

Urnatur Skogsbads-retreat

Välkommen till några dagars vila och njutning i Skogseremitaget. Här kan du släppa taget om vardagstankar och stress och låta själen bada i skogens alla sinnesintryck. Det är det vi på Urnatur kallar skogsbad – japanerna kallar det shinrin-yoku.

Här får kroppen slappna av och återhämta sig i den vackraste av miljöer – en varsamt brukad gammal östgötsk bondeskog. Du bor enkelt och vackert i handtimrade stugor eller trädhus i skogen, provar Urnatur-qigong och meditation, upplever skogsbadsguidningar, sitter vid lägerelden och samtalar eller lyssnar på historier, ligger i en hängmatta och ser trädkronorna som vajar i vinden, badar vedeldad bastu nere vid sjön och gör sånt som hela du mår bra av.

DATUM

09-13 maj 2018 , 12-16 september 2018

OM URNATUR

Urnatur ligger vackert vid Visjön nära Ödeshög i Östergötland omgivet av ett uråldrigt kulturlandskap med betesdjur inhägnat med gärdsgårdar. Vid sjön ligger gårdens huvudbyggnader med matsal, utekök, vedeldad bastu, badbrygga, grönsaksodlingar med mera. Skogseremitaget, som är platsen för retreaten, ligger strax bortom i en gammal bondeskog som sköts på samma sätt som man gjorde förr.

BOENDE

Du bor mitt i skogen i genuina stugor eller trädhus. Det finns ingen el. Om du fryser tänder du i kaminen, när det blir mörkt tänder du en lykta. Bäddade sköna sängar och handduk ingår.

I Skogseremitaget finns flera urinseparerande toaletter. Det finns tre duschar vid badhuset i skogen. Eluttag och tillgång till internet / wifi finns i plåtslottet, samlingshuset vid sjön.

DAGSSCHEMA

07.30 - 08.00	tyst morgonstund i skogen: skogen vaknar, själen vaknar
08.10 - 08.40	morgonstund i yogastudion eller skogen: kroppen vaknar
09.00 - 10.00	frukost
10.00 - 15.00	olika aktiviteter, lunch i skogen

Efter 15.00 egen tid för t ex egen självmeditation i skogen, bastubad och bad i sjön, kanottur, SUP-bräddor, skogs promenad, hängmattehäng...

Deltagarna lagar kvällsmaten gemensamt över öppen eld i utomhusköket...

Sista kvällen avslutar vi med tankar och berättelser kring lägerelden.

MAT

Frukost: Frukostbuffé med hembakat surdegsbröd, ägg från egna höns med mera serveras klockan 9.00–10.00 i Plåtslottet, samlingshuset vid sjön.

Lunch äter vi tillsammans i skogen.

Middag lagas av deltagarna själva i vårt utomhuskök vid sjön. Här finns allt som behövs för att laga en vegetarisk middag med ekologiska råvaror. Det finns visserligen en gasspis också, men meningen är att deltagarna får öva sig i att göra upp eld och laga mat över den öppna elden. Maten kan lagas själv eller i matlag.

OBS: Fisk och kött ingår ej men kan köpas till (lamm från gården, abborre eller regnbågslax från sjön eller egen fiskodling). Så även öl och vin. Urnatur har fullständiga rättigheter, vin (bland annat naturvin, helt utan tillsatser) eller öl finns att köpa för den som vill.

RESA TILL URNATUR

Urnatur ligger i Holavedskogarna utanför Ödeshög i södra Östergötland, ca sex mil från Jönköping i söder och Linköping i norr. Det tar två–tre timmar att köra bil från Göteborg, Stockholm eller Malmö. Bussen är bästa sättet att komma hit om man inte kommer med egen bil. Bra förbindelser ifrån Malmö, Göteborg och Stockholm med Swebus express som stannar i Ödeshög/Rasta. www.swebusexpress.se Från busshållplatsen är det ca sex km till Urnatur. Det går att gå (om man inte har för mycket packning). Det kan också vara möjligt att samordna resan från Ödeshög med annan deltagare.

Urnatur Skogsbads-retreat

RETREATLEDARE

• **Åsa Ottosson** är Sveriges ledande skribent inom natur och hälsa, föreläsare samt meditations- och qigonginstruktör. Hon leder kurser och workshops med qigong och skogsbad ibland annat Tiveden, Sörmland och på Stora Karlsö (Gotland). Under tre veckor upplevde Åsa shinrin-yoku i Japan 2016 där hon också intervjuade ledande skogsforskare och skogsterapeuter.

• **Ulrika Krynitz** är skogsbiolog, örtpedagog, formgivare, yogalärare samt ägare av Urnatur. Ulrika älskar skogen. Här hänger allt ihop, allt får en mening. Förutom örter för mat och medicin finns här lugnet, tryggheten, skönheten, lyckan - och mossan ;) Det vill hon berätta om.

UTRUSTNINGSTIPS

- Ta med sköna lediga tåliga varma kläder att vara i skogen med för yoga, skogsmeditation och qigong. Regnkläder att dra över. Vi är utomhus för det mesta. Bra skor för dåligt väder samt gympaskor eller liknande.
- Bra att ha: ficklampa, sittunderlag, tofflor, anteckningsbok, myggmedel, en bra bok att läsa, badkläder, yogamatta om du har

ÖVRIGT

- Retreaten genomförs både på engelska och svenska om vi har utländska deltagare.
- Barn /ungdomar är välkomna från 15 års ålder.

KURSAVGIFT OCH ANMÄLAN

Skogsbads-retreat med fyra övernattningar. Priset inkluderar boende i stuga eller trädhus i skogseremitaget/Urnatur samt helpension enligt beskrivning ovan. Under vår retreat är det enhetspris oavsett stuga och vi förbehåller oss friheten att fördela stugor så det bäst går ihop sig med gruppen.

pris/p inkl moms	delat boende	enkelrum
retreatkostnad	4600,-	4600,-
kost och logi	5200,-	7200,-
Totalt	9800,-	11 800,-

Skicka din anmälan till: info@urnatur.se och ange:

- fullständigt namn, adress, telnr + ev företag
- vilken retreat som är avsedd samt datum
- ifall du har allergier eller är vegan
- ifall du vill dela rum med någon särskild person och i så fall om ni föredrar dubbelsäng eller enkelsängar.

Anmälan är bindande.

Vi skickar en faktura med depositionsavgift på 3000,-.

Först när depositionsavgiften är betalad är du anmäld.

Depositionsavgiften återbetalas ej men är ickepersonlig ifall du kan hitta en ersättare.

Resterande belopp kommer att faktureras ca 2 månader innan retreaten. Vid sen anmälan faktureras hela beloppet på en gång. OBS: begränsat antal platser!

Varmt Välkommen!

Ulrika Krynitz
0144-102 34, 073-370 26 87 info@urnatur.se
<http://urnatur.se>

Åsa Ottosson
070-610 33 31, asa@ottossonochottosson.se
<http://ottossonochottosson.se>