

Qigong med fjällutsikt

En rofylld kurs på STF Kolåsen Fjällstation • 17-21/8 2016



Vi startar onsdagen den 17 augusti klockan 18 med middag och information. Sedan följer sköna dagar med qigong i det fria morgon och kväll (inga förkunskaper behövs), utflykter med guide, föredrag, bastubad, lägereldar, egen tid med mera. Deltagarna får låna cykel och kanot på fjällstationen för egna turer. Logi i dubbelrum samt helpension från onsdag middag till och med söndag frukost ingår i paketpriset.

• STF Kolåsen Fjällstation ligger invid Skäckerfjällen och har lockat fjällturister sedan sent 1800-tal. Anna Romare Blyckert och Micke Blyckert värdar ömt traditionerna på fjällhotellet och erbjuder mat från det jämtländska köket. Läs mer på www.kolasen.se

• Kursledarna Åsa och Mats Ottosson är författare, journalister, naturvägledare med mera. Åsa är meditations- och qigonginstruktör (taiji qigong 18 rörelser). Mats är kursens naturguide. Läs mer om oss, qigongformen och våra böcker på www.ottossonochottosson.se

KOSTNAD&ANMÄLAN

Kurs inklusive boende i dubbelrum med helpension på fjällstationen (linne och slutstädning ingår):
Medlem STF * 7 460 kr, icke medlem 7 860 kr (enkelrumstillägg: 800 kr)

Kurs inklusive boende med helpension på vandrarhemmet (linne och slutstädning ingår ej): Medlem STF * 6 580 kr, icke medlem 6 780 kr (enkelrumstillägg: 300 kr)

Endast kurs: 3 400 kr (utan mat och logi)

Minimum 6 deltagare–max 15

Anmälan och betalning senast 17/7 till STF Kolåsen fjällstation, tel. 0647-810 17, e-post: info@kolasen.se, bg. 5691-6125. Ange kurs, namn, telefonnummer, e-post och eventuell rabatt. Efteranmälan tas emot i mån av plats.

Villkor: Vid avbokning senast fyra veckor före kursstart: full återbetalning. Fram till två veckor före: 50 % återbetalning. Senare än så: ingen återbetalning. Du kan däremot överlåta din plats till någon annan. Full återbetalning vid sjukdom om du har sjukintyg för dagen före kursstart.

*ett medlemskap i STF kostar 295 kr/år för vuxen över 26 år och kan lösas på plats.

RESA TILL KOLÅSEN

Man kan åka bil eller ta tåget till Järpen, 8 mil från Kolåsen, för att sedan fortsätta med lokalbuss (endast vardagar), hyrbil eller taxi. Läs mer på www.kolasen.se

UTRUSTNINGSTIPS

- Qigong: mjuk, varm klädsel och gympaskor eller liknande. Vi är utomhus för det mesta.
- Utflykter: varma, regntäta kläder, rejäla skodon, dagryggsäck, sittunderlag, termos, myggmedel m m.

ÖVRIGT

- Det är bara Telia och Tele2 som fungerar riktigt bra i Kolåsen. Det finns wifi på hotellet.
- Du får en dvd med qigongformen taiji qigong 18 rörelser med dig hem efter kursens slut.

Varmt välkommen!

Åsa och Mats Ottosson, 070-610 33 31 info@ottossonochottosson.se (kursen)

Anna och Micke, STF Kolåsen fjällstation, 0647-810 17 info@kolasen.se (boende, mat, resa)

SÅ TYCKTE DELTAGARNA 2015:

”Minnesbilden av att göra qigong med milsvid skog-, sjö- och fjällutsikt finns på näthinnan när jag blundar – bara att plocka fram när som helst.”

”Kolåsen som plats är fantastisk och likaså värdparet. Maten på fjällhotellet var superbra!”

”Känns som om kropp och själ har blivit smekta från insidan.”

”Ni har ett fantastiskt fint värdskap och samspel, ni har verkligen förmågan att få människor runt omkring er att må bra!”