

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

- * 2-9/7 Dansk kurs i personlig utveckling, Dan Noltensmeier.
- * 10-16/7 **AKTIV AVSPÄNNING OCH EGENVÅRD** med Lisa Danåsen Wikström, sjukgymnast, avspännings- & stresspedagog. Kursledare sedan 1991. 20-års jubileum! Tel. 08-716 01 06. PG: 411 75 24-1. Kursavg. 1695:-
Fördjupa din upplevelse av din kropp och harmoni. Fyll på med livskraft, nya tips om egenvård som ger goda vanor i vardagen. Det ökar välbefinnandet för både kropp och själ. Kursen innefattar mjuka inklämmande rörelser som stärker & balanserar, medveten andning & hållning, djupavspänning, egenvård - ibland med olika välgörande bollar. Ge dig själv den omsorg du behöver!
- * 17-23/7 **KLASSISK HATHA YOGA/NEUTRAL MEDITATION** med Annette Sandström, yoga/avspänningsterapeut sedan 1973, utbildad i Tyskland och Schweiz. Tel. 0504-20413. PG: 104 06 13-0. Kursavg. 1600:- inkl. kursmaterial.
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.

* 25-30/7 Dansk YOGAKURS med Sisse Siegumfeldt.

* 31/7-6/8 **KOM I BALANS & FRIGÖR DIN LIVSENERGI!**

May Ingridsson, dipl yoga- och meditationslärare, mindfulnesscoach sedan -97, Katarina Sidusgård, andningspedagog, massör, dans- och bildlärare sedan -95 . Tel 0526-106 94. PG: 1237891-5. Kursavg. 3300:-, 2800:- vid inbet. före 1/7.

Balansera dina chakran och väck din inre energi till liv genom kraftfulla metoder som yoga, meditation och massage. Uttryck den sedan i kravlös kreativitet i dans och bildskapande. Viss karmayoga ingår. Nybörjare som van - alla behöver vi få blomma i kapp med sommaren!

* 7-13/8 **UNGDOMSLÄGER** till självkostnadspris. Kontakta Lisa. Läs mer på hemsidan.

PRISER & DAGSPROGRAM:

Kost och logi 6 dygn: enkelrum 4350:-, delat rum 3700:-. Kursavgift tillkommer, se under respektive kurs.

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. Kvällsprogram efter middagen. En del kurspass kan vara utomhus i den härliga närmiljön. Kurserna börjar med middag kl 18.00 och slutar med frukost eller lunch avresedagen.

Under den lediga tiden finns möjlighet att bada, vandra, cykla, paddla, ro, göra utflykter eller bara njuta och ha det skönt. På gården finns ibland möjlighet att få behandlingar som massage. Det är 5 km till närmaste livsmedelsaffär och 1 mil till Strömstad. Viss bussförbindelse finns 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, Swebus: 0771-218 218. Hämtning vid Strömstad station 70:-/person/resa.

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 ca 250:-.

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 pg-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
Mobil 0739-843815
lisa@friskareliv.se

Gullnäsgården
452 96 Strömstad
Sommartid: 0526-250 18
E-post: info@gullnas.se

Hemsida: www.gullnas.se
Utförligare information och foton!

HJÄRTLIGT VÄLKOMMEN !



VÄSTKUSTSEMESTER

Sommarkurser
År 2011



