



European Zhineng Qigong Center

Nyhetsbrev Maj 2004

Hemsidan

Nu har vi en ny och förbättrad hemsida som är mycket mer användarvänlig. Det finns flera intressanta artiklar bl. a. om mr. Su och Zhineng Qigong med bilder från centret i Kina och på mr. Pang – som skapade Zhineng Qigong. Där finns numera en avdelning med rapporter från varje kurs. Efter hand kommer det att läggas in mer och mer intressant information.

Förnyad anmälan om utskick

Vi har gått igenom vårt adressregister och ber därför alla som vill ha nyhetsbrevet – fortsättningsvis efter 2 år från deltagande i kurs - att förnya sin anmälan. Ring, skriv eller maila: info@europeanzhinengqigong.net

Sommarkurser i Kvänum

Vi har flyttat sommarkurserna till Kvänum i Västergötland. I år håller vi till på den fina Nästegårdsskolan som är mycket bra disponerad för vår verksamhet. Området är rikt på historia; det finns mycket att se och många fina platser att besöka.

Det bästa vi kan erbjuda

Sommarkurserna är det bästa vi kan erbjuda. De ger möjlighet att - i nio eller arton dagar - vara i Qi-fältet och ta del av Dongyue Sus föreläsningar och professionellt handledda undervisning. Vilket i sin tur ger möjlighet att utveckla intresset och förståelsen för Qigong än mer. Kombinationen ger de bästa resultaten för deltagarna och många kan berätta om de förbättringar de uppnått just på sommarkurserna. Rekommenderas för Dig som vill bli lärare och/eller utveckla Din Qigongträning och alldeles särskilt för Dig med svårare hälsoproblem.

Fokus på träning och utveckling

På Sommarkurserna får vi möjlighet att fokusera på vår träning och utveckling inom Qigong. Och vi fortsätter att fördjupa våra studier av Lyft upp Qi. På nivå 1 lär vi oss en ny träningsmetod för att reglera vår egen Qi - främst för att förbättra hälsan. På nivå 2 lär vi oss en ny övning som snabbt förbättrar kvaliteten och styrkan på vår personliga Qi.

Projektet med Bröstcancerföreningen Amazona

Projektet med bröstcancerföreningen Amazona startade i höstas med en helgkurs och fortsatte sedan med gemensam träning 2 tim/vecka under 3 månader i drygt 30 timmar.

Trots relativt lite träning så fick många påtagliga förbättringar, både på problem av mer allmän karaktär och på för bröstcancerpatienter typiska problem. Över 70 % blev bättre eller mycket bättre avseende stress

eller smärtor av olika slag. Kommentarererna från deltagarna var genomgående positiva, t.ex: "Det här är det bästa jag gjort i hela mitt liv!" Flera av dem har fortsatt träna med oss

Lyft upp Qi 2 på nya orter

Lyft upp Qi 2 tillför mycket i sättet att tänka och i utförandet vilket kan förbättra både träning och resultat. Denna termin hade vi kurser i Lyft upp Qi 2 på nya orter; Bergen, Oslo, Åland och Pargas. Sammantaget upplever deltagarna att det är en mycket bra kurs som utvecklar Lyft upp Qi på ett intressant sätt och att den är en verklig hjälp till att förbättra kvaliteten på träningen.

Våra olika kurser

Nu har vi en del olika kurser och metoder. På hemsidan står det utförligare om de olika kurserna. Gemensamt för de metoder som går under ZQ är att det på våra kurser och träningar finns ett reglerat Qi-fält som skyndar på utveckling och förbättringar. Metoderna stödjer varandra som t.ex. Lyft upp Qi och Shenxin Qigong. Har Du tränat LuQ i flera år och vill skynda på utvecklingen så är Shenxin Qigong att rekommendera.

Qi-fältet

Träningen i Qi-fältet är viktig, vi får bättre möjligheter och bra resultat från och i Qi-fältet. Spara tid och skapa större förutsättningar att förbättra hälsan och få en högre Gongfu; delta i fler kurser, föreläsningar och träningar.

Förtroende för lärare och metod

Förtroende för läraren och tilltro till metoden är grundläggande när man tränar och lär sig ZQ. Det är den bästa grunden för bättre och snabba resultat. Läs mer artiklar och personliga berättelser, delta i fler kurser - speciellt då Sommarkurserna - för att få mer kunskap och för att bygga upp eller återuppbygga ett starkt förtroende.

TuiNa

TuiNa är en kurs i första hand för kroppsterapeuter men hjälper också ZQ älskare och patienter att utöka sina kunskaper.

På nästa kurs lär vi oss fler nya behandlingssätt och tekniker samt några naturliga och enkla sätt att ställa diagnos.

Längre fram kommer vi att lära oss mer och mer. En metod, skapad av Dongyue Su, som kombinerar Qi-reglering och TuiNa kommer att läras ut, likväl som några professionella träningsmetoder. Efter det bör både den egna förmågan och behandlingsresultaten bli helt annorlunda jämfört med de resultat man tidigare fått med de vanliga metoderna.



För mer information:

www.europeanzhinengqigong.net

E-post: info@europeanzhinengqigong.net eller ring: 08-590 933 13, 031-12 98 75

Bindande anmälan till kurser genom inbetalning av kursavgift på **postgiro 612 09 45-8, EZQC/Dongyue Su.**
Bekräftelse skickas först efter att vi fått Pg-inbetalningen.

Anmälan till: Sommarkurserna, Femdagarskurs i Shenxin Qigong och Akupunkt TuiNa & Wei Tuo Jin:
Inbetalning av 1000 kr, eller hela kursavgiften.

För sommarkurser ange kostalternativ: vanlig, vegetarisk eller veg. + fisk.

För att barn under 15 år skall kunna gå kurs krävs att förälder eller annan ansvarstagare deltar i kurs.

Höstterminen 2004 Vecka 35 - 50					
Kurser, Grundkurser i Lyft upp Qi om inte annat anges					
Mån.	Datum	Kurser, Sverige	Kurser utom Sverige	Shenxin Qigong Grundkurser	Föreläsningar o övriga kurser
Sept.	4 – 5	Bollnäs	Bergen		Stockholm, Föreläsning Torsdag 2 september kl. 19-21. ABF-huset, Sveav 41.
	11 – 12	Stockholm, Helsingborg			
	18 – 19	Växjö, Gotland	Oslo		
	25 – 26	Göteborg	Trondheim	Pargas	
Okt	2 – 3	Lund, Sundsvall, Kalmar, Vara	Vasa	Stockholm	
	9 – 10	Ljungby, Karlstad Kungsbacka			Kungsängen, Föreläsning Onsdag. 6 oktober
	16 – 17	Kungsängen, Kungsör	Åland	Göteborg	
	23 – 24	Stockholm LuQ 2,			
To, fre	28 – 29	Göteborg Akupunkt TuiNa,			
	30 – 31	Göteborg, Wei Tuo Jin	Åbo	Kvinnherad	
Nov	6 – 7	Linköping, Helsingborg tr.*			
	13 – 14	Göteborg, Malmö, Bollnäs LuQ 2			Stockholm IT-Gong lördag 13/11, kl. 10 - 13
	20 – 21	Stockholm,		Oslo, Helsingborg	
	27 – 28	Göteborg LuQ 2			
Dec	4 – 5				Göteborg IT-Gong lördag 4/12, kl. 10 - 13
Jan -05	6 – 9	4-dagars Sthlm			

*Hbg träningskurs, delt.i minst helgkurs/20 ggr. Drop In. **4-dagars, delt. minst sommarkurs eller längre projekt.
Föreläsningar hålls normalt fredag före helgkurs. Se föreläsningar på hemsidan eller ring för information.

OBS! Personer med epilepsi och svårare mentala sjukdomar kan inte delta i våra kurser.



**Drop In kurser och
Gemensamma träningar
Höstterminen 2004, Vecka 35 – 50**

Stockholm

Drop In kurs för nya och tidigare deltagare

Lyft upp Qi: Torsdag, kl. 18 – 19

Lokal: Klockhusets Samlingsal. Se nedan

Gemensamma träningar

Lyft upp Qi: Tisdag, kl. 18.00 - 20.00

Deltagit i minst Sommarkurs eller genomfört projekt.

Förutom träningen kommer även enklare övningar och små hälsotips att läras ut

Lokal: Brygghuset, Norrtullsg 12 N, Hamburgersalen.

Lyft upp Qi: Onsdag, kl. 18.00 - 20.00

Deltagit i minst grundkurs eller 20 ggr på Drop In.

Lokal:

Klockhusets Samlingsal, Sabbatsbergsgv. 22

Göteborg

Drop In kurs för nya och tidigare deltagare

Lyft upp Qi: Onsdag kl. 12.00 – 13.00

Lokal: Valhallabadet

Gemensamma träningar

Lyft upp Qi: Måndag, kl. 18.30 - 20.30 Deltagit i grundkurs eller 20 ggr. på Drop In.

Lyft upp Qi: Onsdag, kl. 19.00 - 21.00

Deltagit i Sommarkurs eller genomfört projekt.

Förutom träningen kommer även enklare övningar och små hälsotips att läras ut

Lokal: måndag och onsdag, Valhallabadet

Avgifter

Drop In-kurser: Ett tillfälle 70 kr, 10-kort 600 kr.

Pris som gemensam träning för Dig som deltagit 20 ggr på Drop in eller i grundkurs/Sommarkurs.

Gemensam träning, Lyft upp Qi, 2 timmar:

Terminskort 16 ggr. 960 kr, 10-kort 700 kr, ett tillfälle 80 kr.

OBS! Sommarkursare lägg till 400 kr till terminsavgiften och få Terminskort för båda träningstillfällena.

Gemensam träning, Lyft upp Qi, 1 timma:

10-kort 400 kr, ett tillfälle 50 kr.

**Prislista
Helgkurser och Övriga kurser
Höstterminen 2004, Vecka 35 - 50**

Lyft upp Qi, Grundkurs, Helgkurs	
Deltar för första gången	1600 kr
Barn under 15 år	900 kr
Repeterar:	
Deltagit i helgkurs eller 20 ggr. på Drop In	500 kr
” ” ” deltar 1 dag	300 kr
Deltagit i Sommarkurs/projekt	150 kr
” ” ” deltar 1 dag	100 kr
2-dagars Träningskurs, Lyft upp Qi	
Deltagit i grundkurs/20 ggr på Drop in	900 kr
” ” ” deltar 1 dag	500 kr
Deltagit i Sommarkurs/projekt	600 kr
” ” ” deltar 1 dag	300 kr
4-dagars Träningskurs, Lyft upp Qi.	
Bara för Dig som deltagit i sommarkurs/projekt	
Deltar hela perioden	1900 kr
deltar 1,2 el. 3 dgr (i mån av plats) per dag	500 kr
Nio dagars Sommarkurs, helpension	
Deltar för första gången på nivå 1 eller 2	6580 kr
Repeterar nivå 1 eller 2	4280 kr
Lyft upp Qi 2, Helgkurs	
Deltar för första gången	1600 kr
Repeterar	
Deltagit i helgkurs/20 ggr på Drop In	500 kr
Deltagit i Sommarkurs/projekt	150 kr
Deltar 1 dag, priser som Grundkurs LuQ.	
Shenxin Qigong, Helgkurs	
Deltar för första gången	1600 kr
Repeterar:	
Deltagit grundkurs SxQ	500 kr
Deltagit i Femdagars kurs	150 kr
Utökad Shenxin Qigong Femdagarskurs Exkl. Kost och logi	
Deltagit i Shenxin Qigong grundkurs	3000 kr
Repeterar	2000 kr
IT-Gong, 3 Timmarskurs	
Deltar för första gången	400 kr
Repetera IT-Gong	200 kr
Akupunkt Tuina & Wei Tuo Jin	
Exkl. kost o. logi. För Tuina är WTJ ett krav.	
Deltar för första gången, Akupunkt Tuina & Wei Tuo Jin	3750 kr
Deltar för första gången, Wei Tuo Jin	1900 kr
Repeterar	
Endast Akupunkt Tuina	1200 kr
Endast Wei Tuo Jin	1200 kr

Samtliga priser i SEK. Vid kurser utom Sverige omräknas kurspriset enligt gällande växelkurs.