



Natural Paradise

INFORMATION OM SANDPLAYTERAPI

– se min hjemmeside www.kirstine-lysgaard.dk



Kirstine Lysgaard
Autoriseret psykolog
kirstine@lysgaard.nu

Nicolay Zederlind
Vedisk astrolog
og forfatter
www.flowfood.dk
flowfood@gmail.com



Rejsen er lavet i samarbejde med den indiske ayurvediske læge **Dr. Rohit Borkar** samt forfatter, foredragsholder og madvejleder **Lise Faurschou Hastrup**

Layout og illustrationer: www.mishemrik.dk

At rejse ud for at finde ind

Tag på rejse til
ayurvedaens
oprindelsesland
Indien og kom
forvandlet hjem

ayurveda
panchakarma
yoga
udrensning
kostvejledning
drømme
sandplay
meditation

**OPHOLD I INDIEN
FRA 6. TIL 20.
FEBRUAR 2021**

FORUDSÆTNINGER

Det kræver ingen specielle kvalifikationer, dog skal du være selvhjulpnen både fysisk og psykisk. Du skal endvidere være indstillet på at læse bogen "Ayurveda for begyndere" inden afrejse, samt forpligte dig til at føre en enkel logbog under rejsen med natlige drømme, oplevelser under behandlingerne, nye erkendelser m.v.

DATOER

Opholdet foregår i uge 6 og 7.

Der er ankomst til klinikken lørdag 6. februar og afrejse lørdag 20. februar 2021.

Behandlingerne og første lægekonsultation begynder den dag du lander. Ankom senest kl 16.

REJSELEDER

Autoriseret psykolog Kirstine Lysgaard
Gl. Stationsvej 24, 8400 Ebeltøft

AFREJSE

Du bestiller og betaler selv din flybillet. Air India har en god aftenflyvning fra København til Delhi. Det kan være en god idé at benytte et rejsebureau med speciale i Indien – her er Grace Tours en rigtig god mulighed, de kan også være behjælpelige med ansøgning af visum.

PRIS

16.000 kr. i delt dobbeltværelse, ved enkeltværelse er der tillæg på 900 kr.

PRISEN INKLUDERER

I Danmark

- Introlørdag 16. januar 2021 kl. 10-15 i Hyllested på Djursland, hvor Lise giver deltagerne et godt grundlag for at forstå ayurvedaen og panchakarma.
- To sandplay-sessioner ved Kirstine (én før og én efter rejsen)
- En astrologisk konsultation ved Nicolay inden rejsen, via Skype eller i København.
- Opfølgende ayurvedisk kost- og livsstilsvejledning ved Lise efter hjemkomsten fra Goa

Introdagen, den første sandplay-session samt den astrologiske konsultation, skal tilsammen bidrage med at skabe et personligt fokus for rejsen – fysisk, psykologisk eller spirituelt.

I Goa, Indien

- Ophold på Natural Paradise i dobbelt-/enkeltværelse, her foregår også behandlinger og yoga.
- Daglig morgenyoga med åndedrætsøvelser ved indisk yogalærer (1,5 time)
- Daglige individuelle ayurvediske massagebehandlinger (1,5-2 timer)
- Løbende lægesamtaler med Dr. Rohit 2 gange ugentligt. Her planlægges dine behandlinger og urtemedicin
- En sandplay-session ved Kirstine
- Skøn ayurvedisk mad under hele opholdet
- Transport til og fra lufthavnen i Goa. I bliver hentet i lufthavnen.

PRISEN INKLUDERER IKKE

Flyrejsen til Goa tur/retur, forsikringer samt turist e-Visa. Flybilletten koster omkring 6.000-8.000 kr. alt efter selskab og antal stop undervejs.

OBS! VISUM ER PÅKRÆVET TIL INDIEN

Husk at søge visum til Indien i god tid inden afrejsen. Det gøres lettest ved at søge om e-Visa på internettet. Koster normalt ca. 350-400 kr.

TILMELDING

e-mail: kirstine@lysgaard.nu
eller tlf. 28 91 27 56

Ved tilmelding betales depositum på 8.000 kr., de resterende 8.000 kr. betales senest 4. januar 2021.

Gruppen vil bestå af max 14 deltagere.

Pengene overføres til konto i Merkur bank:
Regnr. 8401 Kontonr. 0001873605
Husk at opgive dit navn.

