

## 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, olika trivsamma stugor inom området, några enklare och några nybyggda. Vi serverar tre välsmakande vegetariska måltider/dag, mestadels ekologiskt, lagade med kunskap, själ och hjärta.

## PROGRAM - KURSER

- \* **5-11/7 AKTIV AVSPÄNNING, ANDNING & EGENVÅRD 6 dygn** med **Lisa Danåsen Wikström**, leg fysioterapeut, avspännings- & stresspedagog med 30 års erfarenhet. Antigymnastikpraktiker.  
**Info & anmälan:** [lisa@friskareliv.se](mailto:lisa@friskareliv.se) 0739-843815. **PG:** 411 75 24-1.  
**Kursavgift** 2 550:- inkl. visst kursmaterial.

Här får du fördjupad upplevelse och förståelse av din kropp som en helhet, fylla på dig själv, få nya tips om egenvård och goda vanor i vardagen. Kursen innefattar mjuka inkännande rörelser som stärker & balanserar, medveten andning & hållning, självmedkänsla, djupavspänning, egenvård - bl.a. med hjälp av olika välgörande bollar. En riktig ta hand om dig själv-kurs!  
Välkommen till en välgörande och stärkande vecka!



- \* **12-18/7 MINDFULNESS & YOGA-retreat, 6 dygn, kurs med Jonathan Weber** certified in Mindful Hatha yoga and MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) and Vinyasa yoga, Yin and Restorative styles of yoga. We will explore more deeply into the practice of Mindful yoga, mindfulness meditation, and the power of this practice to transform us in beneficial ways. Some pre-experience is required. **Kursavgift** ännu ej klart. (2860:- år 2025)

**Mer information och platsförfrågan till:** [jonathan.rigpa@gmail.com](mailto:jonathan.rigpa@gmail.com)

Ange Sommarretreat i rubriken. Berätta lite om din erfarenhet inom liknande träning vid mailkontakt.

- \* **19-25/7 HATHA- & YIN-YOGARETREAT 6 d** med **Anette Åke** och delar av kursen med **Eleonor Nordwall**, hatha- och yinyogalärare och massör. Behandlingar erbjuds.  
**Info & anmälan** 070 254 27 21 [anette.ake1@gmail.com](mailto:anette.ake1@gmail.com)  
Ange namn, adress och mailadress.  
**Kursavgift** 2 550:-



Här får du yoga, andas och vistas i vacker havsmiljö. Kursen passar både nybörjare och vana utövare som vill öka sin rörlighet, stärka kroppen och få landa i sig själva. Asanas (positionerna) kombineras med meditation och andningsövningar. I yin yoga håller man positionerna under flera minuter för att få bindväven att mjukna och släppa på spänningar runt lederna och komma ner i djup avslappning. En välgörande vecka!

## PRISER & DAGSPROGRAM:

**Kost och logi 6 dygn:** enkelrum 6 150:-, delat rum 5 500:-. I nybyggd stuga/hus med badrum i samma våningsplan, i enkelrum 6 750:-, i delat rum 6050:-. 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. Eftermiddagarna el. del av den är ledig tid för egna aktiviteter eller en gemensam utflykt. Kvällsprogram efter middagen. En del kurspass är utomhus i den härliga närmiljön vid havet. Läs mer på [www.gullnas.se](http://www.gullnas.se).

**Under den lediga tiden** finns möjlighet att bada, vandra, cykla, paddla, ro, göra utflykter eller bara njuta och ha det skönt. Finns även fornminnen, akvarium och konsthantverk i närheten. 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:

**Färdsätt:** Bil fram till gården, broförbindelse. Tåg/buss till Strömstad via Gbg, Herrljunga eller Uddevalla. SJ: 0771-75 75 75, Flixbus.se Hämtning vid Strömstad station 80:-/person/resa arrangeras av kursledaren.

**Utflykter:** På Tjärnö och intilliggande öar finns många fina badställen och härliga utflyktsmål. Gårdens cyklar, kanoter, roddbåt och bastu använder ni utan kostnad. Under kursveckan anordnas ev. en utflykt till Kosteröarna eller sälsafari från Strömstad/Lagunen. Kostnad upp till 395:-.

**Övrigt:** Egna lakan och handdukar medtages, kan vid behov hyras för 150:-/set. Rummet lämnas städlat före lunch avresedagen, kan vb. lejas bort mot avgift.

**ANMÄLAN** och betalning görs till resp. kursledare och blir definitiv först då anmälningsavgiften på 1000:- 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 minst 4 veckor före kursstart. Mer information och avbokningsregler finns på hemsidan.

- \* **STUGA MED SJÄLVHUSHÅLL** kan hyras under lediga perioder. Se hemsidan.
- \* **KÖKS-, TRÄDGÅRDS- och ALLT-I-ALLO-hjälp** önskas.
- \* **RETREAT vår och höst, samt mer info:** Se hemsidan.



**För utförligare information kontakta KURSLEDAREN eller:**

**Lisa Danåsen Wikström**  
Skogalundsvägen 44  
131 42 Nacka  
0739-84 38 15  
E-post [info@gullnas.se](mailto:info@gullnas.se)

**Anna Wikström**  
Gullnäsgården  
452 96 Strömstad  
0733-50 60 99  
[anna@gullnas.se](mailto:anna@gullnas.se)

**Hemsida:** [www.gullnas.se](http://www.gullnas.se) **Instagram:**  
[Gullnas.retreatcenter](https://www.instagram.com/gullnas.retreatcenter) **FB:** [gullnasgarden](https://www.facebook.com/gullnasgarden)

**HJÄRTLIGT VÄLKOMMEN!**



# VÄSTKUSTSEMESTER 2026

Andning, avspänning, yoga  
hälsa, inre utveckling  
retreat, meditation  
återhämtning  
glädje



