



bosei

“ FRILUFTSLIV GLÆDE SAMVÆR FILOSOFI

På Sydsjællands Idrætshøjskole Bosei har vi:

- En skov fuld af klatretræer 100 år gamle
 - Landets smukkeste svømmehal
- Lækker, sund og økologisk mad hver dag
 - 10 minutter til vandet
- Bålplads, sauna, japansk bad og meget mere...

Ud over Back to Basics-linjen byder Bosei også på Health & Fitness, Idræt, Kampsport og Japansk.

BACK TO BASICS

OUTDOOR

Fordyb dig i det simple liv

KAMPSPORT . IDRÆT . SPROG . HEALTH & FITNESS . NATUR ØSTENS TRADITIONER

bosei

IDRÆTSHØJSKOLEN PÅ
SYDSJÆLLAND

Evensølundvej 5 | 4720 Præstø
Tlf: 55 90 90 90 | Fax: 55 99 21 10 | E-mail: info@bosei

www.bosei.dk



BACK TO BASICS

På Back to Basics-linjen på **Sydsjællands Idrætshøjskole Bosei** kommer du tæt på naturen. Ligesom i tv-programmet "Bonderøven" på DR, bruger Back to Basics linjen enkle metoder og hjælpemidler til at få fede oplevelser i naturen. Du behøver ikke at være en hardcore naturmand for at være på linjen. Det vigtigste er, at du er nysgerrig og åben for indtryk.

Vi skaber selv noget i naturen, på Back to Basics-linjen. Blandt andet laver vi gamle våben, som bruges til at skyde med ild. Man Cooking er også blevet populært (hjemmelavet karbad over bål), sammen med de udendørs køkkener, træklating, mjødbrygning og meget mere.

Sydsjællands Idrætshøjskole Bosei ligger midt i Faksinge skov, så der er rig mulighed for at komme hurtigt ud i naturen og væk fra skolen. Der er heller ikke langt til vandet, så ture til havs i kajak er en fast del af linien.

En vigtig del af Back to Basics-linjen er vores vandreture. Vi tager på lange vandreture med primitiv oppakning over flere dage i sydsjællands grønne skove og vilde kyster. Vi vandrer vores fødder ømme, hvorefter vi overnatter i det fri og laver mad over bål.

Du får en oplevelse for livet på Sydsjællands Idrætshøjskole Bosei, hvor værdier som fællesskab, udvikling, sundhed og balance er vigtige i dagligdagen. Du vil knytte uvurderlige venskaber for livet. Du tager på ture, spiser, lærer, synger og hygger sammen med andre unge mennesker, der deler dine interesser.

Læs mere om det hele på www.bosei.dk

Nicolai Espenheim Hansen er uddannet skov- og naturtekniker med speciale som træklatter. Nicolai har studeret naturliv i Nordnorge på en skole, der var selvforsynede og har i den forbindelse lært at bruge naturen mest hensigtsmæssigt. Derudover er Nicolai uddannet friluftvejleder fra Københavns Universitet. I sommeren 2008 krydsede Nicolai Nordsøen i åben båd (Havhingsten).

