

# Ayurveda Retreat i Sri Lanka - 28.10 - 11.11.2025

Forkæl dig selv med to ugers behandlings- og wellnessophold på et af verdens bedste Ayurveda behandlingssteder: *Peacock Ayurveda Garden, Dikwella, Sri Lanka.*

## Hvad får du ud af et 2 ugers ophold?

Du får den ældgamle ayurvediske behandling, *Panchakarma*, der både er udrensning, afbalancering og opbygning fysisk, psykisk og spirituelt. Det er ikke blot behandling af dine symptomer, men styrker hele din sundhed og velvære og støtter dine egne selvhelbredende kræfter. Samtidig opleves det som wellness, afslapning og luksus, hvor alt bliver gjort for dig. Du bliver forkælet med sund og lækker mad efter ayurvediske forskrifter og opholder dig i smukke omgivelser i den tropiske have. På førstedagen bliver du grundigt undersøgt af en ayurvedisk læge, og du får en individuel behandlingsplan. I den indgår yoga, sund, udrensende og nærende mad, daglig lægekonsultation, urtemedicin og syv daglige kropsbehandlinger (af 10 - 45 min. varighed). Derudover kan tilkøbes akupunktur.

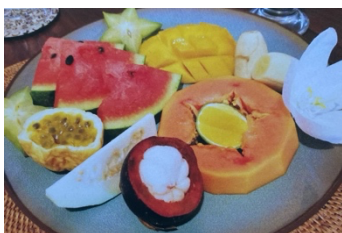


## Hvordan ser din dag ud?



Dagen starter med en times Yoga, som du kan deltage i ift., hvad dine kræfter tillader. Men måske oplever du, at det hurtigt bliver lettere for dig. Derefter får du serveret morgenmad med et hav af eksotiske frugter.

Efter en kort samtale med lægen får du op til 7 behandlinger fordelt over dagen. De fleste af dem inkluderer massage med kropsvarme olier, men der er også andre afstressende behandlinger. Syv behandlinger kan måske lyde af meget, men ayurvedisk medicin er en mange tusindår gammel tradition, så de har stor erfaring med, hvordan behandlingen skal bygges op, og hvor meget vi kan klare. Men hvis det bliver for meget, kan du bede lægen justere din behandlingsplan.



I mellem behandlingerne slapper du af i den smukke have med sin behagelige temperatur i den udleverede sarong. Både formiddagen og eftermiddagen får du serveret en lækker frugtdrink. Til middag serveres tre retter farvestrålende, velsmagende mad.

aftales.

Behandlingen slutter kl. 16, og kl. 18 kan du igen sætte dig til et veldækket bord.



Primært vegetarisk, dog med lidt fisk et par dage. Særlige behov kan

## Hvordan ser fritiden ud?

Fra kl. 16 til 18 er tiden til fri disposition. Her har du mulighed for at gå en tur i området, bl.a. til et nærliggende buddhistisk kloster (Sri Lanka er et buddhistisk land). Du kan også booke stedets tuk-tuk med chauffør og bede om at blive kørt til byen, til stranden eller ud til nærliggende seværdigheder. Dette er med i prisen.



Aftenerne er frie. Her kan vi nyde fordelene ved at være afsted som en samlet dansk gruppe, snakke og hygge. Hellenas tilbyder to aftener med meditation og to aftener med en kort introduktion til GenNøglerne. Naturligvis er det helt frivilligt at deltage. Ellers indgår en god nats søvn også i behandlingen, så det er godt at komme tidligt i seng.

Du får hverken kaffe eller alkohol på stedet, og du opfordres til ikke at indtage det. Du vil sandsynligvis ikke opleve det som et afsavn, selvom du normalt indtager disse drikke.

## Hvorfor lige Peacock Ayurveda Garden og hvorfor Sri Lanka?

I 2019 ville Hellenas give sig selv et Ayurvedisk behandlingsophold. Hun overvejede Indien, men blev opfordret til at tage til Sri Lanka og efter grundige undersøgelser på nettet fandt hun Peacock Ayurveda Garden. Stedet levede fuldt ud op til forventningerne - hun mødte venlige og kompetente terapeuter, mad og service var helt i top. Så efter hendes overbevisning er Peacock Ayurveda Garden et af verdens bedste ayurvediske behandlingssteder både ift. kvalitet og pris. Efter opholdet oplevede Hellenas en markant forbedring i udholdenhed og kropslig smidighed, mere energi, færre smerter, bedre syn og nedsat medicin. Allerede i 2019 drømte Hellenas om at tage en gruppe med derned året efter, men som I alle ved, var det ikke muligt. Så gik årene, hun mødte Johannes Wilhelm, og nu glæder de sig til at tage denne tur sammen - og sammen med dig.



## Hvorfor rejse sammen med os?

Først og fremmest kender Hellenas stedet og ved, at du får kvalitet ift. både behandling, mad og service.

Desuden tilbyder vi at rejse i en dansk gruppe med et godt fællesskab. Hellenas står for kontakten til ejeren og er klar til at hjælpe med alt det praktiske. F.eks. ved behov for evt. tolkning ved lægekonsultationer, (de foregår på engelsk med asiatisk accent) eller ved henvendelser på stedet med praktiske spørgsmål.

---

## Hvad koster opholdet og flyrejsen?

- Et enkeltværelse med privat terrasse: 2.237€ (ca. 16.777 kr.)
- Et dobbeltværelse med privat terrasse: 2.016€ (ca. 15.120 kr.) (Dobbeltværelser findes både med dobbeltseng og to enkeltseje.)
- Et lille enkeltværelse uden privat terrasse: 1.920€ (ca. 14.400 kr.)
- Transport til og fra lufthavn: ca. 700 kr. pr. vej (3 timer). Hvis vi kører sammen deles vi om prisen.
- Evt. akupunktur: 8 € (ca. 60 kr. pr. gang)
- Prisen for opholdet er alt inklusivt, også drikkepenge. Derudover bruger du ingen penge - kun hvis du ønsker at købe noget med hjem.
- Flybillet: (nov. 2024) koster en retur København-Colombo 5.800 kr., så sandsynligvis deromkring

---

## Hvis du vil vide mere...

Peacock Ayurveda Garden's hjemmeside: <https://ayurvedasilanka.net/en/>

---

Vi holder et **orienteringsmøde** fredag **1. november 2024 kl 16-17.30** i Træningssalen hos Aabyhøj Osteopati, Klamsagervej 29, 2.sal, 8230 Åbyhøj. Tilmelding ikke nødvendig.

Du er også velkommen til at skrive dine spørgsmål til Hellena på [hellenamerrild@gmail.com](mailto:hellenamerrild@gmail.com)

---

## Tilmelding med mere...

Tilmelding til Hellena på [hellenamerrild@gmail.com](mailto:hellenamerrild@gmail.com) eller messenger "Hellena Merrild" så hurtigt som muligt for at sikre din plads.

Hellena har reserveret hele stedet i den nævnte periode. Vi kan være mellem 11 og 13 mennesker inkl. os.

Når Hellena har fået dit navn, adresse, telefonnummer og mailadresse, sender hun det videre til Peacock Ayurveda Garden, som så sender en faktura til dig med oplysning om bankkonto mm. Du betaler 30 % i depositum, som ikke kan refunderes.

Mht. flybilletten kommer vi med forslag til at booke på samme fly. Hvis altså du vil flyve direkte fra og til København og ikke vil benytte anledningen til at forlænge opholdet eller rejse rundt på egen hånd. Selve booking af fly sker individuelt. Dette kommunikerer vi med jer om engang i april 25.

Hvis der er interesse for det, vil vi invitere til at mødes og lære hinanden at kende og afklare evt. spørgsmål.

Hver deltager står selv for rejse- og afbudsforsikring.

Kærlig hilsen

*Johannes Wilhelm og Hellena*

**KiWiterapi** [www.kiwiterapi.dk](http://www.kiwiterapi.dk)

**Facebook: Universal Transformation og**

**Oasen - Retreat og Naturcamping i Nationalpark Mols Bjerge -**

<https://www.facebook.com/groups/677220374241758>



Fotos er Hellenas private fotos