

# Qigongkurs i Nerja, Spanien

**Välkommen på Qigongkurs i det sköna Nerja på solkusten. Här är Europas bästa klimat, ett subtropiskt klimat där det bland annat växer mango och bananer. Vintertid är det som svensk sommar eller försommar. Behagligt klimat när vintervädret i Sverige inte är det roligaste.**

Gå Qigongkurs samtidigt som du får möjlighet att upptäcka det spännande naturen i omgivningarna. Vandra i berg med fina vandringsleder, upptäck fantastiska grottor, ligg på stranden vid det vackra Medelhavet, gör en utflykt till pittoreska byar, sitt på en uteservering och njut av atmosfären.

Veckan inleds med två dagars Qigongkurs, därefter följer två vandringar i de spanska bergen där vi fortsätter göra Qigong. Mellan vandringarna och kursen har du tid att bara-vara, strosa/vandra på egen hand, göra utflykter, ligga på stranden eller njuta av den vackra småstaden Nerja.



Qigongkursen ger dig redskap för livet, bland annat ingår ett komplett Qigongprogram. Dessutom kommer vi fokusera på rörligheten i kropparna, hållning, få ökad medvetenhet och kroppskännedom, lära sig slå om från stress till lugn, möjlighet att släppa värk i exempelvis nacke och axlar.

## Info

**Datum:** 19-26 november 2010.

**Lärare:** Lasse Björklund, diplomerad och associerad ledare i Qigong Akademien.

**Plats:** Nerja, Solkusten i Sydspanien.

**Paketpris:** Vid anmälan senast 31 maj 2010: **7 975 kr** (ord pris: 8 975 kr). Paketet säljs i samarbete med resebyrå Golf Tours AB som ställer statlig resegaranti för din säkerhet. Priserna gäller med reservation för kursändringar

**Enbart Qigongkurs** 20-21 november: 1 950 kr vid anmälan senast 31 maj (Ord pris: 2 450 kr )

**Detta ingår i paketpriset:** Flyg Stockholm-Malaga t o r, transfer till/från Nerja, boende med del i dubbelrum (önskas enkelrum och/eller lägenhet kan det väljas till), frukost, Qigongkurs med 10 timmar undervisning, två ledda vandringar där vi gör Qigong på vackra platser.

**Tillval:** enkelrum, enkelrum/dubbelrum med pentry, hel- eller halvpension, utflykter, massage (se tillval och priser på [www.lifepoint.se](http://www.lifepoint.se))

## Upplägg:

19/11 Ankomst Nerja  
20/11 Qigongkurs dag 1 kl 10-18 med siesta 2 timmar  
21/11 Qigongkurs dag 2 kl 10-18 med siesta 2 timmar  
22/11 Ledig dag för ex utflykt, vila, träning, bara vara  
23/11 Vandring nr 1 ca 10-17 med Qigongpass  
24/11 Ledig dag för ex utflykt, vila, träning, bara vara  
25/11 Vandring nr 2 ca 10-17 med Qigongpass  
26/11 Hemresa



**För intresseanmälan eller mer info:** Lifepoint, Lasse Björklund  
Mejl [lasse@lifepoint.se](mailto:lasse@lifepoint.se) ; Tel **0736-811428** ; Hemsida [www.lifepoint.se](http://www.lifepoint.se)