



Rovilan - för läkande återhämtning och rekreation. 3- dagars program.

Välkommen till några dagar med mål att hjälpa dig att återfå balans i kropp och sinne. Genom att kombinera beprövade traditionella metoder från Ayurveda och Siddha Vaidya, är mitt mål att ge din kropp bästa möjliga stöd för återhämtning och läkning. De här dagarna är planerade att möta dig där du är och du får enklare instruktioner att börja med hemma före ankomst och fortsätta ytterligare efter hemkomsten. Du får med dig enkla men handfasta råd. Konceptet är inspirerat från egna rehabiliteringsresor till Indien.

Din personliga hälsoplan

Vi gör en hälsokonsultation före ankomst, fysisk träff eller via telefon/zoom, för att kartlägga obalanser och skapa en personlig plan för dig.

Behandlingar som stödjer din återhämtning

När vi gjort Hälsokonsultationen vet vi vilka behandlingar som blir de bästa för dig!

Maten – en av nycklarna till balans

Det är passande att göra detox, renande aktiviteter vid årstidsväxlingar. Förslagsvis en vecka – upp till 10 dagar. Kitchari till lunch, en balanserande rätt på ris, mungbönor och kryddor. Den hjälper att rena och ge en fin omstart till matsmältningssystemet. Soppa och fröknäcke till middagar. Däremellan grönsaks-, bär- och fruktjuicer och undvika socker och vitt mjöl för att stödja kroppens reningsprocesser



PROGRAM

En vecka för ankomst - startar hemma med ökad medvetenhet kring måltiderna!

Före frukost: En msk ghi tillsammans med lite färsk riven ingefära, en udd honung i ett glas med varmt/ljunt vatten. Ät sedan frukost *när du är hungrig!*

Lunch: mellan 10.00 - 14.00. Ät gärna huvudmål mitt på dagen. Minska/undvik mjölkprodukter.

Kvällsmål/middag: ät något lättare typ soppa eller "matig sallad", gärna varm!

Generellt att tänka på, undvik/minska vitt mjöl och socker. Ät bara om du är hungrig. Klarar du nötter etc..bra att använda som mellanmål när du blir sugen på något.

Ingår: Hälsokonsultation, 3 behandlingar med start fredag vid ankomst, alla måltider, middagar, soppa/fröknäcke, luncher, Kitchari/sallad, grönsaks/fruktdrinkar mm.

Pris: från 5480 kr/person. (OBS! Vid Kaya - behandling tillkommer 600 kr/person)

Helhetssyn på hälsa – Ayurveda och Siddha Vaidya Medicin

Kunskapen om Ayurveda och Siddha Vaidya är två uråldriga läkekonster från Indien som bygger på en djup förståelse av kroppens naturliga system och hur de samspelar. Här ses hälsa som en helhet där **mat, sömn, rörelse, andning, känslor och vår omgivning** spelar avgörande roller.

🌈 **Ayurveda** betonar vikten av att förstå din unika kroppstyp (dosha) och skapa balans genom rätt kost, dagliga rutiner och livsstilsvanor. Matsmältningen ses som grunden för god hälsa. Vad du äter, när du äter och hur du äter påverkar ditt välmående på djupet.

🌈 **Siddha Vaidya Medicin** går ännu djupare genom att kombinera kost och behandlingar med **örter, mineraler och energimedien**. Här används specifika tekniker för att lösa upp blockeringar i kroppen och återställa flödet av energi och näring.

Tillsammans erbjuder dessa system en kraftfull och beprövad väg till läkning och långsiktig hälsa – inte genom att behandla symtom, utan genom att hitta och rätta till obalanser från grunden.

Var: Rovilan i Sörby, 961 97 Gunnarsbyn

När: Enligt överenskommelse

Pris: från 5 480 SEK

Vad ingår: Hälsokonsultation + 3 st behandlingar, alla måltider, grönsaks- fruktjuicer varje dag. Kaffe/te.

Vill du veta mer eller boka din plats?

Cecilia Andersson | 070 -510 10 36 | cicci@rovilan.se