

Qigong med havsutsikt

En rofylld kurs på Stora Karlsö • 8-11 september 2016



Vi ses på vår favoritö Stora Karlsö när alla utom kocken har åkt hem. Väl där gör vi qigong med makalös utsikt över havet och upptäcker den spännande och unika naturen på ön tillsammans. Vid den här tiden på året kan vi ströva över hela ön utan att vara rädda för att störa fågellivet.

Detta är en chans du inte ska missa!

De enda som kommer att finnas på ön utom vi är deltagarna i den fotokurs som vår vän och kollega Roine Magnusson leder. Vi bor på vandrarhemmet i Hien och fotokursens deltagare bor i fyrbyn. Om två personer kommer i sällskap och vill bo tillsammans men gå på varsin kurs löser vi det. Anmälan sker till Kicki Grönlund på Studieförbundet Vuxenskolan (se nedan) i bägge fallen.

Kurserna samsas i restaurang och bastu och delar kostnaden för båttransporten.

Qigongkursen startar på torsdag kväll med middag och information.

Sedan följer dagar med qigong i det fria, naturguidningar, föredrag, bastubad samt egen tid för vila. Kursen slutar vid lunchtid på söndag.

• *Stora Karlsö* ligger väster om Gotland och lockar tusentals besökare varje år. På ön finns boende i olika prisklasser och en restaurang som håller öppet under sommaren. Läs mer på www.storakarlsö.se och i Ottosson&Magnussons bok *Stora Karlsö – bilder från ett paradīs* (Votum 2015).

• *Kursledarna Åsa och Mats Ottosson* är författare, journalister, naturvägledare med mera. De har bland mycket annat skrivit boken *Lugn av naturen* (Votum 2013). 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

Qigongkurs inkl. boende i dubbel- eller flerbäddsrum med helpension på vandrarhemmet. Dryck vid måltiderna, lakan, handduk och slutstädning ingår inte.

6 400 kr

Eventuellt – beroende på antal deltagare – finns tillgång till enkelrum, säg till vid bokningen om du önskar komma ifråga.

Tillkommer:

• Båtresa Klintehamn–Stora Karlsö tur och retur

Kostnaden beror på hur många deltagare vi blir, eftersom vi abonnerar båten. Med totalt 16 deltagare (qigong+fotokurs) blir kostnaden 500 kr/person, om vi är fler blir den lägre, om vi är färre blir den högre.

• Resa till och från Visby för den som kommer från fastlandet. Köp gärna ombokningsbara biljetter för hemresan. Det händer någon gång att man blir inbläst på en liten ö i havet.

Minimum 8 deltagare–max 16

Anmälan senast den 8 augusti 2016 till Studieförbundet Vuxenskolan, vxl 0498-20 50 70, gotland@sv.se eller direkt på hemsidan www.sv.se/gotland. 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.

RESA TILL OCH FRÅN STORA KARLSÖ

Resan till och från Gotland och Klintehamn bokar och arrangerar du själv, gärna ombokningsbara biljetter för hemresan. När man är på en liten ö i havet kan det hända att man blir inbläst.

Det är möjligt att resa Nynäshamn–Stora Karlsö under samma dag för den som kommer den vägen. Samma sak gäller på hemvägen.

I Klintehamn väntar Karlsöbåten på dig för vidare färd ut till ön senast kl. 17.00 den 8 september. Resan tar cirka 30 minuter och betalas på plats.

Om du vill ha kontakt med andra kursdeltagare för att samåka försöker vi hjälpa till med det.

UTRUSTNINGSTIPS

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

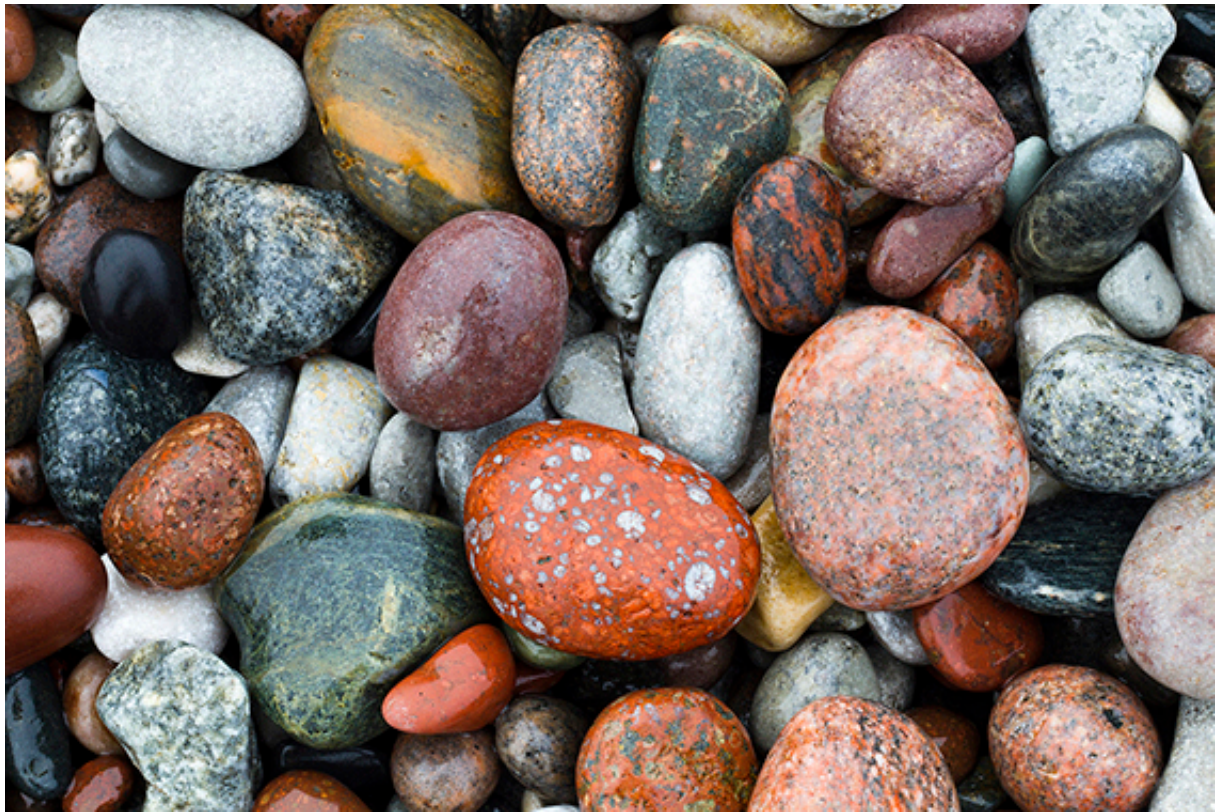
ÖVRIGT

- Alla telefonabbonemang funkar, åtminstone i Norderhamn. Det finns ingen wifi på vandrarhemmet.
- Tränings-DVD med qigongformen ingår.

Varmt välkommen!

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

Studieförbundet Vuxenskolan, tel. 0498-20 50 70, gotland@sv.se (boende, mat, resa)



UR VÅRA KURSUTVÄRDERINGAR FRÅN 2015:

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

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

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

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