

Ny forskning om hälsa och lång livslängd

-

Studieresa till Ladakh

27 augusti – 10 september 2026



Resprogram

Resprogram för Kurs och studieresa till Ladakh

Ladakh är en plats som måste upplevas. Dess mycket gamla kulturarv är levande än idag och vi kommer att besöka byar som fortfarande lever efter de gamla traditionerna. Detta arv är inget som vi kan eller får ta för givet. Förändringens vindar blåser över regionen och för mycket gott med sig såsom utbildning, vård och teknik. Dessa förändringar får dock inte ske för fort, okontrollerat eller utan vägledning. Vi från Europa har otroligt mycket att lära av människorna i Ladakh.

Inom det medicinska området är Indien och Himalayaområdet intressant för här verkar västerländsk och traditionell asiatisk medicin sida vid sida med ett stort utbyte mellan disciplinerna. Livsstilen har i dessa områden också betraktats som en frisk- eller sjukdomsfaktor i flera tusen år och traditionen av att lära ut en god livsstil är djupt rotad i de olika traditionella behandlingsmetoderna.

De religiösa/andliga och kulturella aspekterna blir mer och mer aktuella när det gäller att behandla sjukdom i vårt mångkulturella samhälle. Kunskapen om olika kulturers särarter är därför viktig i kontakterna med patienter som kommer från andra kulturer än vår egen och är viktig för att vi framgångsrikt skall kunna behandla dessa patienter.

Tänk dig att du flyger så långt du kan rakt norrut i Indien, där ligger det lilla Ladakh, inklämt mellan Tibet i norr och öster och Kashmir och Pakistan i väster. Vi är mitt inne i det väldiga Himalayamassivet med de högsta topparna i det västliga Himalayaområdet, t ex Nun på 7.135 m ö h och Kun på 7.087 m ö h. Vi är i snöleopardens rike där de första bofasta utgjordes av buddistiska pilgrimer på väg från Indien till Tibet. På 1300-talet etablerade sig den buddistiska Gelupkaorden i Ladakh och den leddes då av den första Dalai Lama. Efter att ha styrts av olika maharadjor är regionen sedan 1947 en autonom del av Indien.

Landet är otroligt vackert med sina snöklädda toppar som når ända till himlen och gröna dalar och flaggprydda hus. Buddhistiska böneflaggor fladdrar i vinden och kloster "Gompas" klättrar utmed bergs-topparna. Religionen och den enkla livsstilen präglar människorna samtidigt som man klär sig i vackra traditionella kläder och firar med återkommande festivaler. Hälsovården har sitt ursprung i religionen som på många håll i världen och i Ladakh känns kopplingen mycket närvarande med den tibetanska medicinen som en del av vården sida vid sida med modern västerländsk medicin.



TORSDAG 27/8 Avresa på eftermiddagen från Stockholm till New Delhi.

DAG 1, FREDAG 28/8 Ankomst till New Delhi tidig morgon. Transfer till vårt hotell i New Delhi, för inkvartering och en kortare vila efter den långa flygresan. På eftermiddagen beger vi oss ut i Delhi för en intressant sightseeing i ett Delhi präglad av högkultur.

På kvällen välkomstmiddag på en restaurang med högklassig indisk mat.

Indiens huvudstad är landets tredje största stad med en population på 10 miljoner invånare. Dess strategiska position i korsningen mellan de nord/sydliga och öst/västliga rutterna i Indien har medfört att många stora riken har regerats härifrån.

Stadens många monument och ruiner vittnar om dess ärofulla historia. Humayums tomb är graven efter Mughal kejsaren Humayum. Graven lät uppföras av hans hustru och stod färdig 1670. Den förklarades ett världsarv av Unesco 1993. India Gate är en 42 m hög triumfbåge centralt i New Delhi. Den byggdes 1921 till minne av de indiska soldater som stupat under första världskriget. Chandni Chowk är en av de äldsta och mest trafikerade marknader i Old Delhi. Byggt på 1600-talet av Mughal kejsaren, Shah Jahan och designad av hans dotter Jahan Ara. Det är fortfarande en av Indiens största marknader. Att åka med cykelrickshaw på de små trånga och tätt trafikerade gränderna är en verklig upplevelse. Jama Masjid byggdes även den av Shah Jahan mellan åren 1650-56 och den blev den största och mest kända moskén i hela Indien. Moskén rymmer ca 25000 personer vilket är fler än någon annan moské i landet. Kostnaden för denna moské, vid tidsperioden för Shah Jahan, uppskattades till ca 1 miljon rupier.

DAG 2, LÖRDAG 29/8 Delhi - Leh

Efter frukost lämnar vi Delhi 06.30 för att flyga norrut till Leh med ankomst kl 07.45. Transfer till vårt hotell Grand Dragon för incheckning och en varm kopp Ladakh-te och frukost.

<http://www.thegradndragonladakh.com>

Kurs enligt separat schema.

Under lunchuppehållet tar vi en långsam promenad för att akklimatisera oss till altituden, Leh ligger på 3.500 möh. Vi besöker bl a den vita pagoden, Shanti Stupa, på en höjd utanför staden med utsikt över Leh. På kvällen äter vi middag tillsammans i Leh. Övernattning på Hotel Grand Dragon



Leh Palace



Shanti Stupa ligger högt och har en vacker panoramautsikt över det omgivande landskapet. Detta är en orsak till att Shanti Stupa blivit en populär turistattraktion, förutom för dess religiösa betydelse. Shanti Stupa kallas **den vita pagoden** pga dess vita kupoler. Den byggdes 1991 av den japanska buddhisten Bhikshu Gyomyo Nakamura för att främja världsfred och välbefinnande och för att fira 2500 år av buddhism. Den anses vara en symbol för banden mellan folken i Japan och Ladakh. Shanti Stupa innehåller relikier av Buddha och invigdes av den 14:e Dalai Lama själv. Den är belägen på en höjd av 4.267 meter, och ligger ca 5 kilometer från Leh på en brant backe som vetter mot Leh Palace.

Från 1600-talet fram till 1949 var Ladakhs huvudstad centrum för den intensiva karavanhandeln mellan Punjab och Centralasien och mellan Kashmir och Tibet. Den stora **Main Bazaar** med sina breda trottoarer designades för att underlätta passagen av de otaliga kamelerna, hästarna och åsnorna samt för att ge utrymme åt stånd och lager för alla varor. Idag domineras staden av det nio våningar höga palatset, **Leh Palace**, vilket byggdes av Ladakhs mest berömda kung, Sengge Namgyal, på 1630-talet. Det har samma arkitekturella tradition som Potalapalatset i Lhasa med massiva inåtlutande murar och byggdes ungefär 50 år före Potalapalatset. Övernattning på Hotel Grand Dragon.

DAG 3, SÖNDAG 30/8

Efter frukost besöker vi tre kloster inte långt från Leh som på olika sätt är berömda, Shey, Thiksey och Hemis. På eftermiddagen har vi seminarier enligt separat schema kopplat till livsstil och hälsa.

Shey, Thiksey och Hemis är tre av de mest betydelsefulla buddhistiska klostren i Ladakh, och var och en av dem har sin unika charm och betydelse. **Shey-klostret**, som ligger bara några kilometer från Leh, var en gång sommarhuvudstad för Ladakhs kungar. Det är särskilt känt för sin imponerande 12 meter höga staty av Shakyamuni Buddha, gjord i förgylld koppar och inbyggd i tre våningar av klostret – en av de största i regionen. Det ligger dessutom vackert till på en höjd med utsikt över Indusdalen.

Inte långt därifrån ligger **Thiksey-klostret**, ett av de mest ikoniska i Ladakh. Det är byggt i terrasserad stil och påminner om Potala-palatset i Lhasa, Tibet. Klostret är inte bara arkitektoniskt imponerande utan hyser också en enorm, 15 meter hög staty av Maitreya Buddha, som skapades inför Dalai Lamas besök 1970. Thiksey är ett levande kloster med en stor grupp munkar och regelbundna ceremonier, vilket gör det till ett aktivt religiöst centrum.

Hemis-klostret är det största och rikaste klostret i Ladakh. Det är mest känt för sin spektakulära årliga Hemis-festival, som firar den tantriske helgonet Padmasambhava med färgsprakande maskdanser, traditionell musik och en stor folkfest. Klostret är vackert beläget i en avlägsen dal omgiven av dramatiska berg, och har en imponerande samling religiösa skatter och relikier.

Tillsammans representerar dessa tre kloster inte bara Ladakhs andliga arv, utan också dess konstnärliga och kulturella rikedom. De erbjuder en inblick i den tibetanska buddhismens djupgående traditioner, och är viktiga mål för både pilgrimer och resenärer som söker förståelse för regionens unika historia och kultur.

DAG 4, MÅNDAG 31/8

På morgonen efter frukost besöker vi en traditionell amchi, en traditionell tibetansk läkare och får ta del av hans kunskap. På eftermiddagen kurs på hotellet enligt särskilt schema.

En amchi i Ladakh är en traditionell läkare inom tibetansk medicin (Sowa-Rigpa), och deras roll blir alltmer uppmärksammas utanför regionen. De använder sig av holistiska metoder som bland annat örtmedicin, kostråd och naturliga behandlingar, som i allt högre grad intresserar både forskare och människor som söker alternativa hälsolösningar. En viktig del av amchins arbete är att ge livsstilsråd anpassade efter patientens individuella livssituation, inklusive råd om sömn, kost, känslomässig balans och dagliga rutiner. Behandlingen grundar sig på en helhetssyn där kropp, sinne och miljö ses som sammanlänkade.

DAG 5, TISDAG 1/9 Leh - Uletopko

Efter frukost har vi ca två timmars resa till Uletopko. Vi bor på den trevliga tältcampen Uley Ethnic Resort, där vi äter lunch vid ankomsten. På eftermiddagen gör vi ett besök på det högt belägna Rizongklostret och senare nunneklostret Julichen som ligger gömt i grönskan i dalen. På kvällen tar vi en gemensam promenad till floden Indus och vandrar över en hängbro samtidigt som vi beundrar utsikten. Middag och övernattnings på campen. <http://www.uleresort.com>

***Rizong-klostret**, även känt som Rizong Gompa, ligger avlägset beläget i en bergig dal väster om Leh. Det grundades år 1831 och tillhör Gelugpa-orden, som är känd för sin strikta disciplin och fokus på meditation och studier. Klostret är byggt på en klippavsats och smälter harmoniskt in i det karga landskapet, vilket har gett det smeknamnet "Meditationens paradys". I närheten ligger även ett nunnekloster, där nunnor deltar i det religiösa livet. Rizong erbjuder en unik inblick i det monastiska livet i tystnad och avskildhet, långt från vardagens brus.*

*I närheten av Rizong-klostret, cirka två kilometer bort, ligger **Chulichan-nunneklostret** (även kallat **Julichen** eller Chomoling). Detta är ett av få aktiva nunnekloster i Ladakh och är direkt knutet till Rizong-klostret. Området är omgivet av aprikosodlingar, vilket bidrar till dess fridfulla atmosfär.*

Det är hem för omkring 20–26 nunnor som lever i celibat och följer Gelugpa-traditionen inom tibetansk buddhism. Nunnorna, kända som chomos, deltar i klostrets religiösa liv och ansvarar även för många praktiska sysslor. Deras dagliga arbete inkluderar att spinna ull, mjölka kor och utvinna aprikoskärnolja till klostrets lampor. Under sommaren arbetar de också med jordbruk och boskapsskötsel.

De yngre nunnorna får utbildning i buddhistisk filosofi och meditation, medan de äldre främst fokuserar på klostrets ekonomiska och praktiska behov. Historiskt har nunnorna haft en underordnad roll jämfört med munkarna, men under senare år har initiativ som Ladakh Nuns Association (LNA) arbetat för att stärka deras utbildning och andliga status. Vårt besök i Chulichan ger en unik inblick i kvinnligt monastiskt liv i Ladakh, där tradition, arbete och andlighet vävs samman i en stillsam och avlägsen miljö.

***Aprikoser** spelar en viktig roll i Ladakhs hushåll, särskilt under vintern. På grund av det karga klimatet och den korta odlingsäsongen är det avgörande att ta tillvara det som växer under sommaren. Aprikosträd, som trivs i Ladakhs torra dalar, ger rikliga skördar i juli och augusti. Frukten torkas traditionellt i solen och används sedan som näringsrik vintermat, ofta som mellanmål eller i varma drycker och rätter. Även kärnorna tas till vara – de används för att utvinna aprikoskärnolja som både används i matlagning, som hudvård och som bränsle i oljelampor. I många byar är aprikoser en viktig del av överlevnaden under de kalla vintermånaderna.*

DAG 6, ONSDAG 2/9

Efter frukost besöker vi Alchi-klostret för att sedan ägna eftermiddagen åt seminarier i konferenssalen på campen.

***Alchi-klostret** är ett av de äldsta och mest unika klostren i Ladakh, känt för sin rika konsthistoriska betydelse snarare än aktivt religiöst liv. Det grundades på 1000-talet av den tibetanske lärde Rinchen Zangpo och skiljer sig från andra ladakhiska kloster genom sin arkitektur i kashmirisk stil och sina väggmålningar i indisk-buddhistisk tradition.*

Klostret ligger nere i en dal vid Indusfloden, till skillnad från många andra som ligger på bergssluttningar. Alchi är särskilt berömt för sina detaljerade väggmålningar, träskulpturer och mandalas som tillhör några av de finaste i hela Himalaya-regionen. Det är mer ett konstmuseum än ett fungerande kloster, och ett besök här ger en sällsynt inblick i hur buddhismen spreds och uttrycktes konstnärligt för över tusen år sedan.

DAG 7, 8 , TORSDAG 3/9- FREDAG 4/9 , Uletopko till Domkhar

Efter frukost åker vi den vackra vägen med utsikt över Himalayas berg och dalgångar till Domkhar och Dha Hanu. Vägen är bitvis uthuggen direkt ur det branta berget och kräver stor omsorg vid möten. Vi bekantar oss med livet i en isolerad Ladakhisk by och träffar människor som numera får mer och mer kontakt med det moderna livet. Deras söner och döttrar utbildar sig i Indien till ingenjörer, läkare och sjuksköterskor med hjälp av sina sparsamma och samtidigt driftiga föräldrar. De kommer tillbaka på sommarledigheter, internet installeras överallt och hela samhället transformeras i en extremt snabb takt till att vara del i den globala gemenskapen.

Middag och övernattnings på Aryan Valley Camp, Bhema (Dha Hanu) i deras Deluxe tält med separata badrum.

DAG 9, LÖRDAG 5/9 Domkhar till Dha - Hanu och Kargil

Efter frukost i campen åker vi till Kargil och på vägen besöker vi Dha-Hanu Village. Vi är nu inne i områden som bland annat befolkas av ättlingar till soldater i Alexander den stores armé och som fortfarande lever på samma sätt som på 300-talet. Denna dag avslutas kursen, se separat kurschema. Övernattning i Kargil: Hotellet Zojila; <http://zojilaresidency.com>

*Dha-Hanu är ett fascinerande område i Ladakh – inte bara för sin naturskönhet utan också för sitt unika folk. Byn ligger i den västra delen av Ladakh, nära gränsen mot Baltistan, och är hem för **Brokpa-folket**, en etnisk grupp som skiljer sig tydligt från övriga ladakhier i både utseende, språk och traditioner. Enligt lokal tradition (och vissa historiska spekulationer) anses Brokpa-folket vara ättlingar till soldater från Alexander den stores armé, som tros ha blivit kvar i regionen efter hans fälttåg mot Indien på 300-talet f.Kr. Det finns inget entydigt vetenskapligt bevis för detta, men deras distinkta drag – ljusare hy, höga näsor, och ibland ljusa ögon – samt deras isolerade kultur har hållit myten vid liv.*

Brokpa-folket är också kända för sina färgstarka kläder och blomsterprydda huvudbonader, och de har bevarat en förbuddhistisk religion med starka inslag av naturdyrkan. De talar en distinkt språkvariant som skiljer sig från ladakhi, och deras samhälle har länge varit känt för sin strikta endogami (giftermål inom gruppen), vilket också bidragit till deras unika utseende och kultur.

Ett besök i Dha-Hanu ger inte bara vacker natur, utan också en unik inblick i en av Himalayas mest gåtfulla folkgrupper – en levande länk till både forntida historia och bevarad kultur.

Befolkningen i Dha-Hanu, främst Brokpa-folket, lever ett traditionellt jordbrukarliv där de är nästan helt självförsörjande. De odlar på mycket små åkerlappar i den steniga terrängen, där de främst producerar vete, korn och hirs, som skördas för hand med enkla redskap som skära. Aprikoser är en viktig del av deras kost och hushållsekonomi – frukterna torkas och används under den långa vintern. Kött är sällsynt i deras kost och konsumeras främst vid särskilda tillfällen eller

under vintermånaderna, vilket gör kosten till största delen växtbaserad. Denna enkla men näringsrika livsstil har väckt intresse bland forskare, eftersom Brokpa-folket uppvisar god hälsa och hög livslängd, trots eller kanske tack vare sitt isolerade och resurssnåla leverne.

Deras fysiska aktivitet i vardagen, ren luft, naturliga råvaror och ett starkt socialt sammanhang utan stress tros vara faktorer som bidrar till deras välbefinnande. Det är ett levande exempel på hur traditionell livsstil och närhet till naturen kan skapa förutsättningar för god hälsa, även utan moderna bekvämligheter.

Kargil är en stad i västra Ladakh, belägen vid floden Suru och omgiven av dramatiska bergslandskap. Den är den näst största staden i Ladakh efter Leh och fungerar som administrativt centrum för **Kargil-distriktet**. Kargil har en huvudsakligen muslimsk befolkning, till skillnad från de buddhistdominerade områdena längre österut.

*Staden har blivit mest känd internationellt på grund av **Kargil-kriget 1999** mellan Indien och Pakistan, vilket gör den till ett område med både strategisk och symbolisk betydelse. Men utöver detta rymmer Kargil en rik kulturhistoria med influenser från Centralasien, Baltistan och Tibet. Här finns gamla handelsrutter, moskéer, stupor och ett växande intresse för ekoturism och kulturellt resande.*

*Kargil fungerar också som porten till mer avlägsna områden som **Zanskar**, och är en plats där flera kulturer möts – ett fönster in i Ladakhs mångfacetterade identitet.*

DAG 10, SÖNDAG 6/9 Kargil - Srinagar

Efter frukost avfärd till Drass för att korsa Zojilapasset och vidare till Sonamarg och Srinagar. Inkvartering på husbåtar.

Middag och övernattning på våra båtar.

Srinagar är huvudstad i den indiska delstaten Jammu och Kashmir, men bara på sommaren. På vintern är Jammu huvudstad. Folkmängden uppgick till ca 1,2 miljoner invånare vid folkräkningen 2011, på en yta av 294 km² och på 1 585 möh. Srinagar är beläget vid floden Jhelum som är en biflod till Indus. Många kanaler genomkorsar området, och en stor del av de lokala transporterna sker med båt. Staden är känd för sina husbåtar och trädgårdar nära vattnet. Den är också känd för traditionella Kashmiri hantverk och torkad frukt.

Fina lädervaror, smycken, mattor eller sjalar, cashmere (pashmina) sjalar har tillverkats i Kashmir i tusentals år. Pashmina sjalar är mycket populära. Ett test för en 100% pashmina är att sjalen kan dras genom en vigselring. Produkter i papper maché är helt unika för Kashmir, med färgstarka motiv och design. De syns överallt och liknar keramik i form och design. Blooming Dale i Dalgate området har en stor samling av Papier machie produkter.

DAG 11, 12, MÅNDAG 7/9 – TISDAG 8/9 Srinagar

Här i Srinagar besöker vi mogulträdgårdarna Shalimar, Nishat, Char och Chinar och gör en Shikara båttur på Dal Lake.

Sjön myllrar av liv. Magin är som störst i skymning och gryning. Den stilla vattenytan är full av vattenväxter och alger. Hökar och örnar sveper majestätiskt över sina jaktmarker, lotusblommorna och vattenhyacinterna bildar skyddszoner för kungsfiskare, vadare, hägrar och änder. Detta är helt enkelt paradiset för en ornitolog. Till en början hörs bara årtagen, sedan tar de sista böneutropen för dagen över, men blir snart överröstade av syrsorna, en råmande ko och fågelkvitter. Alla vill säga sitt i en salig blandning som är skön och avslappnande.



Den flytande grönsaksmarknaden är inget för morgontrötta: den börjar klockan fem.

Vi besöker hantverkare och olika platser där de världsberömda Kashmirmattorna tillverkas. Vi tittar även på tillverkning av föremål i papper mache och i trä och naturligtvis kashmir-pashmina sjalar.

Övernattning på respektive husbåt.



Shalimar

Mogulkejsaren Jehangir lät bygga Shalimar Garden till sin fru Nur Jahan 1616. En andra trädgård, Faiz Baksh (*The Beautiful*), byggdes senare till under mogulkejsaren Shah Jahan (1628-1658). Den övre terrassen i Shalimarträdgården var reserverad för mogulkejsaren och de kungliga damerna av domstolen och den var förstås den vackraste. Terrassen har en svart stenpaviljong i mitten. Paviljongen, som en gång fungerade som en festvåning, stöds av pelare i svart marmor. Andra attraktioner är ett antal fontäner, skuggande träd och otaliga sorters blommor som blommar på våren och hösten. Sist men inte minst, en ljus- och ljudshow som organiseras i trädgården varje kväll, under perioden maj till oktober och som är helt fantastiskt.

Nishat Bagh, även känd som trädgården för glädje, är en terrasserad mogulträdgård längs den östra sidan av Dal Lake, med de höga Zabarwanbergen i bakgrunden. Trädgården, med det passande namnet "glädjeträdgården", är verkligen värd att besöka. Den är designad av Asaf Khan på order av mogulkejsaren Jahangir, som ett tecken på kärleken till sin fru Nur Jahan. Allmänt anses den vara ett mästerverk i mogulträdgårdskonst. Där växer massor av sällsynta arter av blommande växter, mellan långa gränder kantade med Chinarträd och cypresser. Nishat Bagh har överraskande nog förblivit intakt sedan den anlades 1619. Det är en trädgård som har hållit fast vid sitt persiska arv. Den innehåller flera terasser med pooler och fontäner där vatten fylls på via den centrala vattenkanalen, "Shah Nahar", som fylls med vatten från från Dal Lake.

Nishat Bagh är känd för sina ståtliga "Chinarträd", (*Platanus orientalis* eller orientalisk planta), som är ett stort lövträd från Platanaceae-familjen. Det växer upp till 30 meter eller mer och är känt för sin långa livslängd. Den importerades till Kashmir från Persien av Mogulkejsarna. Många av de gigantiska chinaträden har planterats av dessa.

Dal Lake och våra husbåtar

Dal Lake, Srinagars juvel, är en stor, rund spegel av vatten med över 15 km i omkrets. Husbåtarna på sjön är vanligtvis gjorda av trä med intrikat snidade träpaneler. De är av olika storlek och

utrustning. Att bo på husbåt är en unik och rofylld upplevelse. Sjön är förtrollande vacker med husbåtarna med sina snidade balkonger och med de dimhöljda topparna från Pir Panjalbergen som bakgrund.

Flottiljer av glatt målade shikaras (gondolliknande taxibåtar) åker runt sjön och transporterar varor till marknaden, barn till skolan och resenärer från husbåtar till stranden.

Dal Lake kantas av trädgårdar som byggts under Moguleran efter att dessa förundrats över skönheten i Kashmir. De flytande trädgårdarna, ("Rad" på Kashmirspråk) är kända för sina lotusblommor. Dal Lake är uppdelad i fyra bassänger, Bod Dal, Nagin (också en separat sjö), Gagribal och Lokut Dal. Det finns många teorier för hur sjön bildats - en säger att det är en post-glaciär sjö som har genomgått en hel del förändringar i storlek under åren.

DAG 13, ONSDAG 9/9 Srinagar – Delhi. Vid ankomsten sker transfer till vårt hotell Vasant.

DAG 14, TORSDAG 10/9 Delhi till Stockholm

Flyg till Stockholm på morgonen. Ankomst till Arlanda på eftermiddagen samma dag.

Tack för denna gång!



Chamdans



Våra hotell

Jaypee Vasant Continental

Jaypee Vasant Continental, ett femstjärnigt hotell beläget i Vasant Vihar. Detta hotell erbjuder lyxiga faciliteter såsom spa, utomhuspool, flera restauranger och ligger nära både inrikes- och utrikesflygplatserna. Hotellet har fyra restauranger, konferensmöjligheter, luftkonditionerade rum med kabel-TV, kaffe/tebryggare och badrum med badkar. Till Vasant Vihar Station är det inte mer än 6 minuters promenad.

Adress: Basant Lok, Vasant Vihar, New Delhi – 110057, Indien

Telefonnummer: +91-11-2614 8800 eller +91-11-4600 8800

E-post: reservations.jvc@jaypeehotels.com

www.jaypeehotels.com/hotel/jaypee-vasant-continental-new-delhi

Hotel Grand Dragon, Leh

Hotel Grand Dragon i Leh, Ladakh, ligger omgivet av snöklädda berg i de mäktiga Himalaya bergskedjorna Karakoram and Zaskar. Hotel Grand Dragon ägs av familjen Abdu som drivit det klassiska Hotel Dragon i Leh i mer än 20 år. Bröderna Abdu har nu byggt det fyrstjärniga Hotel Grand Dragon, vilket färdigställdes under 2008. Hotellet är det bästa i Leh, med en fantastisk utsikt och ljusa, luftiga rum i trevlig traditionell Ladakhisk stil. Alla rum har bad med varmt och kallt vatten. Restaurangen är verkligen internationell; den serverar både ladakhisk, tibetansk, indisk, kinesisk och kontinental mat. Kursen i Leh håller vi i hotellets konferensavdelning.

Mobile No.: +91 9906986782 / 9622997222

E-mail Id : hotel@thegranddragonladakh.com

Uley Ethnic Resort

I Uletopko bor vi på den mycket trevliga och välordnade campen Uley Ethnic Resort i en äppel-och aprikoslund. Vi bor i stugor med egna badrum. Kursen håller vi i deras konferenslokal

Telephone: +91 – 1982 253640, 09419178275, 09858060667, 9419887000

E-mail: ulecamp@gmail.com

Aryan Valley Camp, Bhema

I Dha Hanu inkvarteras vi i Deluxe Tent på denna exklusiva tältcamp med egna badrum

Dha Beema, Mohalla Lasthang, Tahsil Khaltse, Post Office Beema

Ladakh - 194106 (UT) Indien

Telefon +91 80767 82128, +91 98184 56532

E-post: info@aryanvalleycampladakh.com

aryanvalleycampladakh.com

Hotell The Kargil, Hospital Road, Main Market, Kargil, Ladakh – 194103

Telefonnummer: +91 9811995752, +91 7051805613, +91 6005210416

E-post: info@hotelthekargil.com

Webbplats: www.hotelthekargil.com

Srinagar: Super Deluxe Houseboats vid Dal Lake

Dessa traditionella träbåtar erbjuder en unik vistelse med utsikt över Dal Lake och Himalayas berg. De är utrustade med moderna bekvämligheter och erbjuder personlig service för en minnesvärd upplevelse i Kashmir.

Adress: Boulevard Road, Shikara Ghat, Durgjan, Srinagar 190001, Jammu & Kashmir,

Telefonnummer: +91 9906001122

E-post: info@kashmirhouseboat.com

www.kashmirhouseboat.com



PRISER OCH RESFAKTA

KURSAVGIFT: Läkare, tandläkare 11.800 kr. Övrig personal 5.800 kr. Privata deltagare ingen kursavgift.

RESANS PRIS: 59.950 kr

Varav privat kostnad läkare, tandläkare och övrig personal: 6.500 kr

(kursavslutning 6/9, denna kostnad täcker också vissa andra privata delar av resan)

I PRISET INGÅR:

- Flyg i ekonomiklass Stockholm – New Delhi tor.
- Hotell med del i dubbelrum
- Helpension
- Alla transporter och transfers beskrivna i programmet. I New Delhi med luftkonditionerad buss, i Ladakh med Toyota Crysta bilar
- Sightseeing i New Delhi, Leh och Srinagar
- Inträdesavgifter enl programmet
- Välkomstmiddag, avslutningsmiddag i Delhi
- Svensktalande reseledning

I PRISET INGÅR INTE:

- Dricks och drycker
- Enkelrumstillägg: 11.200 kr

Resevillkor

Priser och resdagar är baserade på flyg- och hotelltariffer, valutakurser och tidtabeller gällande i maj 2025. Alla uppgifter lämnas med reservation för ändringar efter detta datum. Allt flyg sker i ekonomiklass. Vi förbehåller oss rätten att ändra hotell till andra likvärdiga om det skulle vara nödvändigt. Resplanen kan också komma att ändras p.g.a. faktorer utanför vår kontroll. Resarrangören fransäger sig allt ansvar för eventuella tidtabelländringar för flygen eller händelser av force majeure-karaktär. Resornas pris är baserat på att minst 25 personer deltar.

Allmänna resevillkor

För dessa resor gäller de allmänna resevillkor som antagits 1975-06-16 av Svenska Resebranschens Förening och Resarrangörföreningen i Skandinavien efter överläggningar med KO.

Särskilda Resevillkor

Avbeställning ska ske skriftligt. Expeditionsavgiften vid avbeställning är 2.000 kr samt ev kostnader som debiteras för avbokning av flyg, hotell mm. Vid avbeställning senare än 90 dagar före avresan äger researrangören rätt att tillgodoräkna sig 12.000 kr + ev kostnader. Vid avbeställning senare än 60 dagar före avresan äger researrangören rätt att tillgodoräkna sig hela resans pris. **Ändringar utöver det givna researrangemanget kan i allmänhet inte göras eftersom detta är en gruppbokning.**

Avbeställningsskydd när det gäller privatresor ingår ibland i hemförsäkringen. För tjänsteresor har de flesta försäkringsbolag tjänstereseförsäkring med avbeställningsskydd. För anställda inom Praktikertjänst finns en tjänstereseförsäkring. Kontakta ditt försäkringsbolag angående detta, alternativt kontakta erv.se (fd Europeiska).

Detta är en tjänsteresa och då gäller inte den vanliga hemförsäkringen. För medlemmar i Praktikertjänst har en tjänstereseförsäkring genom företaget och vårdpersonal som inte är anslutna till Praktikertjänst bör kontrollera sitt försäkringsskydd vid tjänsteresor. För ledsagare gäller dock den vanliga reseförsäkringen som ofta ingår i hemförsäkringen eller villaförsäkringen. Detsamma gäller vid det privata tilläggsarrangemanget, då gäller den vanliga hemförsäkringen. Kontrollera om avbeställningsskydd ingår i din reseförsäkring. Kontakta ditt försäkringsbolag angående detta, alternativt teckna reseskydd via försäkringsaktiebolaget erv.se

Curomed Utbildning, Håkmark 213, 905 91 UMEÅ, tel 090-38375

info@curomed.se , www.curomed.se