



SOMMARLÄGER/ LIVSKRAFTSHELG TEMA "FINN DIN KRAFT – FINN DIG SJÄLV" 17-18 AUGUSTI, 2019 ÖSTERÅSEN LIVSTILSMEDICIN, SOLLEFTEÅ



Välkommen till Österåsen Livsstilsmedicin med dess fantastiskt vackra och kraftfulla omgivningar, för en av sensommarens absoluta höjdpunkter!

Ta med din familj, släkt och vänner till en helg av spännande hälsoaktiviteter.

Grandmaster Fan Xiulan ska med hjälp av sina medarbetare guida oss genom Qi Gong-träning, uppvisningar, föreläsningar om hälsa och livskvalitet med Biyunmetodernas hjälp.

Vi börjar lägret på lördagen med Fan Xiulans undervisning, men vi erbjuder möjlighet att komma och aktiviteter redan från fredag kväll och/eller lördag morgon. Tillägg för kost och logi om du väljer att komma på fredag. Det går bra att komma redan på fredag eftermiddag från klockan 15.00, då Carolin och Anna-Greta finns på plats och tar emot. Vi har hela hälsohemmet exklusivt för oss själva! Inklusivt varmvattenbassängen, fantastiskt vackra

promenadvägar, minigolfbana, gym, gästavar och diverse olika utomhus spel. Du väljer själv om du vill anlända på fredag eller lördag.

Program:

Middag kl 17- 18 på fredag den 16/8.

Fredag kväll erbjuds Qi gong i vatten och på land, bad och bastu med örtskrubb för den som vill och samvaro på kvällen.

Lördag och söndag morgon kan man träna qigong i gymnasalen/ute på gräsmattan.

Måltiderna under dagarna serveras enligt följande:

Frukost kl 08.00, lunch kl 12.00 och middag kl 17.00.

- **Lördag fm 10 – 12:** håller Biyunmetodens grundare Fan Xiulan föredrag varvat med träning på temat " Ny livskraft – nytt liv"
- **Lördag eftermiddag 13.30 – 17:** Ny livskraft – nytt liv" Vi varvar föreläsningar, med praktiska övningar.
- **Lördag kväll 18.30 – 20.00:** Samkväm med musik och sång och sist stillhetsövning.
- **Söndag 9-12:** " Jag är min egen bästa lärare"
- **Söndag eftermiddag 13.30-15.30 Workshops** med tema "Inre stillhet - inre balans". Prova på av Kvinnans qigong, Föryngrings Qi Gong samt andra spännande aktiviteter!
- **Te och avslut 15.30-16.**





Plats: Österåsen Livsstilsmedicin, utanför Sollefteå
Se hemsida för mera info, bilder www.osterasen.com

Osterasen.halsohem@rvn.se

Hälsohemmet ligger ca 10 km från Sollefteå respektive Långsele. Fast pris finns på taxi från dessa orter.
Samåkning kan ev. ordnas.

Programtider: lördag till söndag 17-18/8.

Lördag: 10.00 - 20.00

Söndag: 9.00 - 16.00



Pris: 1900 kr exklusive logi och måltider. 300 kr rabatt för pensionärer och ungdomar t.o.m. 25 år.
Pris för boende och mat Lö lunch, middag – söndag frukost, lunch: 995 kr per person inkl. lakan och utstädning i dubbelrum. 1095 kr i enkelrum.

Tilllägg kost o logi från fredag middag och lö frukost 1095 kr i enkelrum och 995 kr i dubbelrum.
Om du inte önskar fre middag kostar det 100 kr mindre.

Anmälan till träningslägret:

Betala in 300 kr i anmälningsavgift på pg: 601 87 34-1 till Biyunakademin samt ange namn, adress, telnr, ev. e-mailadress, skriv 17-18/8 sommarläger. **Boka boende och kost direkt till Österåsen enligt nedan. Eventuella matallergier ska uppges vid bokning.**

Sista anmälningsdag 1/7 Obs! Ju tidigare anmälan desto säkrare medverkan och logiplats.

Vid sen anmälan kontakta: Göran Jakobsson goran.jakobsson@biyun.se 070-712 24 64 eller Biyunakademin: 08-526 94 111.

KOST OCH LOGI: Bokas på Österåsen Livsstilsmedicin som tar betalt.

Tel 0620- 573 00 måndag - fredag 7.30-16 t.o.m. 30/6.

• I vårt träningslägerspaket ingår alla måltider fr.o.m. lö lunch 17/8 – lunch söndag 18/8.
Det blir fisk/veg. till lunch på lördag och för övrigt vegetariskt laktosfritt till övriga mål. Den som önskar vegetariskt eller har kostallergier anger det när man anmäler sig. Alla måltider är förstklassig vegetarisk mat samt ägg. Anmäl om du inte äter ägg, gluten, laktos etc.

Logi inkl. helpension Lördag lunch – söndag lunch: 1095 kr Enkelrum. 995 kr per person i dubbelrum. För dig som inte bor på Österåsen kostar s.k. dagkonferens inkl måltider 790 kr för hela helgen.

Avbokningsvillkor: Avbokning av träningslägret kan göras för 300 kr (anm.avgiften) fram till 7 dagar före ankomst. Därefter debiteras en avgift på 50% av det avbokade beloppet fram till 1 dygn före ankomst. Avbokning 1 dygn före eller senare debiteras med 100% av det avbokade beloppet. Avbokning ska ske till Biyunakademin och gäller när den har bekräftats.

Avbokning av kost och logi görs direkt till Österåsen och kan göras upp till två veckor innan utan kostnad. Senare än två veckor debiteras 20% av kost/logi kostnaden. Om avbokning sker dagen innan debiteras halva kostnaden om man inte har giltigt skäl.

Hjärtligt välkomna till en underbar hälsohelg!

Med reservation för eventuella ändringar.

