

Ayurvedahälsan anordnar hälsoresa till Indien

Ayurvedahälsan i Skellefteå anordnar tillsammans med erfarna Indienkännaren Bo Wahlström en hälsoresa till Chilianaula i norra Indien. I november bär det av och med på resan är ett 10-tal deltagare från Skellefteå med omnejd. Syftet är att aktivt arbeta med sin hälsa i enlighet med den tusenåriga asiatiska friskvårdsmodellen Ayurveda.

Ayurvedahälsans Brita Melin åkte för ett antal år sedan till Indien för att jobba med sig själv, både fysiskt och psykiskt. Hon hade fått diagnosen utbrändhet och sökte nya vägar för att komma i balans igen. I Luleå hittade hon en ayurvedisk terapeut och kom sedan i kontakt med Bhole Babaji Ayurvedic Hospital & Research Center i Chilianaula. Efter drygt en månads vistelse där mådde hon mycket bättre. Detta inspirerade henne att utbilda sig till terapeut och nu ska hon ha hand om sin första gruppresa till Indien. Bo Wahlström har stor erfarenhet på det området. I över 20 års tid har han arrangerat resor till Indien samt studerat landet och dess kultur. Tillsammans räknar Brita och Bo med att kunna vägleda och stödja varje deltagares hälsoprocess.

Resan innefattar en två veckor lång vistelse på den ayurvediska kliniken Bhole Babaji Ayurvedic Hospital & Research Center. Reningsprogrammet, som alla kommer genomgå, kallas *Pancha Karma* och är ett kroppsligt och själsligt reningsprogram integrerat med yoga. Varje deltagare ordinerar oljebehandlingar, massage och diet efter den kroppstyp (dosha) man har. Ayurvedans filosofi är att stärka den självläkande kraften i varje enskild individ och på så sätt hjälpa människor att bota sig själva inifrån. Tillsammans med kropps- och andningsövningar skapas förutsättningar till en process av djupgående fysisk, mental, känslomässig och andlig balansering.

Ayurvedahälsan består av Brita Melin och Inga-Lill Hultdin. Inga-Lill kommer också att följa med på Indienresan, men inte som ledare denna gången utan som en av deltagarna. Att majoriteten av de anmälda kommer från Skellefteå är något av en överraskning för Brita och Inga-Lill, men de är glada för det stora intresset. Förhoppningen är att ayurvedan får många fler ambassadörer efteråt.

Läs mer om ayurveda, resan och Ayurvedahälsan på dessa länkar:

Ayurvedahälsan: www.avhalsan.se

Bo Wahlström: www.intuition-bw.com

Bhole Babaji Ayurvedic Hospital & Research Center: www.babajiyurveda.info

Ayurveda i Markaryd: www.ayur-veda.se