



Torsdag 29 juni till söndag 2 juli 2023

Qigong varvat med vandring

Följ med på en härlig långhelg i Mattila med kroppen, själen, hjärtat och sinnet i fokus. Vi varvar qigong som leds av Gunilla Henriksson med vandringar längs vackra vandringsleder med Kurt Eide som guide. Under hela helgen har du helpension med mat från Mattilas Restaurang och boende i moderna stugor i en fridfull miljö. Det finns också möjlighet till bad i en magisk tjärn.

Vad är Qigong? Qigong är en hälsogymnastik för både kropp, själ och hjärta som utvecklats under ca 5000 år i Kina. Enkla långsamma och mjuka rörelser kombineras med koncentrationsövningar och ibland andningsövningar, något som kan utövas av alla oavsett erfarenhet eller fysisk förmåga. Qigong är ett sätt att hitta tillbaka till sig själv och få balans. Att hitta tillbaka till sig själv är oerhört läkande och får oss att bli lugna och känna oss fria, bli mer stresståliga och sova bättre. Dessutom smittar ditt lugn och din harmoni av sig till omgivningen.

När & var?: Mattila, Värmland. Vi börjar torsdag 29 juni kl 16.00 och avslutar söndag 2 juli kl 14.00.

Kostnad: 6100 kr inkl. boende, helpension (veg. alt. finns), kurs och vandringar.

Information och anmälan: Anmälan och betalning ska göras senast 29 maj med en anmälningsavgift på 1000 kr, resterande summa, 5100 kr, betalas senast en vecka innan kurstillfället, 22 juni. Anmälan via e-post till Gunilla Henriksson.

Boka via e-post: qinilla@gmail.com, ange namn och telefonnummer.

Betalning: Görs via Swish 0768-763346 eller BankGiro 5226-3480

Gunilla Henriksson, internationell professionell djupgående Humanawarness coach och gruppleddare i personligt ledarskap och Dipl. Akupunktör. Även QiGong instruktör med ca 30 års erfarenhet. Gunilla har bla instruerat på Hasseludden Yasuragi och Finnskogstoppen Helsetun i Norge.



Kurt Eide, driver Mattila Fritid och har bott i Mattila i 40 år. Han har stor kunskap om miljön och historien kring Mattila och kommer ge många intressanta perspektiv och berättelser under vandringarna.