

# QIGONG MED HAVSUTSIKT

## på Stora Karlsö 7–10 september 2017



Följ med oss – Åsa och Mats Ottosson – till vår favorit-ö Stora Karlsö när turistsäsongen är över och alla utom kocken har åkt hem. Här varvar vi ner med enkel, skön qigong i det fria och njuter av sagolika havsutsikter och vandringar i den vackra naturen. Vid den här tiden på året kan vi ströva över hela ön utan att vara rädda för att störa fågellivet. Det och att vi är så få gäster på ön gör den här vistelsen unik.

Vi delar ön med deltagarna i den fotokurs som vår meste och bäste kollega Roine Magnusson leder. Kurserna samsas i restaurang och bastu och delar kostnaden för den extrainsatta båttransporten mellan ön och Klintehamn.

Båten ut till Stora Karlsö går från hamnen i Klintehamn torsdagen den 7 september kl. 17. Qigongkursen startar med middag och information på kvällen. Sedan följer dagar med qigong i det fria, naturguidningar, föredrag, bastubad, samt egen tid för vila och promenader. Båten tillbaka till Klintehamn går på söndag kl. 12.30.

### KURSLEDARE

Vi är författare, journalister, naturvägledare med mera. Vi har bland mycket annat skrivit *Lugn av naturen* och *Stora Karlsö – bilder från ett paradis* (foto i båda böckerna: Roine Magnusson). Mats är programledare på Naturmorgon i P1 och kursens naturguide. Åsa är meditations- och qigonginstruktör (taiji qigong 18 rörelser). Läs mer om oss, qigongformen och våra böcker på hemsidan [www.ottossonochottosson.se](http://www.ottossonochottosson.se)

## BOENDE

Dubbel- eller flerbäddsrum på vandrarhemmet i Hien (linne ingår men inte städning). Eventuellt – beroende på antal deltagare – finns tillgång till några enkelrum. Säg till vid bokningen om du önskar komma i fråga.

Hien ligger en kort promenad från båtbygga och restaurang. Det finns kärror som man kan dra sin packning på.

## MAT

Vi äter i öns restaurang från middag på ankomstdagen till brunch på avresedagen. Eventuell specialkost anmäls i god tid, gärna redan vid bokningen.

Det kommer dessutom att finnas tepåsar, snabbkaffe, bregott, ost och hårt bröd i vandrarhemsköket. Om du vet med dig att du behöver äta flera mellanmål för att må bra, ta gärna med extra snacks, frukt, bröd eller dylikt.

## KOSTNAD FÖR KURS, MAT OCH BOENDE

6 800 kr

## ANTAL DELTAGARE

Minimum 8, max 15

## KOSTNADER SOM TILLKOMMER

- Resa till och från Visby för den som kommer från fastlandet. Välj gärna ombokningsbara biljetter. När man är på en liten ö i Östersjön händer det att man blir inblåst.

Det går att resa Nynäshamn–Stora Karlsö under samma dag för den som kommer den vägen. Samma sak gäller på hemvägen. Om du vill ha kontakt med andra deltagare för att samåka försöker vi hjälpa till med det.

- Båtresa Klintehamn–Stora Karlsö tur och retur betalas i hamnen i Klintehamn.

Kostnaden för båtresan beror på hur många deltagare vi blir, eftersom vi abonnerar båten. Med totalt 16 deltagare (qigong+foto) blir kostnaden cirka 500 kr/person, om vi är fler blir den lägre, om vi är färre blir den högre. Resan tar cirka 30 minuter. Parkering i hamnen är gratis.

## UTRUSTNINGSTIPS

- Qigong: mjuk, varm, vindtät klädsel och gympaskor eller liknande. Vi är utomhus för det mesta, men vid eventuellt ruskväder qigongar vi inomhus.

- Utflykter: Varma, regntäta kläder (gärna mössa och vanter), rejäla skodon, en liten ryggsäck, sitt- eller liggunderlag, termos (du får själv koka vatten i vandrarhemsköket, vi håller med tepåsar och snabbkaffe) samt vandringsstavar (om du gillar att gå med sådana).

- Badkläder om du vill. Vi bor vid öns badbygga och den vedeldade bastun i Norderhamn kommer att vara öppen en av kvällarna.

- Paraply, ficklampa.

## ÖVRIGT

- Ett preliminärt dagsprogram kommer med e-post före kursstart.

- En karta över ön får du av oss när du kommer fram.

- Vår bok *Stora Karlsö – bilder från ett paradys* brukar finnas till försäljning i souvenirbutiken. Där kan man också köpa godis, glass och fika.

## ANMÄLAN OCH MER INFO

• Anmälan senast 7/8 2016 till Studieförbundet Vuxenskolan, vxl 0498-20 50 70, [gotland@sv.se](mailto:gotland@sv.se) eller direkt på hemsidan <http://www.sv.se/gotland> (sök på "Qigong med havsutsikt"). Ange kurs, namn, telefonnummer, e-post. Efteranmälan tas emot i mån av plats.

• Mer info om Stora Karlsö: <http://www.storakarlso.se> Mer info om kursen: 070-610 33 31 (Åsa)

VARMT VÄLKOMMEN!

### **Så här tyckte några av deltagarna på Stora Karlsö 2016**

*"Fyra fantastiska dagar som kommer att finnas bevarade hos mig länge, länge ... jag behöver bara tänka tillbaka på vår vistelse och allt fantastiskt vi upplevde så blir jag glad och lugn."*

*"Vi känner oss förnyade och mer avslappnade än vi upplevt på länge. Det verkar vara något magiskt med qigongen. Vi noterade båda samma förändrade förhållningssätt när vi kom tillbaka till jobbet, att vi mer lugnt iakttog och i mindre grad varvade upp. Jätteskönt!"*

*"Fantastiska dagar med en härlig mix av qigong, natur, utmärkt mat och bra logi, trevliga människor samt bästa tänkbara väder. Dessutom är ju ni båda utmärkta på att ta hand om folk, lyssna och anpassa er efter gruppen. "*

*"Det var en fin kombination av att umgås samtidigt som jag fick egna små stunder ... Man kände sig välkommen och "hemma" på något vis."*

