

LUGN AV NATUREN

hemma hos ottosson&ottosson

EN DAG MED QIGONG, MEDITATION OCH NATUR • SÖNDAG 5 JUNI

Kom hem till oss i den vackra sörmländska byn Wij för en heldag (09.00–17.00) med qigong, enkel meditation och lugn naturvistelse.

Vi är ute så mycket som möjligt under dagen. Om det regnar eller blåser är vi inomhus med qigong och meditation, men går ut en sväng i skogen på eftermiddagen. Klä dig efter väder! Naturen går i lågt tempo men kräver hygglig rörlighet och medelkondition. Ingen erfarenhet av qigong eller meditation behövs.

Antal deltagare: min 5, max 12

Utrustning: Dagryggsäck till din medhavda lunch (vi äter ute), ligg/sittunderlag, bekväma, varma och vindtäta kläder, oömma skor. Eventuellt regnkläder.

Pris: 1 100 kr. För- och eftermiddagsfika/frukt ingår, men inte lunch. Kursavgiften sätts in på bankgiro 5186-4361 senast 29/5.

Anmälan: Tel. 070-610 33 31 eller e-post: asa@ottossonochottosson.se

Info (om kursen, resan hit och eventuell övernattnig): Åsa Ottosson 070-610 33 31 asa@ottossonochottosson.se

ottosson&ottosson

