



European Zhineng Qigong Center

Nyhetsbrev maj 2008

Hej Qigongvänner! Ljuset och värmen återvänder igen, sommaren är i antågande. Härligt! Och sommarkurserna närmar sig – årets höjdpunkter!

Sommarkurserna

Kvänum kommer för femte året i rad att stå som värd för våra sommarkurser. Kurserna, som leds av Su Dongyue, ger oss en unik möjlighet att ta del av hans erfarenhet, kunskap och visdom. Via hans föreläsningar får vi varje år lära oss mer om såväl kroppen som sinnet. Vi får också på alla sommarkurser lära oss nya assisterande övningar som kan användas som komplement till vår ordinarie träning. På nivå 1 i år kommer vi bl.a. att få lära oss mer om kroppsreglering och på nivå 2 går vi djupare in på Lyft Upp Qi. Förutom mycket träning i det starka Qifältet finns en hel del tid till att umgås och kommunicera med våra Qigongvänner. Andra saker som bidrar till våra goda resultat är den hjälp och kärlek vi får från lärare, kontaktpersoner och andra frivilliga, som gör allt arbete som krävs, städning, köksarbete och annat.

Så här sa en deltagare efter sommarkursen 2007; "Jag måste säga att det är fantastiskt att vara här. Alla går omkring här med stora leenden och bryr sig om varandra." En annan sa; "Sen förra sommarkursen har jag känt mig lycklig. När jag går hem från skolan ler jag bara för att jag känner mig glad. Jag behöver ingen speciell anledning för att le. Jag mår i allmänhet ganska bra hela tiden."

Insistera på att träna

För att få bra resultat behöver vi insistera på att träna. Försök njuta av och uppskatta träningen. Det är viktigt att vi har tilltro och litar på att Zhineng

Qigong kan hjälpa oss. Ett sätt att öka vår tilltro är att läsa personliga berättelser och kursrapporter på hemsidan. Det ger oss bra information och kan öka vår träningsmotivation. Uppmuntra gärna familj och vänner att träna Zhineng Qigong. Ica-kuriren, en av många tidningar som uppmärksammat oss, skrev en artikel i nr 48, 2007 om en barnfamilj från Göteborg som efter sommarkursen tränar Zhineng Qigong tillsammans. Om fler tränar i hemmet blir Qifältet starkare och ni kan stötta varandra i träningen

Vinterkursen

Även i år ökade antalet deltagare på Vinterkursen. Vi var närmare 100 personer som tränade Shenxin Qigong tillsammans i Bollnäs. Det starka Qifältet på våra kurser hjälper oss att snabbare öka vår Gong Fu och få bättre resultat av träningen. Läs gärna kursrapporten från Vinterkursen på vår hemsida.

Höstkursen

För första gången anordnar vi nu "Höstkursen", en 4-dagars internatkurs i Finland 16-19 oktober. Kursen, där tonvikten läggs på träning, är öppen för alla som deltagit på minst en grundkurs i Lyft Upp Qi. Utöver den ordinarie undervisningen på dagtid kommer vi även att ha morgon- och kvällsträning. Kursen hålls på vackra Åbolands Folkhögskola utanför Pargas där vi bor, tränar och äter tillsammans. Antalet platser är begränsat så anmäl dig i tid för att vara säker på att komma med.

Ha en bra sommar – hoppas vi ses i Kvänum!



Kurser och föreläsningar höstterminen 2008

Månad	Datum	Lyft upp Qi i Sverige	Lyft upp Qi utom Sverige	Shenxin Qigong	Föreläsningar / övriga kurser
Juni	23-2/7	Sommarkurs Nivå 1			
Juli	2-11	Sommarkurs Nivå 2			
Augusti	23-24		Hangö		
	30-31		Trondheim		
September	6-7	Göteborg	Hamar Nagu		
	13-14	Trelleborg			
	20-21	Stockholm Helsingborg Hamburgsund			
	27-28	Kungsbacka	Köpenhamn Mariehamn Åbo		
Oktober	2-3				Stockholm Tuina
	4-5	Ljungby	Helsingfors Vasa Canterbury	Göteborg	Stockholm Wei Tuo Jin
	11-12	Kungsängen Kvänum			Göteborg IT-Gong 9/10, Kvällskurs 3 timmar
	16-19		Höstkurs Pargas		
	18-19	Malmö	Bergen		Stockholm IT-Gong 20/10 Kvällskurs 3 timmar
	25-26	Göteborg LUQ2 Kalmar		Stockholm	
November	1-2	Karlstad	Ekenäs		
	8-9	Stockholm	Norwich Kvinnherad		
	15-16	Bollnäs	Oslo Borgå	Mariehamn	
	22-23	Göteborg			
	29-30	Stockholm LUQ2 Lund			
Jan – 09	3-6	Stockholm, 4-dgrs*			

* Fyra dagars träningskurs: Tidigare deltagare i minst Sommarkurs eller längre projekt.

Föreläsningar hålls normalt fredag före helgkurs. Se vår hemsida under föreläsningar eller kontakta oss.

Veckoträning (vecka 32 – 50):

Stockholm

Göteborg

Drop in kurs Lyft upp Qi:

-> För nya och tidigare deltagare

Torsdag, kl. 18.00 - 19.00

Lokal: Klockhusets Samlingssal*

Onsdag, kl. 12.00 - 13.00

Lokal: Valhallabadet

Gemensamma träningar Lyft upp Qi:

-> Deltagit i minst grundkurs eller Drop In 20 ggr

Onsdag, kl. 18.00 - 20.00

Lokal: Klockhusets Samlingssal*

Måndag, kl. 18.30 - 20.30

Lokal: Ej klart, meddelas senare

Gemensamma träningar Lyft upp Qi:

-> Deltagit i Sommarkurs eller genomfört projekt

Tisdag, kl. 18.00 - 20.00

Lokal: Matteusskolan, Vanadisv. 16

Onsdag, kl. 19.00 - 21.00

Lokal: Valhallabadet

* Klockhuset: Sabbatsbergsv. 22

Avgifter gemensamma träningar

Drop In-kurser: 10-kort 600 kr, alt 70 kr/tillfälle. Pris som gemensam träning för Dig som deltagit 20 ggr på drop in eller grundkurs respektive sommarkurs.

Gemensam träning Lyft upp Qi: 2 timmar: Terminkort 19 ggr. 1.140 kr, 10-kort 700 kr, alt 80 kr/tillfälle.
OBS! Sommarkursare lägg till 600 kr till terminsavgiften och få terminkort för båda träningstillfällena.

Prislista höstterminen 2008



Lyft upp Qi

Grundkurs	
Om du deltar för första gången:	
- Vuxen	1600 kr
- Barn under 15 år	900 kr
Om du repeterar:	
- Deltagit i grundkurs/drop in 20 ggr -> 2 dagar	600 kr
- Deltagit i grundkurs/drop in 20 ggr -> 1 dag	400 kr
- Deltagit i Sommarkurs/projekt -> 2 dagar	250 kr
- Deltagit i Sommarkurs/projekt -> 1 dag	200 kr
4-dagars höstkurs, helpension	
- Deltagit i grundkurs (<i>Obs: pris i Euro</i>)	390 €
- Deltagit i Sommarkurs (<i>Obs: pris i Euro</i>)	310 €
4-dagars träningskurs	
För Dig som deltagit i sommarkurs/längre projekt	
- Deltar hela perioden	1900 kr
- Per dag (i mån av plats), minsta avgift 1.000:-	500 kr
9- dagars sommarkurs, helpension	
- Deltar första gången på nivå 1 eller 2	6880 kr
- Repeterar nivå 1 eller 2	4780 kr
Lyft upp Qi 2	
Om du deltar för första gången	1600 kr
Om du repeterar:	
- Deltagit i grundkurs/20 ggr på Drop In	600 kr
- Deltagit i Sommarkurs/längre projekt	250 kr
- Deltar 1 dag, priser som Grundkurs Lyft upp Qi	
<i>Samtliga priser i SEK, förutom höstkursen, som är i Euro</i>	



Shenxin Qigong

Shenxin Qigong, grundkurs	
- Om du deltar för första gången	1600 kr
Om du repeterar:	
- Deltagit i grundkurs Shenxin Qigong	600 kr
- Deltagit i Vinterkurs Shenxin Qigong	250 kr
Vinterkurs Shenxin Qigong	
Femdagarskurs exkl. kost och logi	
- Deltagit i Shenxin Qigong grundkurs	3000 kr
- Om du repeterar Vinterkursen	2000 kr



IT-gong

IT-Gong, 3 Timmarskurs	
- Deltar för första gången	600 kr
- Om du repeterar IT-Gong	300 kr



TuiNa & Wei Tuo Jin

Akupunkt Tuina & Wei Tuo Jin	
Exkl. kost o. logi. För Tuina är WTJ ett krav.	
Om du deltar för första gången:	
- Akupunkt Tuina & Wei Tuo Jin	3750 kr
- Wei Tuo Jin	1900 kr
Om du repeterar:	
- Endast Akupunkt Tuina	1200 kr
- Endast Wei Tuo Jin	1200 kr

Vid kurser utom Sverige omräknas kurspriset enligt gällande växelkurs.

Bindande anmälan till kurser genom inbetalning av kursavgift på **Plusgiro 612 09 45-8 (Sverige)** För betalning från annat land än Sverige behövs följande info:

Plusgiro 612 09 45-8 i Nordea Bank Sweden, 105 71 Stockholm.
IBAN: SE31 9500 0099 6018 6120 9458 / BIC: NDEASESS

Observera följande:

- > Anmälan till Sommarkurserna, Höst- och Vinterkursen, TuiNa & Wei Tuo Jin:
Inbetalning av 1000 kr, eller hela kursavgiften. För 9-dagars ange kostalternativ (vanlig, vegetarisk eller vegetarisk + fisk)
- > För att barn under 15 år skall kunna gå kurs krävs att förälder eller annan ansvarstagare deltar i kurs.
- > Personer med epilepsi och svårare mentala sjukdomar kan tyvärr inte delta i våra kurser. Vi förbehåller oss rätten att avvisa personer som inte bör delta på kurs.

Mer information: www.zhinengqigong.eu

E-post: info@zhinengqigong.eu eller ring: 08-590 933 13 (Lars) / 031-12 98 75 (Elisabeth)

Kursavgiften bör vara inbetald senast 2 veckor före kurs.