

Tag på en Livsforandrende Healingsrejse til Indien

Er du klar til at transformere dit liv og løfte din bevidsthed?



Sheila Fozzi - Lars Mygind og Ulla Schou.

Shela og Lara-Mija Fozzi arrangerer igen i samarbejde med Grace Tours, en livsbekræftende, personlig grupperejse. Denne gang har vi inviteret Lars Mygind og Ulla Schou med som undervisere, coaches og terapeuter, da vi er sikre på, at det vil højne og bidrage til noget helt særligt og unikt for dig og din sundhed. - Ikke bare på rejsen, men også når du er hjemme igen.

Rejsen er for dig, der ønsker fokus på din sundhed & indre rejse med dig selv.

Deltag i en ekstraordinær 17-dages healingsrejse til Indien den 23. marts til den 9. april 2025, hvor gammel visdom møder moderne terapi for dyb personlig vækst.



En unik kombination af Ayurveda og emotionel forløsning



Rejsen er intens og transformerende, for dig som elsker at se konkrete resultater.

– det er en dyb indføring i holistisk helbredelse, som kombinerer:

Dr. Unnis ayurvediske behandlinger og fuld forplejning.

Emotionel forløsning med danske specialister (Tapping og transbiologisk traumeterapi)

Introduktion til den psykosomatiske traumemodell (METAsundhed)

Med Dr. Unni og hans team, samt et dansk team af ekstraordinære terapeuter – Lars, Ulla og Shela – vil du opleve en synergi af østlige og vestlige tilgange til optimal sundhed, der vil hjælpe dig med at frigøre dit fulde potentiale.

Hvorfor denne rejse er anderledes

Eksperter leder din transformation:

Drag fordel af Dr. Unnis omfattende viden om Ayurveda, Ulla Schous coaching til næste niveau, Sheila Fozzis ernæringsviden og Lars Myginds emotionelle frigørelsesterapi.

Personlig Healing: Modtag individuelle terapisesioner med vores terapeuter, skræddersyet til dine unikke behov.

Sind-Krop-Sjæl justering: Oplev, hvordan ayurvedisk kost og behandlinger åbner veje til at frigive gamle traumer, suppleret med de effektive tapping-teknikker som introduceres af Lars Mygind.

Holdbare resultater: Lær værktøjer til at opretholde din transformation længe efter, at rejsen slutter.

Fordybende oplevelse: Afbryd dagligdagens stress og fordyb dig i et støttende miljø, der fremmer dyb helbredelse og transformation

Hvad du vil opleve

- Daglige ayurvediske behandlinger og nærende måltider
- Gruppe- og individuelle terapiesessioner
- Introduktion til tapping og den psykosomatiske traumemodell
- Guidede meditationer og yogapraksis

Hvem er denne rejse for?

Denne livsforandrende oplevelse er ideel for dem, der:

- Har oplevet fordelene ved ayurvediske principper
- Er klar til at kombinere fysisk helbredelse med emotionel og åndelig vækst
- Søger et skift i deres livsbane
- Er åbne for dyb selvrefleksion og personlig udvikling

Din investering i dig selv

Ved at vælge denne rejse, investerer du ikke blot i en tur – du investerer i en ny version af dig selv. Du vil vende hjem med:

- En krop ayurvedisk balanceret, og ayurvediske råd til de kommende måneder
- En psykosomatisk forståelse af hvordan din krop og dit sind hænger sammen og tre trin du selv kan følge
- Værktøjer til vedvarende, emotionelt og fysisk velvære, teknikker du kan fortsætte med når du vender hjem.
- En fornyet følelse af formål og klarhed
- Livslangt minde om turen der forandrede dit liv

Mød dine guider



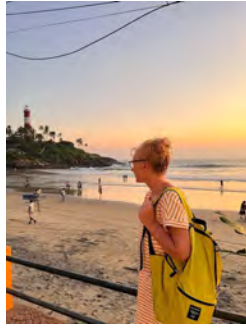
Lars Mygind: En specialist i den psykosomatiske traumemodell, tapping og transbiologisk traumeterapi. Lars bringer en unik kombination af åndelig indsigt og praktiske teknikker for at facilitere dyb helbredelse.

Om Lars Mygind: Han har en stor passion for at forandre verden og troen på, at det bedst sker indefra og ud. Hans store forståelse for mennesker skinner altid igennem hans undervisning og gør hans arbejde troværdig. Han tror på, at når vi lærer at elske os selv, vil vi passe bedre på os selv, vores jord og vores medmennesker. Han er medforfatter til bøgerne: forstå kroppens intelligens, tankefeltterapi & EFT, din intelligente krop, tankefeltterapi, og sidste nye bog er - din bevidste krop.



Ulla Schou: Psykoterapeut og tapping-ekspert, Ulla er specialiseret i at guide folk fra 'normal' til 'optimal' livsførelse og adresserer stress, angst, depression og livskriser med medfølelse og egne erfaringer.

Om Ulla Schou: Hun arbejder altid med ÅRSAGEN til, at du, eller at din krop larmer, eller ikke trives. Hun er psykoterapeut, EFT/Tankefeltterapeut og har taget uddannelsen i metasundhed ved Lars Mygind, og efterfølgende været hans assistent ved flere af hans uddannelser. Hendes største styrke er at hjælpe mennesker ud af kriser i deres liv – fordi hun selv har gået vejen.



Shela Fozzi & Lara-Mija Fozzi

Mor og datter

Med flere transformative oplevelser på Dr. Unnis klinik, bringer Sheila og Lara-Mija uvurderlig indsigt i ayurvediske principper og deres livsforandrende potentiale. Vi står til rådighed omkring det praktiske, både inden afrejse og i Indien.

Hvad er Terapeutisk Tapping (også kendt som Tankefeltterapi, TFT og EFT)

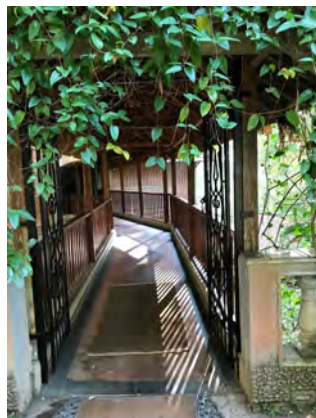
Det er et simpelt værktøj, der har stor effekt, og som er nemt at bruge på sig selv.

Terapeutisk Tapping er en terapeutisk teknik, hvor vi kommer forbi det rationelle sind, forbi en masse snak, og ind til kernen af problemet - og kan forløse det på et så dybt plan, at klienten nogle gange glemmer, at problemet nogensinde har eksisteret.

Ayurveda baserer sig ikke på mirakler, men forsøger at bringe kroppen tilbage til en balance, hvorfra den kan begynde at helbrede sig selv.



Dr. Unni: Dr. Unnikrishnan Kavirajan er født 17. juli 1971 i Trivandrum i en familie, hvor ayurveda har spillet en stor rolle. Eksempelvis var hans mor frem til sin pension regeringens repræsentant for ayurvedisk medicin for distriktet Trivandrum - så han har det ikke fra fremmede. Efter studier på Kerala Universitet på Government Ayurvedic College, der er den største uddannelses institution inden for Ayurvedisk medicin i verden, tog han i 1997 sin eksamen ved navn BAMS – Bachelor of Ayurvedic Medicine and Surgery. Straks efter at have fået sit eksamensbevis åbnede Dr. Unni sin egen praksis i Kovalam Beach i det sydlige Indien.



Historien om ayurveda

Den medicinske tradition ayurveda er blevet praktiseret i Indien gennem mere end 2.500 år og bygger på et omfattende erfaringsmateriale indsamlet og overleveret gennem generationer af ayurvediske behandlere. Ayurvedisk lægekunst omhandler alle aspekter af det menneskelige helbred og velfærd og samordner specialiseret viden om legemlige funktioner og mentalt velbefindende i hver enkelt behandling.

Ayurveda blev officielt anerkendt af den indiske stat i 1970'erne med åbningen af flere statslige medicinske universiteter og hospitaler samt autorisation af praktiserende ayurvediske læger. En tredjedel af Indiens medicinske universiteter er i dag ayurvediske, og af Indiens 1.000.000 autoriserede læger er cirka 400.000 ayurvedisk uddannede.

En tiendedel af de 16.000 statslige hospitaler er ayurvediske, og disse hospitaler tilbyder særlige behandlinger og lindring af eftervirkningerne af gigt, psoriasis, visse former for lammelse og kronisk hovedpine.

Målet med ayurvedisk behandling er at optimere det enkelte menneskes fysiske og mentale velfærd og samtidig sikre det bedst muligt mod fremtidige sygdomstilfælde.

Et væsentligt element i den ayurvediske behandling er klassifikationen af patienten i forhold til visse fysiologiske grundtyper, der i det ayurvediske system besidder særlige kropslige og mentale kendetegn. Denne inddeling foregår hovedsagelig på baggrund af almene konsultationer og samtaler med den ayurvediske læge, som dernæst ordinerer en behandling specifikt til den pågældende person.



Din ayurvediske behandling omfatter også daglig medicin baseret på planteekstrakter og massage.

En ayurvedisk massage behandling forløber typisk over en til tre uger, og de anvendte olier og massageteknikker planlægges nøje til dig dagligt af den ayurvediske massør. Herved sikres, at muskelinfiltrationer samt eventuelle sener- og led skader afhjælpes i den rigtige rækkefølge, så den genvundne styrke og smidighed understøtter behandlingen af dybereliggende infiltrationer eller skader.

Ayurvedisk massage er særlig velegnet til at afhjælpe ryg- og ledsmerter og sportsskader, og følgerikninger fra arbejds- og trafikulykker som f.eks. piskesmældsskader.



Ayurveda er det ældst overlevende, komplette medicinske system i verden.

– 'ayur' (liv) og 'veda' (viden) – tilbyder ayurveda gode retningslinjer for et sundt liv.

Rejsen

23. marts : Afrejse fra København om aftenen, med en mellemlanding undervejs. Al Forplejning ombord er inkluderet.

24. marts: Ankomst Trivandrum - Kovalam, aften. Vi bliver afhentet og kørt til Kovalam strand (ca. ½ time) og bliver indkvarteret på Dr. Unni's hotel Prittwi. Vi vil få serveret aftensmad inden en god nattesøvn efter rejsen.

Hotellet ligger lige bag ved Agastyaa Ayurveda klinik på en høj og omgivet af en smuk have. Den høje stueetage huser reception, yogashala og restaurant. Over stueetage er der etager med værelser. Der er elevator. Alle værelser med eget bad/toilet samt balkon og loftsvifte. Luftig og rar, fælles tagterrasse, i alt 30 værelser og beliggende små 5 min. gang fra stranden.

25. marts:

Efter morgenmaden mødes vi til et infomøde og derefter får du din første personlige ayurvediske konsultation og behandling hos Agastyaa.

Dit behandlingsforløb, vil blive udformet i henhold til din tilstand og situation. Du får en konsultation med en læge den første dag og møder din terapeut, som vil være din kontaktperson. Din terapeut vil være ansvarlig for den massage, du modtager i forløbet. Terapeuten vil under hele forløbet rapportere og samarbejde med din læge.

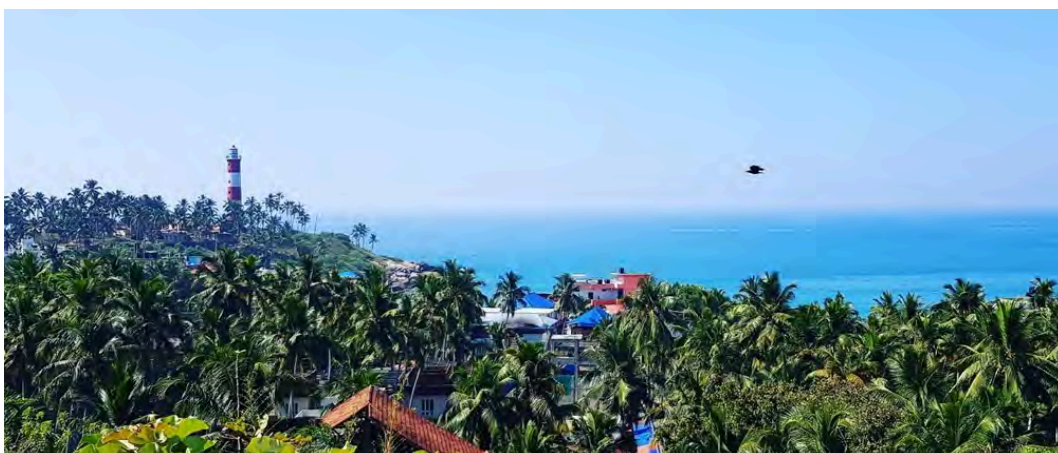
De medicinske olier som benyttes, er blandet af forskellige olier og urteekstrakter, som efter de gamle forskrifter koges sammen i nogle dage inden anvendelse. Olierne er urtemedicineret og en vital del af behandlingen.

9. april Hjemrejse, tidlig morgen check ud af hotellet og retur til Trivandrum lufthavn. Afrejse i de tidlige morgentimer. Et flyskifte undervejs og ankomst København ved 18.00 tiden.

Fly 23. MARTS	KBH-DELHI 19.50-07.40	7 timer og 20 minutter
Fly 24. MARTS	DELHI-TRIVANDRUM 15.20-18.40	3 timer og 20 minutter
Fly 9. APRIL	TRIVANDRUM-DELHI 06.10-10.10	3 timer og 30 minutter
Fly 9. APRIL	DELHI-KBH 14.05-17.50	8 timer og 15 minutter



Din investering



Vi har reserveret 15 pladser i flyet og på hotellet (inkl. os 4)

INFO: Vi sætter ikke folk sammen på et dobbeltværelse, som ikke booker sammen, alle senge er enkeltstående.

Alle værelse med altaner	Dobbeltværelse pris pr. person	Enkeltværelse pris pr. person
1. sal	Depositum: kr. 10.000,- Resterende beløb: 29.800 kr. I alt kr. 39.800 kr Pris pr. døgn: 2.211 kr	Depositum: kr. 10.000,- Resterende beløb: 36.800 kr. I alt kr. 46.800 kr Pris pr. døgn: 2.600 kr

Priserne inkluderer:

- Flybillet København – Trivandrum Sydindien t/r med Air India og fuld forplejning.
- Transport til hotel t/r
- 16 overnatninger på Prittwi
- Helpension - ayurvedisk buffet inkl. te/vand på Prittwi
- Skatter og afgifter (pt 2.900 kr.)
- 14 dages ayurvediske behandlinger på Agastyaa Clinic, som ledes af Dr. Unni, inkl. alle urtepræparater under forløbet.
- Rejseledelse og praktisk information af Shela Fozzi og Lara-Mija Fozzi
- Daglig yoga på engelsk.
- Privat aften konsultation med Dr. Unni / Dr. Sultana
- Eftermiddagsudflugt til Dr. Unnis mors virksomhed, som fremstiller de produkter, der bruges til vores behandlinger.
- Inkl. 30 dages visum til Indien, som søges af Lara-Mija.
- Dækning af Rejsegarantifond

Priserne inkluderer ikke:

- Afbestillings- samt rejseforsikring
- Alt ikke beskrevet under "Inkluderet"
- Fakturagebyr (90 kr. pr. person)



12 GODE grunde til at tage på denne rejse:

1. Du er klar til at forandre dig selv og opleve den forandring, det giver i verden omkring dig !
2. Du er klar til at følge din lyst og begejstring eller opdage hvad din sande lyst er i livet lige nu.
3. Er du klar til en lille og vigtig indsats hver dag resten af dit liv?
4. Undervisere og terapeuter, Sheila Fozzi, Ulla Schou og Lars Mygind, står dagligt til rådighed på faste tidspunkter.
5. Privat konsultation v. Ulla Schou og Lars Mygind.
6. Aftenseminar for vores gruppe af Dr. Unni omkring forståelsen af ayurveda.
7. Aften meditationer ved Shela Fozzi.
8. Teknik til at begrænse selvsabotage og prokrastinering. Daglig fælles undervisning af en effektiv åndedrætsteknik.
9. Aftenseminar og undervisning med Lars Mygind om brugen af værktøjer til en ny sund livsstil
 - Guide til selvbehandling
 - Lær hvordan du bruger tapping på dig selv
 - Traumer. Få en forståelse for hvad traumer er og hvordan at de sætter sig i dit system
10. At være villig til at tro på at alle de påbegyndte positive forandringer vil fortsætte med at vokse og forstærkes i dit liv.
11. Opskriften på tapping og en formular som kan ændre dit liv, som du kan bruge resten af dit liv.
12. Få sat lys på, hvilke hæmmende overbevisninger, der holder dig tilbage og få sat nogle af dem på museum.

Vi glæder os til at møde dig – alle kan deltage.

TILMELDING til din rejse

DEADLINE 1. februar 2025 hvis ledige pladser !

Du er sikret din plads på rejsen ved at sende en mail til Karen på Grace Tours:

mail@gracetours.com Du vil da modtage en tilmeldingsbekræftelse og yderligere information.

Ret til ændringer af programmet forbeholdt.

Har du spørgsmål så kontakt os endelig på mobil :

Sheila Fozzi: 25 37 18 07

Lars Mygind: 40 32 73 86

Ulla Schou: 29 61 22 58



Om Grace Tours: For snart tyve år siden lovede vi den ayurvediske læge Dr. Unni, at vi ville gøre ham verdensberømt i Danmark! Sammen har vi udbredt kendskabet til ayurveda, og mange af vores gæster har nydt godt af Dr. Unnis ayurvediske udsyn, når han gæster os her i Danmark et par gange om året, og af de helende og revitaliserende ayurveda behandlinger, han tilbyder på sin klinik, Agastyaa ved Kovalam strand, Sydindien.

Deres mangeårige samarbejde er en garanti for os, samt passion for det indiske subkontinent, ayurveda & bæredygtig turisme, kan vi blive beriget af autentiske eventyr og oplevelser, hvor vi samtidig bidrager til en positiv udvikling i lokalsamfundet.

Gennem dem kan vi trygt rejse ud i dette fantastiske hjørne af verden, med et åbent sind og vakte sanser.

Karen Stigsen. Grace Tours. Østerbrogade 52 1 tv. DK - 2100 København Ø +45 33 117 117 www.gracetours.com