



NYHETS BREV

DECEMBER
2013



MYCKET NYTT PÅ ÅRETS SOMMARKURSER

På första kursen i sommar var den nya gruppqiregleringen som lärdes ut en uppskattad nyhet. Den blev mycket omtyckt och många av deltagarna kunde känna en stark känsla av qi. En annan nyhet var vår nya CD – inspelad live på sommarkursen 2012. Stark träning med ledord i la qi och även qireglering av Su Dongyue. Många har uttryckt stor uppskattning efter att ha tränat till den.

Tydligt på årets sommarkurs var den stillhet och harmoni som präglade träningen i träningsalen. Det märks också att vi genom träningen blivit bättre på att använda vårt starka qifält, som byggts upp under 20 års tid. Under kursen berättade flera personer om hur de uppnått väldigt bra effekter efter att ha önskat sig specifika resultat inför träning i qifältet. Ett annat centralt tema på kursen var att aldrig ge upp. Genom att vi har sett

så många goda resultat av en träning, har vi steg för steg byggt upp en förståelse för att fortsätta träna och våga lita på qifältet. Något som också poängterades starkt på kursen var vikten av positivt tänkande. Su Dongyue har på senare år alltmer lyft fram hur avgörande positivt tänkande är för våra liv. Vi märker tydligt att allt fler av våra deltagare har tagit detta till sig.



På steg 2, där vi lärde ut Xing shen zhuang för tredje sommaren i rad, kunde man märka att övning ger färdighet. Efter ett par års träning av övningen får allt fler till de olika sektionerna bättre och bättre. Flytet i övningen är klart förbättrat och även känslan av qi.

Den starka och varma gemenskap som alltid präglar våra sommarkurser gör också att många kommer tillbaka år efter år. Och både längtar efter och börjar planera för nästa års sommarkurs så fort de 9 eller 18 dagarna är till ända.

GOD JUL o GOTT NYTT ÅR!

Vårens kursprogram

Vår traditionella sommarkursträning hålls den här gången i Göteborg, 2-6 januari. Vinterkursen blir liksom de senaste åren vecka åtta i Karlskoga. Först en tvådagars kurs i Shenxin qigong, direkt på den själva vinterkursen 17-23 februari. De här kurserna rekommenderas starkt, många deltagare och kraftfullt qifält, mitt i vår mörka och kalla vinter. I Stockholm arrangerar vi vårens kurs i Tuina och Wei tuo jin, 22-25 maj. Förutom dessa kurser har vi som vanligt ett digert program med olika kurser. På alla våra kurser är qifältet starkt – ger dig extra möjlighet att få de resultat du önskar.



Ny hemsida

Vår hemsida har förnyats. Vi har uppdaterat både formspråk och innehåll för att hemsidan ska kännas mera modern och lättillgänglig. Den viktigaste informationen, som kursprogram och personliga berättelser hittar du snabbt på ingångssidan. Vi har också tagit fram en finsk version av hemsidan. Även om hemsidan har publicerats kommer vi inte att upphöra att förbättra den. Titta gärna in och se vad som händer och ge oss din feedback! Visste du att du numera hittar oss också på Facebook? Du hittar oss som European Zhineng Qigong: www.facebook.com/europeanzhinengqigong.



NYHETSREV DECEMBER 2013

Månad	Datum	Sverige	Norge	Finland	Övriga länder
Jan	2 - 6	Göteborg sommarkursträning			
	11 - 12	Göteborg		Karis	
	18 - 19		Bergen	Borgå	
	25 - 26	Nybro	Bodö	Åbo (finsk)	
Feb	1 - 2	Lund SXQ Västerås		Ekenäs Tammerfors (finsk)	Norwich SXQ
	8 - 9	Stockholm		Vasa SXQ	
	15 - 16	Karlskoga SXQ Bollnäs	Trondheim		
	17 - 23	Karlskoga vinterkurs			
Mars	1 - 2	Göteborg LUQ2		Kasnäs Grankulla	
	8 - 9			Åbo	
	15 - 16	Lidköping	Kvinnherad	Mariehamn Helsingfors (finsk)	
	22 - 23	Stockholm SXQ Älmhult	Bergen SXQ	Hangö	
	29 - 30	Lund, Göteborg Kalmar SXQ	Bodö SXQ	Karislojo (finsk)	
April	5 - 6	Stockholm		Vasa	Hamburg
	12 - 13	Ystad		Helsingfors SXQ	
	19 - 20				
	26 - 27	Göteborg LUQ2		Pargas	
Maj	3 - 4				
	10 - 11	Stockholm LUQ2	Oslo		Köpenhamn
	17 - 18	Göteborg SXQ		Åbo LUQ2	Norwich
	22 - 23	Stockholm Tuina			
	24 - 25	Stockholm WTJ	Trondheim SXQ		
Juni	23 - 2/7	Sommarkurs 1			
Juli	2 - 11	Sommarkurs 2			

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

Lyft upp qi avses om
ingen kurstyp anges.

LUQ2= Lyft upp qi 2
SXQ= Shenxin qigong

XG= Xiao gongfa
XSZ= Xing shen zhuang

WTJ = Wei tuo jin



NYHETSREV DECEMBER 2013

Veckoträning (vecka 2-22):

Gemensamma träningar LUQ

→ Deltagit i minst grundkurs

Gemensamma träningar LUQ

→ Deltagit i sommarkurs eller genomfört projekt

Gemensamma träningar SXQ

→ Deltagit i minst grundkurs i shenxin qigong

Gemensamma träningar XSZ

→ Deltagit i sommarkurs två år 2011 eller senare

Stockholm

Onsdag, kl. 18.00 – 20.00

Lokal: Birkagården, Karlbergsvägen 86 B

Tisdag, kl. 18.00 – 20.00

Lokal: Birkagården, Karlbergsvägen 86 B

Onsdag, kl. 20.00 – 21.00

Lokal: Birkagården, Karlbergsvägen 86 B

Tisdag, kl. 20.00 – 21.00

Lokal: Birkagården, Karlbergsvägen 86 B

Göteborg

Måndag, kl. 18.30 – 20.30

Lokal: Hvitfeldtska Gymnasiet

Onsdag, kl. 19.00 – 21.00

Lokal: Valhallabadet

Måndag, kl. 20.30 – 21.30

Lokal: Hvitfeldtska Gymnasiet

Avgifter gemensamma träningar	terminskort (21 ggr)	10-kort	per tillfälle
Drop in-kurser:			
- Nybörjare	-	700 SEK	80 SEK
- Deltagit i grundkurs	-	500 SEK	60 SEK
- Deltagit i sommarkurs	-	350 SEK	40 SEK
Gemensam träning lyft upp qi 2h	1680 SEK	1000 SEK	120 SEK
- Sommarkursare lägg till 800:- till terminsavgiften och få terminskort för båda träningsstillfällena.			
Gemensam träning SXQ, 1h	840 SEK	500 SEK	60 SEK
Gemensam träning XSZ, 1h	840 SEK	500 SEK	60 SEK

Lyft upp qi, grundkurs

Om du deltar för första gången

- Vuxen 1700 SEK

- Barn under 15 år 1000 SEK

Om du repeterar:

- Deltagit i grundkurs (2 dagar) 700 SEK

- Deltagit i grundkurs (1 dag) 500 SEK

- Deltagit i sommarkurs (2 dagar) 400 SEK

- Deltagit i sommarkurs (1 dag) 300 SEK

Lyft upp qi 2

Om du deltar för första gången 1700 SEK

- ... och deltog i sommarkurs senaste året 850 SEK

Om du repeterar:

- Deltagit i grundkurs 700 SEK

- Deltagit i sommarkurs (2 dagar) 400 SEK

- Deltar 1 dag, priser som grundkurs lyft upp qi

9-dagars sommarkurs steg 1, helpension

- Om du deltar i sommarkurs för första gången 7780 SEK

- Om du har gått sommarkurs nivå 1 före 2011 6880 SEK

- Om du har gått sommarkurs steg 1 2011 eller senare 5880 SEK

- Om du har gått sommarkurs nivå 2 förut 5580 SEK

9-dagars sommarkurs steg 2, helpension

- Om du deltar i sommarkurs steg 2 för första gången 7780 SEK

- Om du har gått sommarkurs steg 2 förut (2011 eller senare) 5880 SEK

4-dagars höstkurs, helpension

- Deltagit i grundkurs 430 EUR

- Deltagit i sommarkurs 390 EUR



Shenxin qigong, grundkurs

Om du deltar för första gången

- Vuxen	1700 SEK
- Barn under 15 år	1000 SEK

Om du repeterar:

- Deltagit i grundkurs	700 SEK
- Deltagit i vinterkurs shenxin qigong	400 SEK

Vinterkurs shenxin qigong

Exklusive kost och logi, 7 dagar endast för dig som deltagit i sommarkurs 2 2011 eller senare

- 6 dagar, deltagit i shenxin qigong grundkurs	4200 SEK
- 6 dagar, repeterar vinterkursen	3200 SEK
- 7 dagar, deltagit i shenxin qigong grundkurs	4800 SEK
- 7 dagar, repeterar vinterkursen	3800 SEK

Xiao gongfa Tretimmarskurs

- Deltar för första gången	600 SEK
- Om du repeterar Xiao Gongfa	300 SEK

Sommarkursträning 5 dagar

för dig som deltagit i sommarkurs, sista dagen endast för dig som deltagit i sommarkurs steg 2 2011 eller senare

- Deltar hela perioden	2800 SEK
- Per dag (i mån av plats) minsta avgift 1300:-	650 SEK

2-dagars träningskurs xing shen zhuang

för dig som deltagit i sommarkurs steg 2 2011 eller senare

- Deltagit i sommarkurs steg 2 (2 dagar)	1200 SEK
- Deltagit i sommarkurs steg 2 (1 dag)	700 SEK

Akupunkt tuina & wei tuo jin

Exkl. kost och logi. För tuina är WTJ ett krav.

Om du deltar för första gången

- Akupunkt tuina & wei tuo jin	4150 SEK
- Wei tuo jin	2100 SEK

Om du repeterar:

- Både tuina och wei tuo jin	2400 SEK
- Endast akupunkt tuina	1400 SEK
- Endast wei tuo jin	1400 SEK

Samtliga priser i SEK, förutom höstkurserna, som är i NOK och Euro. OBS! Priser i SEK gäller endast kurser i Sverige. Kurs ska betalas i kursortens valuta. För priser vid kurser utom Sverige se hemsidan.

Bindande anmälan till kurser görs genom inbetalning av kursavgift.

Betalningar inom Sverige görs endast på vårt Bg:
BG 862-0171

Internationella betalningar görs med hjälp av följande:

IBAN SE02 8000 0832 7992 3432 8616
BIC: SWEDSESS

Observera följande:

- Kursavgiften bör vara inbetald senast två veckor före kurs!
- Anmälan till sommarkurserna, höst- och vinterkursen, tuina & wei tuo jin: Inbetalning av 1000 kr, eller hela kursavgiften.
- För sommarkurserna ange kostalternativ vid inbetalning av kursavgiften (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) / 0762 -33 09 86 (Elisabeth)