



European Zhineng Qigong Center

Nyhetsbrev maj 2007

Hej Qigongvänner. Här kommer lite blandad information inför sommaren!

Sommarkursen

Sommarkursen, en av årets höjdpunkter, närmar sig, för fjärde året i rad i Kvänum i Vara kommun. Under nio dagar tränar vi tillsammans i ett starkt Qifält och ger oss själva möjligheten att snabbt förbättra hälsa och öka vår Gungfu. Kvalitativ träning i starka Qifält ökar chansen att få bra resultat vilket vi bland annat kan se i statistik från sommarkurserna. Stämningen och glädjen i den otvungna gemenskapen är ytterligare orsaker till att många människor deltar år efter år.

Övningarna, basen för vår träning, återkommer varje år men samtidigt får vi mycket ny information om hur vi på olika sätt kan öka vår livskvalitet, såsom kunskap genom föreläsningar om hälsa och vad som påverkar den. Genom träning kan du också själv öka din förståelse. Från och med i år kommer vi att lära ut speciella tekniker och färdigheter för att använda i våra övningar, vilka kan vara till stor hjälp för den som vill öka sin Gungfu.



Träning och resultat

Qigongen är en metod för att förbättra vår livskvalitet men för att få resultat behöver vi träna. Även om vi tränar regelbundet kanske vi ibland upplever att vi inte får några förbättringar och att vi

står stilla på samma nivå. Men under den perioden lägger vi grunden för kommande resultat. Plötsligt har vi tränat tillräckligt för att uppnå en förbättring, som en effekt av den tidigare träningen.

Genom Qigongträningen kan vi lära oss att hantera vår vardag. Även om vår fysiska hälsa inte är så bra som vi önskar kan livskvaliteten ändå vara hög om vi har en positiv inställning. Oberoende av omständigheterna bör vi sträva efter att leva våra liv med lugn och glädje.

Vårens kurser

Kursrepertoaren har nu utökats med ytterligare ett land. I april hölls den första kursen i Köpenhamn, Danmark. En ny kurs där är inplanerad under höstterminen. I Finland tillkom Ekenäs som kursort under våren.

Rekordmånga deltog på såväl 4-dagars som på Vinterkursen, över 80 personer på respektive kurs. Det ökade intresset visar att allt fler förstår vikten av och prioriterar träning i starka Qifält.

Personliga berättelser

På hemsidan har vi snart 100 personliga berättelser! Personliga berättelser är ett sätt att sprida positiv information till andra. En viktig princip inom Zhineng Qigong är att hjälpa andra människor. Att hjälpa andra är ett sätt att samtidigt hjälpa oss själva. Kanske kan Du, genom att berätta om just Dina resultat, inspirera någon annan människa att börja träna? Eller är det något annat Du vill bidra med?

Ha en riktigt bra sommar och hoppas vi ses på sommarkursen!



Kurser och föreläsningar höstterminen 2007

Månad	Datum	Lyft upp Qi i Sverige	Lyft upp Qi utom Sverige	Shenxin Qigong	Föreläsningar / övriga kurser
Juni/Juli	25-4	Kvänum, 9-dgrs nivå 1			
Juli	4-13	Kvänum, 9-dgrs nivå 2			
Augusti	18-19		Hangö		
	25-26	Göteborg			
Sept	1-2			Pargas	
	8-9	Ljungby Lund		Bergen	Bergen It-Gong lördag
	15-16		Nagu		
	22-23	Stockholm Helsingborg	Trondheim		
	29-30	Göteborg NHR Bollnäs	Mariehamn		Kungsängen 3/10 förel.**
Okt	4-5				Stockholm, Tuina
	6-7	Vara	Helsingfors Bergen		Stockholm, Wei Tuo Jin
	13-14	Nalmö Nybro Kungsängen		Göteborg	Göteborg IT-Gong lördag
	20-21	Karlstad	Vasa Norwich Kvinnherad	Stockholm	
	27-28	Kungsbacka	Köpenhamn Åbo		
Nov	3-4		Bergen LUQ2		
	10-11	Stockholm	Borgå		
	17-18	Göteborg	Oslo	Mariehamn	
	24-25		Karis		
Dec	1-2	Stockholm LUQ2			
	8-9	Göteborg LUQ2			
Jan	3-6	Göteborg, 4-dgrs*			

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

** Föreläsningar hålls normalt fredag före helgkurs. Gå in på vår hemsida under föreläsningar eller kontakta oss.

Veckoträning (vecka 34 – 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: Hvitfeldtska Gymnasiet**

Gemensamma träningar Lyft upp Qi:

-> Deltagit i Sommarkurs eller genomfört projekt

Tisdag, kl. 18.00 - 20.00

Lokal ej klar. För info, se hemsidan.

Onsdag, kl. 19.00 - 21.00

Lokal: Ej klar, ring för info

Gemensam träning Shenxin Qigong:

-> Deltagit i minst grundkurs Shenxin Qigong

Torsdag, kl. 19.00 - 20.00

Lokal: Klockhusets samlingssal*

* Klockhuset: Sabbatsbergsgv. 22

** träning i Södra Aulan

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 17 ggr. 1.020 kr, 10-kort 700 kr, alt 80 kr/tillfälle. OBS! Sommarkursare lägg till 400 kr till terminsavgiften och få terminkort för båda träningstillfällena.

Gemensam träning Shenxin Qigong: 10-kort 400 kr, alt 50 kr/tillfälle.

Prislista höstterminen 2007



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
2-dagars träningskurs	
- Deltagit i grundkurs/drop in 20 ggr -> 2 dagar	900 kr
- Deltagit i grundkurs/drop in 20 ggr -> 1 dag	500 kr
- Deltagit i Sommarkurs/projekt -> 2 dagar	600 kr
- Deltagit i Sommarkurs/projekt -> 1 dag	300 kr
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	



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	400 kr
- Om du repeterar IT-Gong	200 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

Samtliga priser i SEK. 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

Kursavgiften bör vara inbetald senast 2 veckor före kurs.

Observera följande:

- > Anmälan till sommarkurserna, femdagarskurs i Shenxin Qigong, 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)