telefonnummer: _____ Mobil: _____

E-postadress: _____

Utbildningar inom området hälsa: _____

_____

Resa och boende:

☐ Jag reser ensam ☐ Jag reser med familj/vän: Namn på medresenär/er _____

_____

☐ Enkelrum: (tillägg) ☐ Dubbelrum (eller del i) önskar dela rum med: _____

Mat:

Jag är allergisk mot: _____

Övrigt

☐ Enkelrumstillägg: ca 2 500 kr

☐ Försäkring för kursverksamhet: 350 kr, se vidare försäkringsvillkor

☐ Jag har betalt in anmälningsavgiften (2 000 kr) den _____
Jag är medveten om avbokningsvillkor och att ovanstående anmälningsavgift inte är återbetalningsbar om avbokningen sker efter 14 dagar från dagens datum, som din ångerrätt är.
Avbokning inom 14 dagar, full återbetalning av anmälningsavgiften.

☐ Jag är medveten att alla resor som inte är med i programmet görs på egen risk och att jag inte kan begära ersättning för skador, på t ex hyrbil, eller om jag gör utflykter på egen hand som inte är sanktionerad av berörd myndighet.

Jag är medveten att jag reser in i Nepal, Bhutan och Tibet (Kina) helt på egen risk.

Signera att du godkänner ovanstående.

Datum och plats: Signatur:

_____ _____

Skriv ut den och skicka den till:
Svensk QINOpraktik, Trångsundsvägen 50A, 135 52 TYRESÖ

Eller maila denna information till:
Info@QINOpractic.com

Intresseanmälan – Expedition Himalaya , resa 2018
Ej bindande

Namn: _____

Företag:_____

Adress:_____

Telefonnummer:_____ Mobil: _____

E-postadress:_____

Utbildningar inom området hälsa:_____

_____

Observera att detta inte är en anmälan och att plats inte garanteras med denna intresseanmälan.

Vi kommer höra av oss när det börjar bli fullt på resan, men trots detta kan vi inte garantera plats

Skriv ut den och skicka den till:
Svensk QINOpraktik,
Trångsundsvägen 50A,
135 52 TYRESÖ

Eller maila denna information till:

Info@QINOpractic.com

Försäkringar:

Försäkringar om sjukdom eller olycka är framme - Innan resan:

Eftersom IQA inte är en researrangör, måste denna resa samordnas/arrangeras av någon researrangör eller flygbolag. Du löser därför Avbeställningsskydd via flygbolaget direkt, i händelse av att du måste avboka resan i sista minuten. Du måste i allmänhet visa upp ett läkarintyg för att få tillbaka dina pengar.

Flyget kostar ca 6 000 kr och resten av resan ca 13 500 kr.
OM du bara har avbeställningsskydd hos flyget så får du inte tillbaka pengarna för resten (hotell, lön till yoga instruktörer, busstransporter etc).
Därför kan du lösa en sådan via oss direkt.

Denna försäkring har samma regler som flygbolaget och vi följer deras beslut. Vi tar inga egna beslut gällande detta utan väntar på flygbolaget, så till oss behöver du inte skicka läkarintyg.

Dessa försäkringar är helt frivilliga och ingår ej i resans pris.

1, Avbeställningsskydd - flyget:
Detta skydd behövs om du blir sjuk och måste avboka resan (läkarintyg krävs), innan avresa. De villkor som gäller är flygbolagets egna. Hela resekostnaden återbetalas med avdrag för administrativa kostnader (beroende på bolag samt din inbetalda anmälningsavgift, den är inte återbetalningsbar, om du inte har Expedition Himalaya Försäkringen hos oss, se nedan).
Observera att det är helt upp till flygbolaget att avgöra detta.
Tas hos flygbolaget.
Eventuell tvist mellan resenär och arrangör/flygbolag gällande försäkringar görs upp mellan dessa parter direkt. IQA har ingen del i denna tvist.

2, Expedition Himalaya försäkring:
Denna försäkring behövs om du blir sjuk och måste avboka resan och således kurserna (innan avresa).
Gäller ej för sjukdom på plats, gäller endast vid avbokning innan utresa från Sverige och enligt samma regler som researrangörens/flygbolaget.
Det vill säga, får du pengar tillbaka från researrangören får du också från IQA.

Kostnad för Expedition Himalaya försäkring: 350 kr

3, Semesterförsäkring, reseskydd eller vad det heter hos just ditt försäkringsbolag:
Denna försäkring ingår med all sannolikhet i din hemförsäkring och ska täcka eventuella kostnader på plats.
Olyckor, sjukdom, stöld, flygförseningar, bagage etc.
Denna försäkring är mycket bra att ha och rekommenderas å det starkaste.

Kostnad för semesterförsäkring: varierar från bolag till bolag.

Observera att försäkring 1 och 2 ovan, INTE gäller det som händer på själva resan, den måste du teckna själv, då IQA INTE är en researrangör. (Vi kan eller får inte erbjuda sådan försäkring)

Vad händer med dina pengar OM kursen blir inställd:
Om du anmäler dig och betalar in anmälningsavgiften och kursen blir inställd får du tillbaka hela summan.