

# Hjärtligt välkomna till årets sommarläger/ fördjupningskurs 2010 som hålls på Värmdö 1 mil öster om Stockholm.

Biyunmetodens grundare Fan Xiulan kommer tillsammans med huvudinstruktör Niko Nygren, samt assisterande instruktörer att fördjupa dina kunskaper i steg 1, 2 och 3. Förra årets träningsläger i Vålådalen var mycket lyckat och vi tror på ett mycket uppskattat träningsläger också i år på Värmdö.

## Förkunskaper:

Alla som gått minst Jichu Gong (steg 1) för auktoriserad instruktör. Endast för medlemmar. Träningsläger med Jichu Gong, Dong Gong, och Fem elementens qigong, beroende på vad man lärt sig hittills.



## Plats:

Tollare Folkhögskola på Värmdö.  
Se hemsida för mera info: [www.tollare.org](http://www.tollare.org)

För vägbeskrivning se:  
[www.tollare.org/page/11/vagbeskrivning/directions.htm](http://www.tollare.org/page/11/vagbeskrivning/directions.htm)

## Tider:

• En dags fördjupning för instruktörer med fokus på ljus & ljudkraft (Gäller också som instruktörsträff). OBS! Enbart för Jichu Gong instruktörer.  
Fredag 16 Juli: 10-16.  
Kostnad: 700 kr + ev. kost och logi.

## Träningsläger:

Fredag till Söndag 16-18 Juli.  
Fredag: 17.00-21.30 Middag, introduktion, stilla qigong och föreläsning med Fan Xiulan.

Lördag: 10-17.30 Träning/fördjupning.  
Vi varvar teori och praktik.

Söndag: 9-15 Träning/fördjupning.  
Vi varvar teori och praktik.

**Medlemspris:** 1350 kr exklusive logi och måltider. Pensionärer 1050 kr.



## Anmälan till träningslägret:

Betala in 300 kr i anmälningsavgift på pg: 601 87 34-1 till Biyunskolan samt ange namn, adress, telnr, ev. e-mailadress, träningsläger och vilka av kurserna steg 1, 2 och 3 som du gått.

Sista anmälningsdag 25/6 Obs! Ju tidigare anmälan desto säkrare medverkan och logi plats. Vid sen anmälan kontakta Göran Jakobsson 08-712 30 28, [goran.jakobsson@biyun.se](mailto:goran.jakobsson@biyun.se) eller Biyunakademien 0295-610 00.

## KOST OCH LOGI:

### • Måltider:

I vårt träningslägerspaket ingår alla måltider fr.o.m. middag fre 16/7 - lunch sön 18/7. Se mer information på [www.biyun.se](http://www.biyun.se) om tider etc. Fre middag serveras kl 17.00. Anmäl specialkost som t.ex. gluten, laktos, vegarisk mat etc. Lunch ingår ej på fredagen men kan beställas.

Logi inkl. helpension Fre middag-Sön  
Lunch:

Dubbelrum	1 410 kr/person
Enkelrum	2 010 kr/person

Om du ej bor på folkhögskolan så är kostnaderna för måltiderna enligt följande:

Frukostbuffé: 75 kr

Lunch: 90 kr

Middag: 145 kr

OBS! att du måste boka måltiderna i förväg.

-Kost och logi ska betalas vid ankomst senast fram till kl 17.00 då personal finns på plats. Sen serveras middagen.

• Kost och Logi bokas till Biyunakademien. Meddela också om du har någon specialkost etc. Boka ditt boende snarast möjligt. Om du har frågor om rummen eller maten kontakta Tollare Folkhögskola 08-505 686 00.

## Avbokningsvillkor:

Avbokning kan göras fritt 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 Biyunakademien.



Tollare Folkhögskola ägs och drivs av IOGT-NTO och är därför en unik frizon, där friheten från alkohol och andra droger är naturlig och självklar. Vi vill be alla våra gäster att respektera detta genom att inte ta med eller förtära drycker som innehåller mer än 2,25 volymprocent alkohol.

Med reservation för eventuella ändringar.

*Hjärtligt Välkomna!*

