



# European Zhineng Qigong Center

## Nyhetsbrev maj 2005

*Hej qigongvänner. I detta nyhetsbrev börjar vi med att berätta lite mer om Zhineng Qigongs viktigaste karaktärsdrag.*

### Qifältet

**Qifältets betydelse för att utövaren ska nå bättre resultat kan beskrivas genom följande personers erfarenheter.**

#### Per kunde knappt gå

Per Kron fick vid 28 års ålder diagnosen progressiv MS och han kunde inte förvänta sig att bli bättre, han skulle bara bli sämre. Efter ett års sjukdom var han så dålig att han knappt kunde gå, inte ens med rullator, och han hade stora problem med att både prata och att äta. Han deltog i sommarkurserna 2004 och innan andra kursen var till ända hade han inte bara lämnat rullatorn bakom sig utan även käppen, som ersatte den för ett tag. Vid vinterkursen i påskas promenaderade han 1,5 timme, handlade mat och bar matkassarna själv.

#### Carolina och mormor deltog inte i kursen

Marie-Louise Ivarsson deltog inte i sommarkursen 2004. Det gjorde däremot hennes dotter och Marie-Louise var med och bodde på skolan för att vara barnvakt åt sitt barnbarn Carolina 4 år, vars mamma deltog i kursen. Efter bara ett par dagar fick Marie-Louise mer ont än vanligt i sin dåliga rygg, men senare samma dag upphörde smärtan. Resten av kursen var hon till sin stora glädje och förvåning helt fri från de vanliga ryggbesvärerna. Efter kursen kändes ryggen fortfarande bättre än tidigare. Carolina, hennes dotterdotter hade en längre period före kursen besvärats av huvudvärk med migränliknande karaktär. Efter kursen har hon inte alls haft sådana problem.

#### Alla tre blev bättre i Qifältet

Per deltog i kursen. Marie-Louise och Carolina gjorde det inte men bodde tillsammans med oss. Pers förbättringar kan ha kommit av hans medverkan i kursen, av träning och ökad förståelse. Men det kan knappast vara fallet för Marie-Louise och än mindre för Carolina som bara är 4 år, ingen av dem deltog i träningar eller undervisning. Därför kan inte resultaten härledas till psykologiska effekter, de deltog inte i träningen och förväntade sig inga effekter alls. Men de vistades i Qifältet. Qifältet tillför något som kan ge påtagliga förbättringar. Om Du deltar i Qifältet ökar Din chans att få mycket bra resultat. Lider Du av

hälsoproblem har Du en god chans att bli bättre, är Du redan helt frisk har Du en stor möjlighet att öka Din Gung Fu. I Qifältet sker det både snabbare och djupare.

### Sommarkurserna

Det bästa vi kan erbjuda, med det starkaste Qifältet, är våra 9-dagars sommarkurser. Su Dongyue leder själv kurserna och i år kommer vi att få lära oss ett par metoder baserade på ljud, som komplement till den ordinarie träningen. Vi börjar nivå 1 kursen måndag efter midsommar, den 27 juni, fortsättningskursen, nivå 2 börjar onsdag 6 juli.

### Nya orter

Vår verksamhet når allt fler orter. Under våren har vi genomfört fler kurser i Finland, i både Vasa och Helsingfors. I höstens planering tillkommer flera nya orter, Uppsala, Västerås och Guldsmedshyttan och fler är på gång. Det är genom Era, våra deltagares, initiativ som vi kommer ut med fler kurser. Kanske är det dags för Din ort eller Din arbetsplats nu. Många företag vill aktivera sin personal och ge dem möjlighet att förbättra sin hälsa. Vi kommer gärna ut till nya arbetsplatser för introduktion och kurs.

### Projekt 2005

Projekt 2005, som innehöll 60 timmars träning under 6 veckor mellan slutet av januari och mitten av mars, har utvärderats. Utfallet visar att 85% med depression blev mycket bättre eller bättre, lika många fick ökad energi och 83% sänkte sin stressnivå. Även de med problem som smärtor, sömnsvårigheter etc. visade bra resultat. PEF-mätning visade att 27 av 31 deltagare fick förbättrad lungkapacitet. För de 5 med sämst lungkapacitet innan projektet, blev förbättringen i snitt 23%. Vi genomför gärna fler projekt, helst med utvärdering av läkare. Har Du de kontakter som behövs, hör gärna av Dig i så fall.

### Intressant läsning på hemsidan

Vi föreslår att Du ofta går in på hemsidan eftersom det är där de allra senaste nyheterna publiceras. Nu har det kommit in nytt intressant material, t.ex. en ny artikel. Det är också ett bra sätt att hålla sig ajour angående våra kurser. Programmet förändras ibland och det tillkommer nya kurser och föreläsningar etc. Hemsidan uppdateras ständigt, där finns alltid aktuell information.

Vi önskar Er en härlig sommar med mycket Qi!

**För mer information:****www.europeanzhinengqigong.net**E-post: [info@europeanzhinengqigong.net](mailto:info@europeanzhinengqigong.net) eller ring: 08-590 933 13, 031-12 98 75**Bindande anmälan till kurser genom inbetalning av;**Sverige: kursavgift på postgiro 612 09 45-8, Utomlands: SE 3195 0000 9960 1861 2094 58, EZQC/Su Dongyue  
Kursavgiften bör vara inbetald senast 2 veckor före kurs.**Anmälan till: Sommarkurserna, Femdagarskurs i Shenxin Qigong, 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.

**OBS!** Personer med epilepsi och svårare mentala sjukdomar kan inte delta i våra kurser.**Höstterminen 2005, Vecka 34 - 50**

Mån.	Datum	Lyft upp Qi Sverige	Lyft upp Qi utom Sverige	Shenxin Qigong	Föreläsningar och övriga kurser
Jun-Jul	27/6-6/7	Sommarkurs Nivå 1, Kvänum			
Juli	6-15	Sommarkurs Nivå 2, Kvänum			
Aug	27-28	Lund			
Sept	3-4	Bollnäs	Bergen Åbo		
	10-11		Haag		
	17-18	Stockholm			
	24-25	Göteborg	Mariehamn Trondheim	Stockholm	
Okt	1-2	Ljungby Helsingborg Sundsvall		Göteborg	Ons 28/9 föreläsning Kungsängen Gbg IT-Gong, Lö 1/10
	6-7				Bergen TuiNa
	8-9	Kungsängen Guldsmedshyttan	Helsingfors		Bergen Wei Tuo Jin
	15-16	Uppsala Kungsbacka Vara		Malmö	
	22-23	Nynäshamn Västerås Kalmar		Pargas	
	29-30	Göteborg LUQ2 Stockholm LUQ2			
Nov	5-6				
	12-13	Stockholm	Kvinnherad		
	19-20	Göteborg Bollnäs LUQ2			
	26-27	Malmö	Oslo		
Jan	5-8	Göteborg 4 dagars**			

\*Två dagars träningskurser: Tidigare deltagare i minst helgkurs eller motsvarande.

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

Föreläsningar hålls normalt fredag före helgkurs. Gå in på vår hemsida under föreläsningar, annars ring eller skicka e-post.

## Drop In kurser och Gemensamma träningar Höstterminen 2005, Vecka 34 - 50



## Prislista Helgkurser och Övriga kurser Höstterminen 2005, vecka 34 - 50

### Stockholm

#### Drop In kurs

För nya och tidigare deltagare

**Lyft upp Qi:** torsdag, kl. 18.00 - 19.00

**Lokal:** Klockhusets Samlingssal. 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. Ibland annan lokal, se hemsidan.

**Lyft upp Qi:** onsdag, kl. 18.00 - 20.00

Deltagit i minst grundkurs eller 20 ggr på Drop In.

**Lokal:**

Klockhusets Samlingssal, Sabbatsbergsgv. 22

### Göteborg

#### Drop In kurs

För nya och tidigare deltagare

**Lyft upp Qi:** torsdag 19.00 - 20.00

**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 17 ggr. 1020 kr, 10-kort 700 kr, ett tillfälle 80 kr.

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

### 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/längre projekt	600 kr
” ” ” ” deltar 1 dag	300 kr

### 4-dagars Träningskurs, Lyft upp Qi.

Bara för Dig som deltagit i sommarkurs/längre 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 i LUQ 2	1600 kr
<b>Därefter repetition:</b>	
Deltagit i helgkurs/20 ggr på Drop In	500 kr
Deltagit i Sommarkurs/längre projekt	150 kr
Deltar 1 dag, priser som Grundkurs LuQ.	

### Shenxin Qigong, Helgkurs

Deltar för första gången	1600 kr
<b>Repeterar:</b>	
Deltagit grundkurs SxQ	500 kr
Deltagit i Vinterkurs	150 kr

### Vinterkurs, 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
<b>Repeterar</b>	
Endast Akupunkt Tuina	1200 kr
Endast Wei Tuo Jin	1200 kr

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