



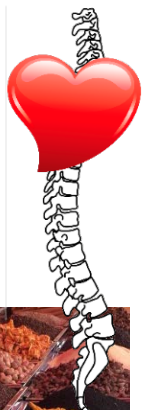
**AYURVEDA - Reise und Fortbildung
in ein fernes Land, nach Goa/Indien
14.12.18 - 11.01.19 & 04.01. - 02.02.19
Wieder bei sich ankommen und neu starten.
Viel lernen für sich und die Arbeit an der Gesundheit.**

Die **Pancha-Karma-Kur** startet mit Massagen und Behandlungen für den ganzen Körper, je nachdem was der Arzt bei der Konsultation festgestellt hat. Der Körper wird darauf vorbereitet alle schädlichen Stoffe in den Zellen und den Geweben zu lösen. Der Darm wird durch Einläufe, meistens mit Öl, gesäubert und auf den großen „Flash“ vorbereitet. Je nach Konstitution und den individuellen Problemen gibt es ayurvedische Kräutermedizin und es wird ein spezielles Ghee, 5-7 Tage lang getrunken. Das Ghee sorgt dafür, das alles was gelöst wurde, nun gebunden wird und aus dem Körper raus kann. Einen Tag nach dem letzten Trunk folgt ein kleiner Einlauf und dann der Große. Weitere Behandlungen, abgestimmt die auf die Person bringen die dreiwöchige Kur zum Erfolg für Regeneration, Erholung und Gesundheit. Wir haben Patienten, Kollegen und Mitglieder mit schwersten Erkrankungen in den letzten beiden Jahren mit in Goa dabeigehabt. In diesem Jahr wurde durch einen italienischen Regisseur und Filmemacher die Erfolge in kurzen Filmen festgehalten. Ihr könnt es euch ansehen auf der Webseite der Ayurklinik Goa, www.ayurvedagoa.org. Die Zeit der Kur dient dazu sich auszuruhen, zu entspannen, die Behandlungen mit ganzen Herzen wahr zu nehmen, zu lernen und gesund zu werden. Die Kur wird von erfahrenen Ärzten begleitet und ist auf jede Person einzeln abgestimmt. Die vierte Woche ist dann zum festigen des Behandlungserfolges und auch, um das Land noch weiter kennenzulernen.

Bitte sprecht mit uns eure Flüge und Aufenthalt in Goa ab. Die dreiwöchige Kur und die Unterkunft in dieser Zeit wird im neu gebauten **Ayur-Garden des Mandala Resorts in Mandrem** sein. Wir empfehlen den Flug am Freitagabend um 21.30 von Frankfurt oder vormittags von München. Die Kosten für Flug, Transfer, Unterkunft, Essen, Behandlungen Konsultationen, Medikamente, Yoga liegen bei ca. **2000,-€ bei Einzel-Unterbringung** in einem Raum. Wenn zwei Personen sich einen Raum teilen, dann kostet es pro Person ca. **1700,-€**. Das Programm mit genauen Informationen und der Kostenkalkulation schicken wir euch gerne per Mail oder mit der Post zu. (0163-1731823, joachim@rueckgrad.com) **Die Plätze sind begrenzt und sind nur mit dem Flugticket bestätigt.** Herzlichst Joachim, Laura und Dr. Rohit Borcar



AYURVEDA - Reise und Fortbildung in ein fernes Land, nach Goa/Indien 14.12.18 - 11.01.19 & 04.01. - 02.02.19



Vor Antritt der Reise: Man braucht zur Einreise nach Indien ein elektronisches Touristenvisum und natürlich einen Reisepass der vor Reiseantritt noch mindestens 6 Monate gültig ist. Das Visum kostet pro Person 57,- € und etwa 32,- € für den Konsulat Service wenn man es nicht schafft das elektronische Visa online auszufüllen. www.mein-visum.de, 0228-94530-51, Fax -52, Zur Siegaue 2, 53844 Troisdorf. Der Flug ist selber zu buchen, wir stehen aber gerne für Rat und Hilfe zur Seite. Wir empfehlen die Flüge am Freitagabend um 21.30 von Frankfurt oder vormittags von München.



Ankunft vor Ort: Wir helfen euch bei der Organisation. Ihr werdet alle vom Flughafen abgeholt. Deswegen brauchen wir die exakten Ankunftsdaten von euch. Am Flughafen sind zwei Ausgänge und der Fahrer mit einem Schild wo euer Namen steht, wartet an einen der Ausgänge. Wenn es Probleme gibt, ruft uns einfach an. Einfach auf dem deutschen Handy unsere deutsche Handynummer wählen, 0163-1731823. Die Fahrt dauert 70 bis 90 Minuten je nach Verkehr. Geldwecheln könnt ihr in Mandrem, am Flughafen ist der Kurs schlechter.

Informationen zu den Unterkünften: Der Preis für drei Wochen beträgt ca. 450,- € für eine Bambushütte im Ayurgarden, das ganz neu gebaut wird und zu dem Mandala Resort gehört, die von 2 Personen bewohnt werden kann. Zimmer oder Hütten für die 4. Woche sind in Mandrem buchbar und liegen zwischen 80 und 200,-€ je nach Komfort und Lage. Moskitonetze haben nicht alle, aber ist auch nicht nötig. Wir helfen euch gerne beim Finden der richtigen Unterkunft.

Sonstiges: In machen Restaurants und in einigen Geschäften kann man auch mit Karte bezahlen. Wer keine Visa- oder Masterkarte hat bringt alles in bar mit. Bitte bringt Euer Taschengeld in Euro mit, zum Tauschen. Wer wenig Englisch spricht kommt hier zurecht und lernt sogar noch was dazu. Und für die die kein Englisch können werden die Konsultationen mit Dr. Rohit übersetzt. Schutzimpfungen sind nicht notwendig und werden von Dr. Rohit auch nicht empfohlen. An Mitteln empfehlen wir nur MMS (Miracle Mineral Supplement) und Essentielle Aminosäuren von Mitocare. Kokosöl kann mann als Hautpflege vor Ort kaufen. Es hat hervorragende Pflegende und entzündungshemmende Eigenschaften. Kokosöl enthält die Fettsäure namens Laurinsäure, die eine abschreckende Wirkung auf stechende Tierchen hat (die einen nur in der Dämmerug aufsuchen). Das Kokosöl hat überdies eine gewisse Sonnenschutzwirkung, da es etwa 20 Prozent der UV-Strahlung blockieren kann.

Aufstellung der Kosten:	1 Pers.	2 Pers.
Flug bei früher Buchung ca.	650,-€	1300,-€
2 Taxi Flughafen Mandrem	40,-€	40,-€
3 Wo. Kur AyurGarden	480,-€	960,-€
3 Wo. Hütte AyurGarden	450,-€	450,-€
3 Wo. HP, Yoga Mandala	190,-€	380,-€
3 Wo. Essen in Mandrem ca.	60,-€	120,-€
1 Wo. Unterkunft Mandrem ca.	80,-€	80,-€
1 Wo. Essen Mandrem ca.	60,-€	120,-€
1 Person in Einzelunterkunft	ca. 2000,-€	
2 Personen in einer Unterkunft	ca. 1700,-€	



Unverbindliche Reservierung möglich. 0163-1731823 oder Joachim@reuckgrad.com