

# FINN DITT INRE LUGN

## tre dagar med gårdens djur och växter



**Vill du komma i kontakt med ditt inre lugn? Längtar du till det enkla, det ursprungliga? Tänk om det är enklare än du tror. Låt oss göra det på riktigt. Tillsammans. Med oss själva och med djuren och allt som växer på gården.**

På vår lilla ekologiska gård, mitt i Tiveden, bor också våra fjällkor, gotländska utegångsfår och lamm, hedemorahöns och kycklingar och katterna Tiger och Panter.

Odlingarna består av köksträdgård, örtagård, skogsträdgård och ett stort växthus.

Gården omges av betesmarker, djupa skogar med promenadavstånd till källsjön Unden med sitt klara vatten.

Välkommen till dagar som ger dig lugn, ro och balans.

På nästa sida ser du hur en dag på gården ser ut.

**Tid: Torsdag 5 juli kl 19 - Söndag 8 juli kl 11.00.** (incheckning kl 18.30)

**Plats:** Hemma hos Martha & Anders, Perstorp, 69597 Tived. För vägbeskrivning [www.marthaochanders.se/kontakt/](http://www.marthaochanders.se/kontakt/)

**Anmälan görs senast 5 juni** till Martha, [martha@marthaochanders.se](mailto:martha@marthaochanders.se), 076-2090945.

**Handledare:** Anders Tivell och Martha Thernsjö samt gårdens djur och växter.

**Deltagaravgift:** 3500 kr inkl. moms. Vid anmälan betalas 500 kr till bankgiro: 524-3233. Avgiften inkluderar all mat, boende i flerbäddsrum, sänglinne och badlakan, vår handledning samt material för att skriva, rita och måla och yogamattor.

**Passar inte datumen?** Ring eller mejla Martha om ni är en grupp på 8-12 personer, som vill komma vid annat datum.

# En dag på gården.....

Vi börjar dagen med yoga eller qigong före frukost. Du deltar i skötsel av gårdens djur och växter.

Tillfällen ges att måla, rita eller skriva om du föredrar det, men framför allt bjuds du in till att bara vara med det som är på gården. Vi sitter i växthuset, på betesmarken med fåren eller i skogsträdgården och umgås med hönsen, eller kanske betraktar bina och fjärilarna i örtagården.

Vi lagar mat tillsammans av det vi skördar från växthus och köksträdgård.

Vi gör meditativa vandringar till sjön Unden, där den som vill kan ta ett dopp.

Dagen avslutar vi runt elden i tipin.

## Praktisk information

Maten är till största delen vegetarisk men vi äter också fisk. Den är ekologisk och/eller lokalt producerad och vi skapar måltiderna efter säsong.

Vi erbjuder boende i flerbäddsrum; 3 tvåbäddsrum, 1 trebäddsrum och 2 fyrbäddsrum. Enkelrumstillägg är 250 kr/natt. Fri tillgång till vedeldad bastu.

Ta med bekväma skor och kläder efter väder. Gärna inneskor/tofflor, badkläder samt sköna kläder att göra yoga i.

Vi tillhandahåller material för att måla, rita och skriva och yogamattor finns att låna.

### Tips

Tivedens nationalpark ligger på cykelavstånd från vår gård och den erbjuder fantastisk vandring i orörd natur. Om du vill passa på att besöka nationalparken före eller efter dagarna hos oss är du varmt välkommen att boka boende med självhushåll och låna eller hyra cyklar.



### Anders Tivell & Martha Thernsjö

Anders är jägmästare med lång erfarenhet från SLU, där han arbetat med lokalsamhällen i Afrika och norra Sverige. Martha är kommunikatör med lång erfarenhet inom storföretagsvärlden. År 2010 bo-

satte de sig i Tiveden och driver gården Perstorp på heltid. Läs mer om verksamheten och deras filosofi på [www.marthaochanders.se](http://www.marthaochanders.se)

### Välkommen hem till oss.

I Tivedens djupa skogar ligger vår gård. Den är ganska liten men vi har stora ambitioner. Vi vill visa världen att det går att leva i samklang med naturen, utan att göra avkall på bekvämlighet och livskvalitet.

Maten vi lagar och serverar är ekologisk, färgen vi målar våra hus med är ätbar. Vi strävar efter att bli så självförsörjande som möjligt. Våra odlingar och en skogsträdgård förser oss med grönsaker, frukt och bär.

Vi vill vara en träffpunkt för tanke- och idéutbyte och en källa till inspiration - här på gården träffas människor för att prata om nya vägar till en hållbar framtid. Som sagt, stora ambitioner men också väldigt hög trivsselfaktor.