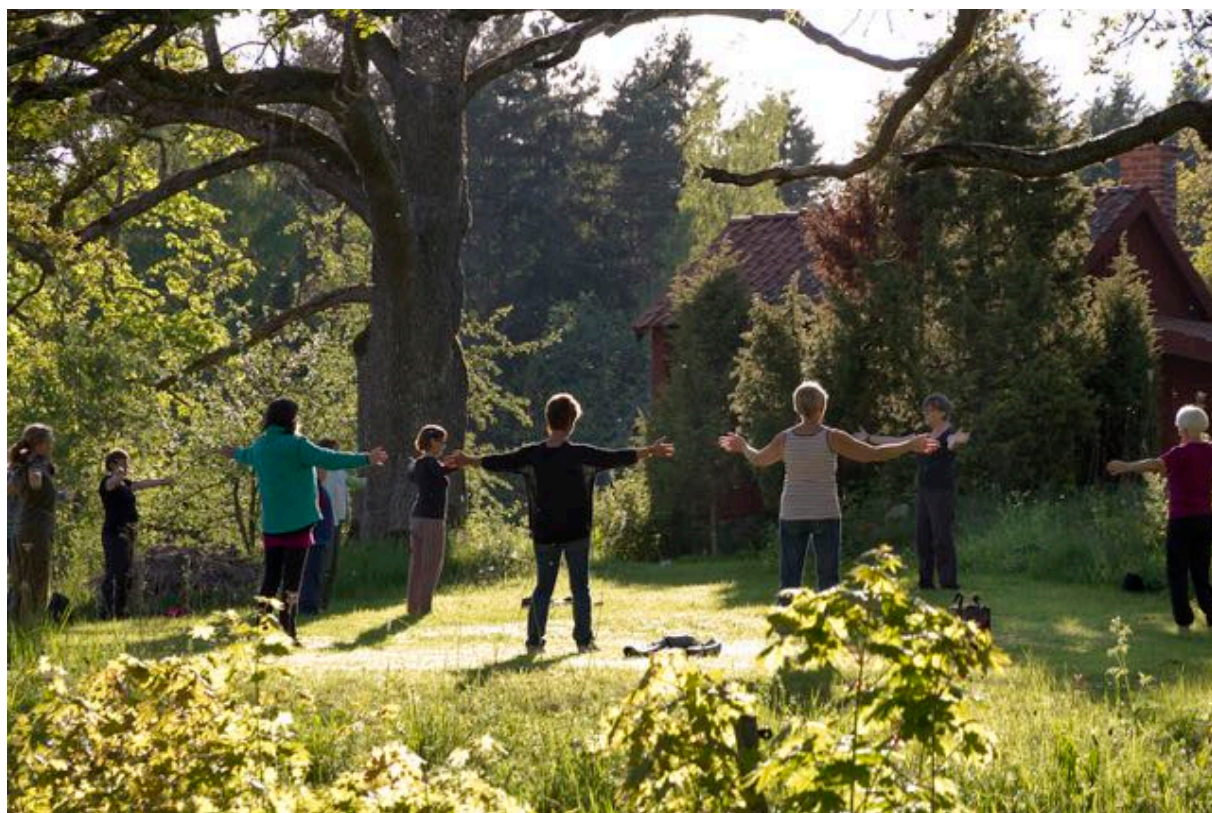


# Qigong med skogsbad i Wij



- SÖNDAG 3 juni kl. 09.00–16.30
- SÖNDAG 10 juni kl. 09.00–16.30

Välkommen till Norrgården i den vackra sörmländska byn Wij för en dag (eller två) med lugnande aktiviteter i naturen. Huvudfokus ligger på qigong, som är en enkel och energigivande kinesisk hälsogymnastik där du andas i takt med de långsamma rörelserna. I kursen ingår också skogsbad – shinrin-yoku – ett japanskt begrepp för en avstressande skogsvistelse.

Inga förkunskaper behövs, men en smula promenadkondis är bra att ha. Lunchmatsäck tar du själv med dig, frukt och fika ingår i kursavgiften.

## *Kursavgift*

En dag: 1 750 kr inkl. moms

Två dagar: 3 000 kr inkl. moms

Frukt och fika ingår båda dagarna, men lunchmatsäck tar du själv med dig.

Anmälan senast 27/5 respektive 10/6. Kursavgiften sätts in på bankgiro 5186-4361 eller swishas till 123 460 52 00 före kursstart.

*Antal deltagare per kursdag: min 4, max 12*

*Vad du behöver:* Bekväma kläder till qigongen, liten ryggsäck till din medhavda lunch (vid gynnsamt väder äter vi ute), ligg/sittunderlag, varma och vid behov regntäta kläder, oömma skor samt, om du vill, vandringsstavar.

*Anmälan och info:* asa@ottossonochottosson.se eller tel. 070-610 33 31. Om du vill övernatta före eller efter finns mysiga stugor och rum med enkel standard och självhushåll att hyra på Norrgården, tel. 070-590 75 19 (Johnny Jonsson).

*Hitta hit:*

*Kommunala färdmedel:* Det går ingen buss från Eskilstuna på söndag morgon, då försöker vi samordna skjuts med andra deltagare. På eftermiddag/kväll går det dock att ta buss till stan för vidare färd med tåg.

*Bil:* Från väg 56, sväng mot Herrfallet och Arboga och sedan vänster vid skylten mot Vi strax före Westermo teleindustri. I första kurvan till höger rundar du vårt hus med ladugårdsbacke, fortsätter förbi brevlådorna på höger sida, ner i en svacka och upp mellan husen längre fram. Vägen svänger här tvärt höger mellan laduväggarna. Nu är du vid torget i byn. Där står en vattenpump och en mjölkpall bland annat. Ladugården närmast pumpen hör till Norrgården. Parkera vid den gå sedan in i trädgården mellan husen.

Varmt välkommen  
Åsa Ottosson



Foto: Lena Stenvall