



# European Zhineng Qigong Center

## Nyhetsbrev maj 2006

*Hej qigongvänner! Äntligen är våren här med värme och sol. Nu ser vi fram emot sommaren där 9-dagarskurserna är den givna höjdpunkten.*

### Sommarkurser 2006

Anmälningarna till årets två 9-dagarskurser ramlar in. Även i sommar blir det i västgötska Kvänum som vi träffas, bor och lever tillsammans efter Zhineng Qigongs principer. På programmet står professionell undervisning och träning av våra övningar, allt i ett starkt Qifält – det viktigaste särdraget för Zhineng Qigong. Varje år utökas undervisningen och under sommarkurserna 2006 lär vi oss mer om de olika metoderna och filosofin bakom Zhineng Qigong. Vi går djupare in på hur vi kan använda ljud för att förstärka träningen. På nivå 2-kursen lär vi oss fler detaljer och får tips om hur vi kan förbättra träningen ytterligare. Vi fördjupar också kunskaperna i Tre centrums sammanmältning. Liksom förra året blir det särskilda frågestunder där kursdeltagarna kan ställa frågor direkt till Su Dongyue, något som uppskattades mycket förra året.



### Fler länder, fler språk

I mars höll vi vår första kurs utanför Norden, i engelska Norwich där drygt 20 personer deltog. Vi ordnar gärna kurser och liknande i fler länder och på nya orter, då gärna med tester eller annan utvärdering. Vi har lärare som kan ge undervisning, förutom på svenska och norska, även på engelska, tyska, franska och holländska. I Åbo och Helsingfors kommer vi i höst för första gången att ha översättning till finska på kurserna i Lyft Upp Qi.

### Hemsidan

Vi gläds över att allt fler upptäcker vår hemsida. Vare sig man har gått kurs med oss eller inte så är hemsidan det forum där det finns mest information, alltid aktuell eftersom den ständigt uppdateras. Från och med nu kan Du använda adressen

[www.zhinengqigong.eu](http://www.zhinengqigong.eu) som på sikt ersätter vår nuvarande adress. Sidan har fått en rejäl grafisk uppfräschning samt nya sökfunktioner. Allt fler väljer att publicera sin personliga berättelse, varför inte Du också? Du kan läsa rapporter från alla våra kurser, ofta med bilder, få reda på nyheter och en hel del annat. Även de fasta artiklarna kompletteras och uppdateras emellanåt. Lägg gärna in hemsidan som favorit och ta för vana att gå in där ofta.

### Samarbetet med NHR i Gbg

Helgkursen i januari med påföljande träning tillsammans med medlemmar ur NHR (Neurologiskt Handikappades Riksförbund) i Göteborg avlöpte väl. Merparten av deltagarna fortsatte att gå på träningarna och började även träna tillsammans ytterligare en dag i veckan utöver de gemensamma tillfällena.

Många av deltagarna är piggare och har fått bättre balans, förutom att de fått bättre hållning och rörelsemönster. Flera av deltagarna som satt – på stol eller i rullstol – på kursen kan nu stå bättre utan stöd och de orkar stå längre än före kurs och träning. Sammanfattningsvis kan sägas att de som tränar dagligen och deltar så ofta de kan i kurser och träningar har fått bättre resultat än övriga.

### Projekt Stockholm 2006

Projekt Stockholm 2006 har slutförts. Totalt deltog 50 personer i den sex veckor långa träningsperioden som omfattade totalt 60 timmars gemensam träning. Tio personer tränade på annan ort i veckorna, men var med på de tre gemensamma träningshelgerna. Där fick även andra än projektdeltagare vara med, vilket var mycket uppskattat då allt fler förstår vikten av att träna i vårt starka Qifält. Om utfallet av projektet kan Du läsa på hemsidan. Här kan som exempel nämnas att 69 procent fick förbättringar avseende depressioner och energinivån ökade för 78 procent av deltagarna.

### Vinterkursen

Allt fler personer börjar lära sig Shenxin Qigong - vår nyaste övning. Resultaten är goda, särskilt på Vinterkursen som har ett liknande upplägg som Sommarkurserna. Vi har sedan ett år tillbaka kunnat erbjuda en CD anpassad för Vinterkursen och från i år erbjuder vi även en CD för grundkursen. Läs mer om övningen samt en rapport från Vinterkursen på hemsidan.

Njut av sommaren! Hoppas vi ses i Kvänum!

**För mer information:**  
**www.zhinengqigong.eu**



E-post: [info@zhinengqigong.eu](mailto:info@zhinengqigong.eu) eller ring: 08-590 933 13, 031-12 98 75

**Bindande anmälan till kurser genom inbetalning av;**  
Sverige: Kursavgift på plusgiro 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, Vinterkurs i Shenxin Qigong, TuiNa & Wei Tuo Jin**  
Inbetalning av 1000 kr eller hela kursavgiften. För sommarkurser ange kostval; 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. Vi förbehåller oss rätten att avvisa personer som inte bör delta på kurs.**

**Vårterminen 2006**

Mån.	Datum	Lyft upp Qi Sverige	Lyft upp Qi utom Sverige	Shenxin Qigong	Föreläsningar och övriga kurser
Juni	26-5/7	Sommarkurs Nivå 1			
Juli	5-14	Sommarkurs Nivå 2			
Augusti	19-20		Hangö		
	26-27				
September	2-3			Bergen	
	9-10				
	16-17	Lund Stockholm Göteborg			
	23-24	Karlstad	Åbo Trondheim		
	30-1/10	Bollnäs Västerås		Göteborg	Göteborg IT-Gong lör 30/9
Oktober	7-8	Kungsängen Malmö	Mariehamn		
	14-15	Kungsbacka Guldsmedshyttan			
	21-22	Vara	Helsingfors	Stockholm	
	28-29	Göteborg LUQ2 Kalmar		Pargas	
November	2-3				Stockholm Tuina
	4-5		Kvinnherad		Stockholm Wei Tuo Jin
	11-12	Göteborg Nynäshamn	Harstad		
	18-19	Stockholm			
	25-26		Oslo Karis	Mariehamn	
December	2-3	Sthlm LUQ2			

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

## Drop In kurser och Gemensamma träningar Höstterminen 2006, Vecka 34 - 50



## Prislista Helgkurser och Övriga kurser Höstterminen 2006, 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 Sommarkurs eller genomfört projekt.  
Förutom träningen kommer även enklare övningar  
och små hälsotips att läras ut.

**Lokal:** Lokal ej klar, för info, 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:** Onsdag, 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 17 ggr. 1 020 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

Deltar för första gången	1600 kr
Barn under 15 år	900 kr

#### Repeterar:

Deltagit i grundkurs eller 20 ggr. på Drop In	500 kr
” ” ” deltar 1 dag	300 kr
Deltagit i Sommarkurs/längre 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
Per dag (i mån av plats), minsta avg 1.000:-	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

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

### Shenxin Qigong, grundkurs

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.