

# QIGONG MED SKOGSBAD

## i Tiveden • 5-8/10 2017



**Välkommen att lära dig qigong och prova på den japanska varva ner-strategin shinrin-yoku – skogsbad – i rogivande, trolsk nationalparksskog. Start torsdagen den 5 oktober klockan 19 med middag, information samt qigongintroduktion. Sedan följer lugna dagar med enkel, skön qigong i det fria (inga förkunskaper behövs), skogsbad, lugna vandringar med guide, föredrag, lägereldssittning, ridning för den som vill, samt egen tid för vila, promenad med mera. Kursen slutar efter lunch på söndagen.**

• Kursledarna Åsa och Mats Ottosson är författare, journalister, naturvägledare med mera. De har lärt mer om japansk skogsterapi på plats i Japan. Åsa är meditations- och qigonginstruktör (taiji qigong 18 rörelser). Mats är kursens naturguide och programledare på Naturmorgon i P1. Läs mer om oss, qigongformen och våra böcker på hemsidan [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 boende, ridäventyr, paddling med mera och satsar ekologiskt och närproducerat när det gäller maten. Läs mer på [www.osjonas.se](http://www.osjonas.se)

### KURSAVGIFT&ANMÄLAN

6 800 kr

Kurs inkl. helpension med boende i tvåbäddsrum

Lakan, handduk och slutstädning ingår. Enkelrumstillägg 600 kr.

Minimum 6 deltagare–max 15

Anmälan senast 24/8 till [info@ottossonochottosson.se](mailto:info@ottossonochottosson.se) eller tel. 070-610 33 31 (Åsa).

*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.*

## MAT

Behöver du specialkost? Hör av dig till Jessica i god tid [jessica@osjonas.se](mailto:jessica@osjonas.se).

Vi kommer att äta frukost, lunch och middag i matsalen på Ösjönäs tillsammans med andra boende på den stora gården. Det finns möjlighet att köpa vin och öl till middagen. På fredagen tar vi med oss lunchpaket till skogen. Tepåsar och snabbkaffe kommer att finnas 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. Ta med egen dryck till lägereldshänget om du vill.

## RESA TILL ÖSJÖNÄS

Kommer du med tåg? Vi försöker samordna med andra deltagare så att du blir upphämtad i Laxå. Hör av dig i god tid till oss kursledare om detta! Tåg från bägge håll kommer till Laxå cirka kl. 18.

Kommer du med bil? Vägbeskrivning till Ösjönäs hittar du här:

<http://osjonas.se/kontakt.html> Om du kan tänka dig att plocka upp en med-deltagare i Laxå, hör av dig!

## UTRUSTNINGSTIPS

- *Qigong*: Vi är utomhus för det mesta (men vid ruskväder finns alternativ). Du behöver mjuk, varm, vindtät klädsel (gärna mössa och vantar) samt gympaskor eller liknande.
- *Utflykter/vandringar*: Vi gör turer i alla väder. Ta med en mindre ryggsäck, sitt- eller liggunderlag, termos, vattenflaska, varma regntäta kläder, rejäla skodon (gärna stövlar eller kängor) samt vandringsstavar (om du vill, terrängen kan upplevas som krävande i Tiveden).
- *Bastubad och annat*: Ta med badkläder och egen handduk om du vill basta på lördagen. Ficklampa eller pannlampa kan också vara bra att ha, liksom ett paraply (om det regnar när man ska gå till matsalen till exempel).

## RIDNING OCH PADDLING

- Tölta i Tiveden! Ösjönäs erbjuder en tvåtimmars ridtur efter lunch på lördag. Förbokning senast 24/8. Kostnad: 595 kr, betalas på plats. När du bokar: meddela din vikt och längd samt vilken erfarenhet du har av att rida så att Jessica kan tänka igenom vilka hästar som behövs osv. Angående ridkläder hälsar hon att det man kan vandra i, inklusive kängor eller gummistövlar, duger bra. Hjälms får man låna.
- Kanoter finns till uthyrning, betalas på plats och behöver inte förbokas.

## ÖVRIGT

- Ett preliminärt dagsprogram kommer med e-post före kursstart.
- Du får en dvd med qigongformen taiji qigong 18 rörelser med dig hem efter kursens slut.
- Möjlighet till bastubad på lördag kväll.

## 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)

SAGT OM QIGONG MED SKOGBAD:

*"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."*

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