

# Qigong med skogsbad

En rofylld kurs på Ösjönäs i Tiveden • 6-9/10 2016



*Start torsdagen den 6 oktober klockan 19 med middag, information samt qigongintroduktion. Sedan följer stilla dagar med qigong i det fria morgon och kväll (inga förkunskaper behövs), naturutflykter med guide, föredrag, bastubad, lägereldar samt egen tid för vila, paddling, ridning med mera. Kursen slutar efter lunch på söndagen.*

- 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](http://www.ottossonochottosson.se)
- Gården Ösjönäs ligger vackert vid sjön Stora Trehörningen invid Tivedens nationalpark, 36 km söder om Laxå. Våra värdar Jessica och Klas Sannö erbjuder förutom boende bland annat ridäventyr och paddling, och satsar ekologiskt och närproducerat när det gäller maten. Läs mer på [www.osjonas.se](http://www.osjonas.se)

## KURSAVGIFT&ANMÄLAN

- Kurs inklusive helpension med boende på vandrarhem i flerbäddsrum (linne och slutstädning ingår ej): 4 740 kr. Enkelrumstillägg 300 kr.
- Kurs inklusive helpension med boende i gästrum (tvåbäddsrum) (linne och slutstädning ingår): 5 440 kr. Enkelrumstillägg 450 kr.
- Endast kurs: 3 100 kr

Minimum 8 deltagare–max 15

Anmälan senast 22/8 till [info@ottossonochottosson.se](mailto:info@ottossonochottosson.se) eller tel. 070-610 33 31 (Åsa), vi fakturerar när vi vet att kursen blir av.

*Villkor: Vid avbokning senast fyra veckor före kursstart: full återbetalning. Senast 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.*

## RESA TILL ÖSJÖNÄS

Bil eller tåg. Närmaste tågstation finns i Laxå, vi samordnar skjuts till och från tåget om det behövs.

## UTRUSTNINGSTIPS

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

## RIDNING OCH PADDLING

- Tölta i Tiveden! Jessica erbjuder en tvåtimmars ridtur efter lunch på lördag. Förbokning senast 22/8. Kostnad: 595 kr, betalas på plats.
- Kanoter finns till uthyrning, betalas på plats och behöver inte förbokas.

## ÖVRIGT

- Du får en dvd med qigongformen taiji qigong 18 rörelser med dig hem efter kursens slut.

## Varmt välkommen!

Åsa och Mats, 070-610 33 31 [info@ottossonochottosson.se](mailto:info@ottossonochottosson.se) (kursen)

Jessica och Klas, 0505-250 22, [vildmark@osjonas.se](mailto:vildmark@osjonas.se) (boende, mat)

## SÅ TYCKTE DELTAGARNA 2015:

*"En helt ljuvlig helg med qigong i magisk natur Det var supersmart av mig att unna mig detta!"*

*"Vilket ställe. Middagen i kåtan var fantastisk!"*

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

*"Fantastisk upplevelse! Lagom lång kurs med perfekt innehåll."*

*"Professionellt utfört. Man kände sig väl omhändertagen. Mycket omtanke."*