

Sri Lanka reis: Je hormonen in balans met ayurveda!

Praktische informatie

Programma

- **Transport** van en naar de luchthaven van Colombo (ongeveer 3,5 uur rijden).
- Acht **overnachtingen** in een 1-persoonskamer.
- Ayurvedisch vol-pension (**drie maaltijden per dag**) voor alle dagen in ayurveda health resort Nature Lanka.
- Zoveel **water en ayurvedische thee** (specifiek voor jouw lichaamstype) als je wilt.
- **Persoonlijk consult** bij aankomst en vertrek met een **ayurvedische arts**, waarin ook je lichaamstype (dosha) bepaald wordt (in het Engels).
- Een **behandelplan** specifiek gericht op het verbeteren van hormonale disbalansen bij vrouwen. Dat is inclusief de benodigde ayurvedische kruidenmedicamenten.
- Zeven dagen lang **5 ayurvedische behandelingen per dag** (bv lichaamsmassage met kruidenolie (door 1 of 2 therapeuten gegeven), hoofdmassage, rug massage, (stoom)kruidenbaden, shirodara (straaltje warme olie over je voorhoofd) etc.
- Dagelijks een **yogales**.
- Een of twee **persoonlijke consulten** (al gelang de behoefte) **met hormoonfactor coach Anita Eggink** met daarin tips en adviezen hoe om te gaan met jouw hormonale disbalans in het normale dagelijkse leven in Nederland, hoe je je hormoonbalans verder kunt verbeteren en hoe je een hormonale disbalans zoveel mogelijk kunt voorkomen.
- Een **lezing** van een ayurvedische arts over **ayurveda en een goede hormoonbalans** (in het Engels).
- Twee **lezingen** van hormoonfactor coach Anita Eggink over verschillende **oorzaken van een hormonale disbalans en wat je eraan kunt doen** om de balans te verbeteren en verbeterd te houden. Zowel specifieke vrouwelijke hormoonproblematieken als de gevolgen van te veel stress voor je hormoonbalans komen aan de orde. Inzicht in hoe je hormoonhuishouding functioneert helpt vaak enorm om je hormonen beter in balans te houden.
- Een **ayurvedische kookles** indien gewenst.

Exclusief

- Vliegreis, zodat je vrij bent om eerder te komen of langer te blijven.
- Visum.
- Annulerings – en reisverzekering.
- Eventuele excursies. Deze kunnen door Nature Lanka georganiseerd worden, maar de kosten ervan zijn voor eigen rekening en niet bij de prijs inbegrepen.

Kosten

Deze 10-daagse ayurveda hormoonreis kost **€ 1.595,-**. Dit is inclusief het hele programma zoals hierboven genoemd, maar exclusief vlucht, visum en verzekeringen. De prijs is berekend op een 1-persoonskamer. Mocht je met twee personen in een kamer willen slapen, dan krijg je per persoon € 175,- korting op de totaalprijs en betaal je € 1.420,- per persoon.

Je aanmelding is definitief als je het gehele bedrag hebt betaald. Als je boekt doe je een aanbetaling van € 595,- (niet restitueerbaar). Het restant dien je drie maanden voor vertrek te hebben voldaan. Van beide betalingen ontvang je een factuur. Mocht de reis vanwege te weinig deelname niet doorgaan, krijg je je aanbetaling vanzelfsprekend wel retour gestort.

Er gaan minimaal 5 en maximaal 10 personen mee.

Aanmelden

Je kunt je aanmelden via het contactformulier op www.sprankel.today, of via info@sprankel.today. Je krijgt dan een **inschrijfformulier** toegestuurd. Dit is tegelijkertijd een intakeformulier waarin een aantal vragen over je gezondheid en leefpatroon zijn opgenomen. Als je deze hebt terug gestuurd en je de aanbetaling hebt gedaan, wordt er een reservering voor je gemaakt. De aanmelding is definitief als je het gehele bedrag hebt betaald.

De **uiterste datum** om je aan te melden is **1 september 2016**. Op deze datum wordt ook bepaald of er voldoende aanmeldingen zijn om de reis door te laten gaan.

Visum

Om Sri Lanka binnen te komen heb je een visum nodig. **Dit visum kun je online aanvragen via de website www.eta.gov.lk**. De kosten hiervoor zijn op dit moment **30 dollar** en kunnen online **alleen met een creditcard** (Visa, Mastercard en American Express) betaald worden. De aanvraag voor het visum wordt normaal gesproken binnen 24 uur afgehandeld, maar het is verstandig niet tot het laatste moment te wachten. Echter vraag het visum ook niet te vroeg aan, want je moet binnen drie maanden na de aanvraag het land binnen gaan.

Vliegtickets

De vliegreis boek je zelf en je geeft aan ons door wanneer je aankomt in Colombo. De chauffeur staat je dan op te wachten in de aankomsthal.

Naar Colombo gaan geen rechtstreekse vluchten vanuit Amsterdam, je moet dus minimaal één keer overstappen. De prijzen van een retour ticket fluctueren nogal. Dat kan variëren van € 600,- tot € 1.000,- voor een retour ticket. Houd rekening met een gemiddelde van ca € 850,-.

Om zoveel mogelijk met meerdere personen tegelijk de rit van 3,5 uur naar het ayurveda resort Nature Lanka te kunnen maken is ons advies om de volgende vlucht te boeken:

Heen vrijdag 18 november 2016

Amsterdam	Vertrek:	17.00 uur
Colombo	Aankomst:	9.20 uur (1 dag later, 19 november 2016)

Terug zondag 27 november 2016

Colombo	Vertrek:	3.20 uur
Amsterdam	Aankomst:	12.20 uur

Deze vlucht wordt uitgevoerd door Qatar Airways. Dat is een kwalitatief goede luchtvaartmaatschappij voor een redelijke prijs. Echter de prijzen van alle luchtvaartmaatschappijen fluctueren per moment waarop je kijkt, dus het is altijd goed om de prijs met die van andere maatschappijen te vergelijken. Andere luchtvaartmaatschappijen met een goede prijs-kwaliteit verhouding zijn bijvoorbeeld Emirates en Turkish Airlines.

Nature Lanka Ayurveda Resort

Het resort Nature Lanka is een ayurveda health resort waar de ayurveda technieken nog op heel authentieke wijze worden uitgevoerd en op maat worden gemaakt. Dus geen toeristische standaard behandelingen, maar **behandelingen die aansluiten bij jouw lichaamstype (dosha) en jouw lichamelijke problemen waar je aan wilt werken**. De behandelingen bestaan uit veel verschillende soorten massages en oliebehandelingen. Dus naast dat zo'n kuur heel goed voor je gezondheid is, is het ook **een periode van heerlijk verwend worden**. Bovendien bevindt Nature Lanka zich in een paradijselijke tuin met zwembad aan het strand, echt genieten.

De kamers zijn standaard kamers met een eigen badkamer met warm water en een eigen veranda met ligbed en ligstoel. Elke dag krijg je schone handdoeken. Op de kamers is geen wifi, daarvoor moet je naar de lobby. Dat is een bewuste keuze van het ayurveda health resort Nature Lanka, omdat de behandelingen een veel beter resultaat hebben als je los bent van de dagelijkse beslommeringen en je ze helemaal overgeeft aan de behandelingen.

Door Nature Lanka is op verzoek van Sprankel! **een behandelplan ontwikkeld specifiek voor vrouwen met een hormonale disbalans**. Dit plan bestaat uit gemiddeld **vijf behandelingen per dag**. Naast alle behandelingen zit de kracht van ayurveda ook in gezonde voeding. De drie maaltijden die je per dag krijgt zitten dan ook vol nutriënten, vitaminen en mineralen en zijn **afgestemd op jouw persoonlijke lichaamstype** (welke door de ayurvedische arts ter plaatse in het eerste consult wordt vastgesteld).

Je zult je na 10 dagen dan ook echt als herboren voelen!

Ayurveda

Ayus betekent leven. Veda betekent wetenschap of kennis. Ayurveda betekent dan ook **De wetenschap van het leven**.

De ayurveda bestaat al 5.000 jaar en is ontstaan in het gebied tussen de Indus en de Ganges (India). Deze wetenschap van het leven stelt dat alle energie (zowel in lichaam en geest als de wereld om ons heen) drie karakteristieken heeft die dosha's genoemd worden. Gezamenlijke heten ze tridosha.

1. De eerste dosha is **Vata**. Vata reguleert impulsen: beweging, verandering.
2. De tweede dosha is **Pitta**. Pitta zorgt voor vurigheid en is merkbaar in de spijsvertering, hartstocht en heethoofdigheid. Maar ook bijvoorbeeld in vulkanen.
3. **Kapha** is de derde dosha en Kapha zorgt voor structuur en stevigheid.

Ayurveda stelt dat elk wezen bij zijn geboorte een unieke samenstelling van deze drie energiekenmerken (dosha's) heeft. Dat uit zich in lichaamsbouw, immuunsysteem, karaktertrekken en gedrag. Zo is iemand die veel Vata heeft vaak te herkennen aan een magere lichaamsbouw met veel beweeglijkheid, een onrustige geest en veel activiteit die in vlagen komt. Iemand die veel Vata heeft is gevoeliger voor stress en angst.

Preventie

Ayurveda is niet alleen gericht op het genezen van ziekten en het creëren van welzijn, maar is van oorsprong bedoeld als preventief systeem. In het westen zijn we opgevoed met het idee dat je naar een dokter gaat als je ziek bent. **Het doel van de ayurveda is om door kennis en ervaring je eigen dokter te zijn en preventief te handelen.**

De ayurveda noemt iemand gezond als hij/zij zowel lichamelijk, emotioneel als mentaal gezond is en leeft volgens zijn persoonlijke dosha. In dat geval is er geen lichamelijke ziekte of een ongezonde geestelijke gemoedstoestand (bijvoorbeeld jaloezie, hebzucht, angst, afkeer, egocentriciteit).