

Yogaresa till Indien

Detta är en resa för dig som utövar kundaliniyoga och vill lära känna Indien utifrån ett yogiskt perspektiv. Vi söker kundaliniyogans rötter, bor på ashram utanför Delhi och besöker det gyllene templet i Amritsar. Syftet med resan är att ge dig en personlig upplevelse och djupare förståelse av yogatraditionen och Indiens andliga liv.

Dag 1: Avresa från Göteborg (Finnair 17.05)

Dag 2: Ankomst till Delhi 06.40. Vi bor på Gobind Sadan, ett fridfullt ashram på landsbygden söder om Delhi. Gobind Sadan är grundat av Baba Virsa Singh, Yogi Bhajans lärare.

Dag 3: Gobind Sadan. Varje morgon vid 7.00 gör vi kundaliniyoga och meditation på The Buddha Place. Vi deltar i de dagliga rutinerna på ashramet och gör seva.

Dag 4: Gobind Sadan. En dag på ashramet med yoga, meditation och seva. En av höjdpunkterna är att sitta vid den heliga elden och meditera på andliga texter.

Dag 5: Gobind Sadan. På ashramet har du också möjlighet att träffa Mary Fisher, den amerikanska kvinna som förestår ashramet och som kommer att leda en studiegrupp med oss.

Dag 6: Tågresa från Delhi till Amritsar. Vi bor på ett enklare hotell bredvid det Gyllene Templet. På kvällen får du uppleva templet med alla dess ritualer.

Dag 7: Amritsar. Vi är uppe innan soluppgången för att vara med när Siri Guru Granth Sahib bärs in i templet. Vi gör en ritual med bad och meditation i templet.

Dag 8: På morgonen mediterar vi i det Gyllene Templet. Efter frukost reser vi ut på landsbygden och besöker platser som varit speciellt viktiga för kundaliniyogans utveckling.

Dag 9: Tågresa Amritsar-Delhi. I Delhi övernattar vi på ett enklare hotell nära tågstationen. Här får du uppleva Delhis smala, rökelseoftande gränder fyllda med rickshaws, kor och försäljare.

Dag 10: Avresa från Delhi. (Finnair 10.45).

Preliminärt datum: 28-okt-6 nov 2012

Pris: SEK 10 000 plus flygbiljett (ca 6 000 kr)

I resans pris ingår tågresor, övernattnig på ashram och enklare hotell (dubbelrum), gemensamma utflykter och vissa måltider. Du måste själv ordna med flygbiljett till Delhi, visum till Indien, eventuell reseförsäkring och vaccinationer.

Lärare: Bhai Himat Singh, Wiveca Leuchovius och Jona Dahlqvist

Anmälan: Till Wiveca Leuchovius tel 031-711 25 77 eller: wivecahjalmarsson@hotmail.com

Reseledningen reserverar sig för eventuella förändringar i programmet

