

GULLNÄSGÅRDEN - kursgård vid havet

Gullnäsgården ligger mycket vackert i den bohuslänska skärgården, vid hav och grönska på ön Tjärnö (med broförbindelse till fastlandet), en mil söder om Strömstad, ca 16 mil norr om Göteborg och 14 mil söder om Oslo.

Tidigare bedrevs lantbruk på Gullnäs, men fiske var huvudnäringen. Med kursverksamhet sedan 1963 är Gullnäsgården en av Sveriges äldsta kursgårdar och verkar för människans allsidiga utveckling, både till ande, själ och kropp. Kursgården ägs av en ideell stiftelse och verksamheten drivs av den ideella föreningen Gullnäsgårdens Vänner.

Kurserna hålls i en trivsamt, avspänd och familjär atmosfär. Det finns olika boendemöjligheter i en huvudbyggnad och olika trivsamma men enkla stugor inom området. Vi serverar tre lakto-vegetariska måltider/dag, mestadels ekologiskt, lagade med kunskap, själ och hjärta.

PROGRAM - KURSER

* 8-14/7 AKTIV AVSPÄNNING, ANDNING OCH EGENVÅRD

6 d. med **Lisa Danåsen Wikström**, fysioterapeut, avspännings- & stresspedagog med över 25 års erfarenhet. Antigymnastikpraktiker.

Tel. 0739-843815. PG: 411 75 24-1. Kursavgift 2 000:-

Fördjupa din upplevelse av din kropp och harmoni. Fyll på med livskraft, nya tips om egenvård som ger goda vanor i vardagen. Kursen innefattar mjuka inkännande rörelser som stärker & balanserar, medveten andning & hållning, djup-avspänning, egenvård - bl.a. med olika välgörande bollar. Förstå mer hur kroppen samverkar. Ge dig själv den omsorg du behöver!



* 15-21/7 KLASSISK HATHA YOGA/NEUTRAL MEDITATION 6 d.

med **Annette Sandström**, yoga/avspänningsterapeut med lång praktisk erfarenhet, utbildad i Tyskland och Schweiz. Tel. 0504-20413.

PG: 104 06 13-0. Anm avg. 500:- Kursavgift 1 900:- inkl. kursmaterial.

Resterande avgift för kost och logi betalas till pg 411 75 24-1.



Yoga är ett sätt att understödja hälsan och öka den individuella livsenergin. Genom mjuka kroppsövningar, aktiv avspänning, medveten andning och meditation uppnår du en fysisk/psykisk balans för vardagslivet. Lunchpaket görs under kursen.

- * 23-28/7 QI GONG, MEDITATION & TYSTNAD, 5 dygn med **Jana Särman**, instruktör i qigong, taiji quan och daoistiskt meditation med över 30 års erfarenhet. Diplomerad akupunktör. Kontakt: 0707-34 88 00, jana@odlalivet.se PG: 116 38 10-3 Kursavgift 3 000:-

På kursen varvar vi qigong rörelser med sittande meditation, allt i tystnad. Qigong underlättar genomflödet av qi i kroppen och därmed ökar man välbefinnandet, och i kombination med tystnad kan vi få en djupare insikt i oss själva och hur övningarna påverkar oss. Vi lär oss daoistisk meditation wudang qigong och lite om daoismens grunder. En reträtt som både stärker och återhämtar krafter psykiskt såväl som fysiskt.

PRISER & DAGSPROGRAM:

Kost och logi 6 dygn: enkelrum 5 050:-, delat rum 4 400:-. **5 dygn:** enkelrum 4 200:-, delat rum 3 650:-. Tillägg 50:-/dygn i delat rum i nybyggd stuga med toalett och dusch. Kursavgift tillkommer, se under respektive kurs.

Kurserna börjar oftast med middag kl 18.00 och slutar med frukost el. lunch avresedagen. Dagsprogrammet varierar mellan de olika kurserna, men börjar ofta med morgonövningar, frukost och förmiddagsövningar. Om lunchpaket ska göras, har man ofta ett pass på e.m. i stället för på f.m. Eftermiddagarna är oftast lediga för egna aktiviteter eller en gemensam utflykt. Oftast kvällsprogram efter middagen. En del kurspass kan vara utomhus i den härliga närmiljön. Läs mer på www.gullnas.se.

Under den lediga tiden finns möjlighet att bada, vandra, cykla, paddla, ro, göra utflykter eller bara njuta och ha det skönt. Någon gång under veckan kan det bli en skön vedeldad bastu om man vill. Det är 5 km till närmaste livsmedelsaffär och 1 mil till Strömstad. Viss bussförbindelse finns under vardagar.



ALLMÄN INFORMATION och ANMÄLAN:

Färdstätt: Bil fram till gården, broförbindelse. Tåg/buss till Strömstad via Gbg, Herrljunga eller Uddevalla. SJ: 0771-75 75 75, Swebus: 0771-218 218. Hämtning vid Strömstad station 70:-/person/resa arr. av kursledaren.

Utflykter: På Tjärnö och intilliggande öar finns många fina badställen och härliga utflyktsmål. Gårdens cyklar, kanoter och roddbåt använder ni utan kostnad. Under kursveckan anordnas ev. en utflykt till Kosteröarna eller sälsafari från Strömstad. Kostnad upp till 295:-.

Övrigt: Egna lakan och handdukar medtages, kan hyras för 80:-/set. Rummet lämnas städlat före lunch avresedagen, kan lejas bort mot avgift. Serviceavgift 75: -/dag tillkommer för dig som ej bor på Gullnäsgården.

ANMÄLAN och betalning görs till resp. kursledare och blir definitiv först då anm. avg. 500:- betalats till kursledarens konto, se resp. kurstext. Anmäl dig i god tid, senast en månad innan start. Bokningsbekräftelse skickas med mer information. Resterande avgifter betalas in i god tid före kursstart. Vid sjukdom återbetalas hela det inbetalade beloppet om läkarintyg uppvisas, förutom 200:-. Vid övrig avbokning, senast 14 dagar före kursstart, återbetalas allt utom anmälningsavgiften. Vid senare avbokning debiteras halv avgift.

* **STUGA MED SJÄLVHUSHÅLL** kan hyras under lediga perioder.

* **KÖKS-, TRÄDGÅRDS- och ALLT-I-ALLO -hjälp** önskas.

För utförligare information kontakta KURSLEDAREN eller:

Lisa Danåsen Wikström
Skogalundsv. 44
131 42 Nacka
Tel. 08-716 01 06 tel.sv.
Mobil 0739-843815
lisa@friskareliv.se

Gullnäsgården
452 96 Strömstad
Sommartid: 0526-250 18
Mobil 0739-843815
E-post: info@gullnas.se
Hemsida: www.gullnas.se
Utförligare information och foton!



HJÄRTLIGT VÄLKOMMEN!



VÄSTKUSTSEMESTER

Sommarkurser År 2018



