

Ny forskning om hälsa och lång livslängd –
i mötet mellan tradition och modern vetenskap

-

Studieresa till Ladakh

27 augusti – 10 september 2026



Resprogram

Sista anmälningsdag 31 maj 2026

En studieresa för dig som vill förstå hälsa på djupet

Denna resa är för dig som vill:

- 4 förena **modern medicinsk forskning** med **traditionell kunskap**
- 4 förstå sambandet mellan **tarm, mikrobiom, inflammation och livslängd**
- 4 uppleva hur livsstil formar biologi – i praktiken

Resprogram – Studieresa till Ladakh

Ladakh är en plats som inte bara besöks – den **upplevs**. Det uråldriga kulturarvet är fortfarande levande och under resan möter vi byar där människor ännu lever i nära samklang med traditioner som formats under årtusenden. Samtidigt står regionen mitt i en tid av förändring. Utbildning, sjukvård och modern teknik skapar nya möjligheter, men ställer också krav på varsamhet och balans. Just här finns viktiga lärdomar för oss i Europa.

Indien och Himalayaområdet är särskilt intressanta ur ett medicinskt perspektiv. Här existerar **västerländsk medicin och traditionella asiatiska läkekonster sida vid sida**, i ett levande utbyte mellan disciplinerna. Livsstilen har i dessa kulturer betraktats som en avgörande frisk- eller sjukdomsfaktor i tusentals år, och kunskapen om hur man lär ut och lever ett hälsosamt liv är djupt förankrad i de traditionella behandlingssystemen.

I takt med ett allt mer mångkulturellt samhälle blir även **religiösa, andliga och kulturella aspekter av hälsa** allt viktigare. Fördjupad förståelse för andra kulturers livssyn och traditioner är avgörande för ett framgångsrikt möte mellan vårdgivare och patient – och för att kunna erbjuda vård som verkligen når fram.

Föreställ dig att du flyger så långt norrut i Indien det är möjligt. Där, inklämt mellan Tibet i norr och öster samt Kashmir och Pakistan i väster, ligger Ladakh – mitt i det mäktiga Himalayamassivet. Här reser sig några av Västhimalayas högsta toppar, som **Nun (7 135 m)** och **Kun (7 087 m)**. Det är snöleopardens rike, där de första bofasta utgjordes av buddhistiska pilgrimer på väg mellan Indien och Tibet. På 1300-talet etablerades den buddhistiska Gelugpaorden i regionen, ledd av den första Dalai Lama. Sedan 1947 är Ladakh en autonom del av Indien.

Landskapet är storslaget: snöklädda bergstoppar som möter himlen, gröna dalar, vitkalkade hus prydda med böneflaggor och kloster – **gompas** – som klamrar sig fast längs bergssidorna. Religionen och den enkla livsstilen genomsyrar vardagen, samtidigt som färgstarka traditionella dräkter och återkommande festivaler speglar en rik kulturell identitet.

I Ladakh är kopplingen mellan religion, kultur och hälsa påtaglig. Den **tibetanska medicinen** är en naturlig del av vårdsystemet och praktiseras sida vid sida med modern västerländsk medicin. Det skapar en unik helhetssyn på människan – där kropp, själ, livsstil och omgivning betraktas som ouplösligt sammanlänkade.



Resprogram – Studieresa till Ladakh

Torsdag 27/8 – Avresa

Avresa från Stockholm på eftermiddagen med destination **New Delhi**.

Dag 1 – Fredag 28/8 | New Delhi

Ankomst till New Delhi tidigt på morgonen. Transfer till hotell för inkvartering och en kort vila efter den långa flygresan.

På eftermiddagen gör vi en guidad sightseeing i Delhi – en stad präglad av högkultur, historia och arkitektoniska mästerverk. På kvällen samlas vi för **välkomstmiddag** på en restaurang med högklassig indisk mat.

New Delhi är Indiens huvudstad och landets tredje största stad med omkring 10 miljoner invånare. Stadens strategiska läge vid korsningen av viktiga nord-sydliga och öst-västliga handelsvägar har gjort den till säte för flera stora riken genom historien.

Vi besöker bland annat:

- **Humayuns grav**, ett UNESCO-världsarv och föregångare till Taj Mahal
- **India Gate**, en monumental triumfbåge till minne av indiska soldater
- **Chandni Chowk**, Old Delhis historiska marknadsområde
- **Jama Masjid**, Indiens största moské

En cykelrickshaw-tur genom de smala gränderna i Old Delhi ger en stark och minnesvärd upplevelse av stadens puls.

Övernattning i New Delhi.

Dag 2 – Lördag 29/8 | Delhi – Leh

Tidig morgonflygning till Leh (06.30–07.45). Transfer till **Hotel Grand Dragon** för frukost och incheckning.

Leh ligger på ca 3 500 meters höjd, och dagen präglas av lugn aklimatisering. Under lunchuppehållet gör vi en stillsam promenad i staden och besöker **Shanti Stupa**, den vita pagoden, vackert belägen på höjd med panoramautsikt över Leh och Indusdalen.

På kvällen gemensam middag i Leh.

Kursverksamhet enligt separat schema.

Övernattning på Hotel Grand Dragon.



Dag 3 – Söndag 30/8 | Klosterstudier

Efter frukost besöker vi tre av Ladakhs mest betydelsefulla buddhistiska kloster:

- **Shey-klostret**, tidigare kunglig sommarresidens
- **Thiksey-klostret**, ett aktivt kloster med storslagen arkitektur
- **Hemis-klostret**, Ladakhs största och rikaste kloster

Tillsammans ger dessa kloster en bra inblick i regionens andliga, kulturella och konstnärliga traditioner.

På eftermiddagen seminarier kopplade till livsstil, hälsa och inflammation. Övernattning i Leh.

Dag 4 – Måndag 31/8 | Traditionell medicin

På förmiddagen besöker vi en **amchi**, traditionell tibetansk läkare inom Sowa-Rigpa. Vi får ta del av en holistisk syn på hälsa där kost, livsstil, känslomässig balans och miljö ses som sammanlänkade.

På eftermiddagen kursverksamhet på hotellet enligt separat schema.

Övernattning i Leh.

Dag 5 – Tisdag 1/9 | Leh – Uletopko

Efter frukost resa till Uletopko (ca 2 timmar). Inkvartering på **Uley Ethnic Resort** och lunch vid ankomsten.

På eftermiddagen besöker vi:

- **Rizong-klostret**, känt för sin strikta disciplin och stillhet
- **Chulichan (Julichen) nunnekloster**, ett av få aktiva nunnekloster i Ladakh

På kvällen gemensam promenad till Indusfloden och vandrar över floden en hängbro. Middag och övernattning på campen.

Dag 6 – Onsdag 2/9 | Alchi

Efter frukost besök i **Alchi-klostret**, ett av Ladakhs äldsta kloster, berömt för sina väggmålningar och konsthistoriska betydelse.

Eftermiddagen ägnas åt seminarier i konferenssalen på campen.

Övernattning i Uletopko.

Dag 7–8 – Torsdag–Fredag 3–4/9 | Uletopko – Domkhar – Dha Hanu

Resa genom dramatiska bergslandskap till Domkhar och Dha Hanu. Vi möter människor i isolerade byar där traditionellt jordbruk fortfarande dominerar, samtidigt som det moderna livet snabbt gör intrång.

Inkvartering på **Aryan Valley Camp** i deluxe-tält med privata badrum.

Dag 9 – Lördag 5/9 | Dha Hanu – Kargil

Besök i **Dha-Hanu**, hem för **Brokpa-folket**, en unik etnisk grupp med starkt bevarade traditioner och en huvudsakligen växtbaserad kost.

Dagen markerar kursavslutning enligt separat schema.

Övernattning i **Kargil**.

Dag 10 – Söndag 6/9 | Kargil – Srinagar

Resa via Drass, Zojilapasset och Sonamarg till Srinagar. Inkvartering på traditionella husbåtar.
Middag och övernattning på husbåt.

Dag 11–12 – Måndag–Tisdag 7–8/9 | Srinagar

Besök i mogulträdgårdarna **Shalimar**, **Nishat** och **Chashme Shahi** samt **Shikara-båttur på Dal Lake**.

Vi besöker även lokala hantverkare och får inblick i tillverkning av Kashmirmattor, papier-maché, träarbeten samt de berömda **pashminasjalarna**.

Övernattning på husbåt.



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



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 fantastisk.

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 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. De importerades till Kashmir från Persien av Mogulkejsarna.

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, New Delhi

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 sex minuters promenad.

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

E-post: reservations.jvc@jaypee-hotels.com

www.jaypee-hotels.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 och 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.

Telefon: +91 9906986782 / 9622997222

E-post: hotel@thegranddragonladakh.com

Uley Ethnic Resort, Uletopko

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.

Telefon: +91 1982 253640, 09419178275, 09858060667, 9419887000

E-post: ulecamp@gmail.com

Aryan Valley Camp, Bhema

I Dha Hanu inkvarteras vi i Deluxetält på denna exklusiva tältcamp med egna badrum.

Ladakh - 194106 (UT) Indien

Telefon +91 80767 82128, +91 98184 56532

E-post: info@aryanvalleycamp-ladakh.com

aryanvalleycamp-ladakh.com

Hotell The Kargil, Kargil

Telefon: +91 9811995752, +91 7051805613, +91 6005210416

E-post: info@hotelthekargil.com

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.

Telefon: +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

I PRISET INGÅR:

- Flyg i ekonomiklass Stockholm – New Delhi t o r
- 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 Researrangörsföreningen 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

tjänsterefeförsäkring. 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 tjänsterefeförsäkring 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 070-38375 10
info@curomed.se , www.curomed.se