

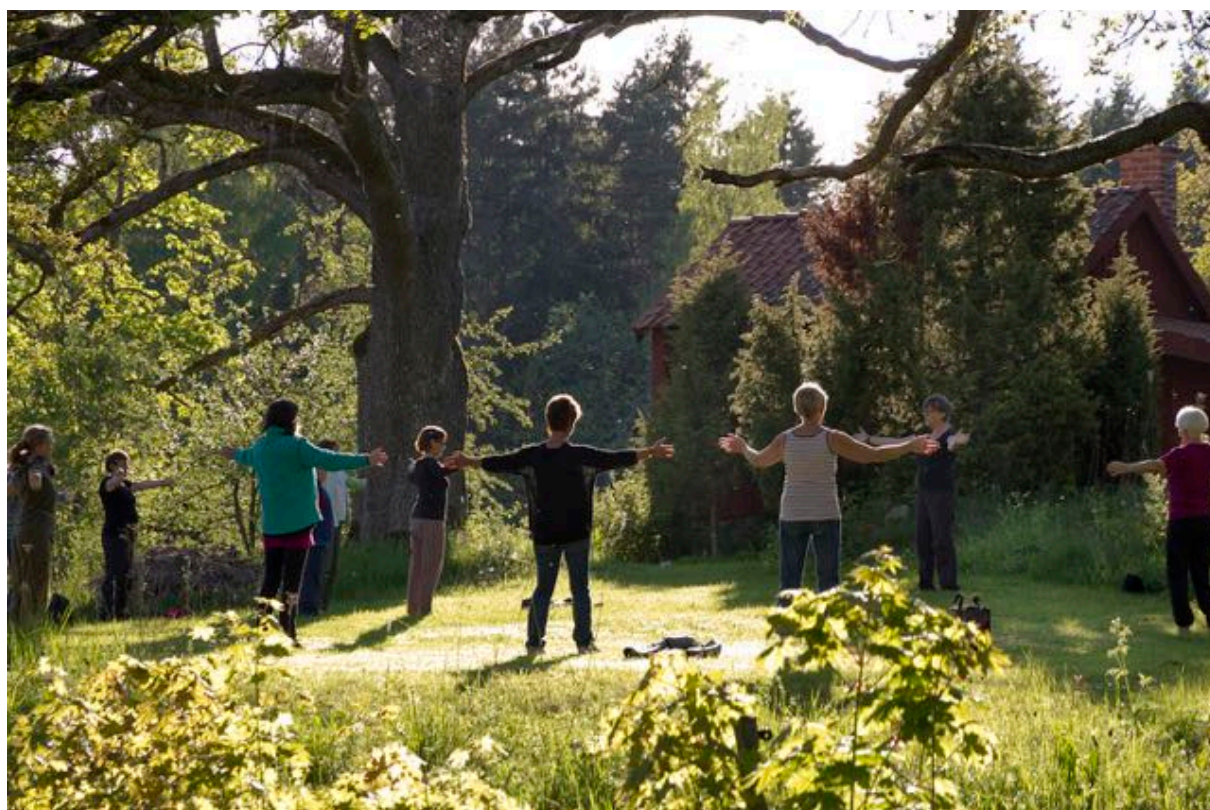
Qigong i Wij våren 2017

hos ottosson&ottosson

- Söndag 21 maj kl. 09.00–16.30
- Söndag 11 juni kl. 09.00–16.30

*”Jag hade en underbar dag tillsammans med er. Skogsbadet var helt fantastiskt.”**

*”På kvällen känner man sig riktigt nöjd, både kropp och själ har fått sig en riktig genomkörare.”**



Välkommen hem till oss i den vackra sörmländska byn Wij för en dag (eller två) med lugnande aktiviteter i naturen. Huvudfokus ligger på qigongformen taiji qigong 18 rörelser, 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 (vi äter ute), frukt och fika ingår i kursavgiften.

Kursavgift

En dag: 1 500 kr inkl. moms

Två dagar: 2 500 kr inkl. moms

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

Kursavgiften sätts in på bankgiro 5186-4361 före kursstart.

Antal deltagare per kursdag: min 4, max 10

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 det grannar i byn som hyr ut stugor och rum.

Varmt välkommen
Åsa

* Deltagare om förra årets kurs