



European Zhineng Qigong Center

Nyhetsbrev maj 2009

Hej Qigongvänner! Varsågod, här kommer maj månads nyhetsbrev.

Sommarkurs

Med stormsteg närmar sig sommaren och våra niodagarskurser. I år är det premiär för en ny ort, Nossebro i Västergötland. Skolan är större och lämpar sig utmärkt för oss qigongare. De nio dagarna erbjuder en unik möjlighet att lära sig mer om Qigong, direkt från vår huvudlärare Su Dongyue. Vi har alltid mer att lära, oberoende av hur länge vi tränat. Filosofierna är ett av Zhineng Qigongs två delar. Träningen, övningarna är det andra. Vi behöver lära oss dem båda, de är lika betydelsefulla. I sommar kommer Su Dongyue att ge två helt nya föreläsningar. Under frågestunden kan Du även ställa Dina egna frågor, direkt till honom. På sommarkursen får vi dessutom hjälp av det starka Qifältet. Om Du inte redan anmält Dig; ta chansen i år och kom dit.

Vinterkurs

Även i år ökade antalet deltagare på Vinterkursen. I år kom 97 personer till Bollnäs för att träna Shenxin Qigong. Inför nästa års Vinterkurs gäller det att vara ute i god tid. Antalet platser är begränsat. Märk väl att kursen hålls vecka tio, inte vecka nio. Vill Du veta mer om kursen, deltagares förbättringar och annat – läs kursrapporten på vår hemsida.

Kurs på finska

Verksamheten i Finland växer kontinuerligt. I höst är tiden inne för den första kursen på

finska, närmare bestämt i Åbo 21-22 november.

Höstkursen

Det senaste tillskottet i vårt kursprogram, Höstkursen i Finland, blev snabbt fulltecknad och väldigt uppskattad. Höstens kurs går av stapeln i Pojo, där fler får plats. Planera redan nu in den 15-18 oktober om Du vill vara med.

Qifältet

För att så snabbt som möjligt få bra resultat av träningen behöver vi träna i ett Qifält. Även om vi lärt oss flera olika övningar kan det vara svårt att få förbättringar genom att bara träna själv. Qifältet är det mest grundläggande i Zhineng Qigongs filosofier. Att träna är viktigt och att träna i Qifältet är minst lika viktigt. Det bidrar starkt till att man kan utveckla sina förmågor och få en bättre hälsa.

Lärare

Det är viktigt att ha en bra lärare när man tränar Qigong. Det ökar möjligheten för eleven att få goda resultat. En bra lärare bör ha stor erfarenhet av Qigong. Frågor man bör ställa sig är t.ex. hur djupa är hans kunskaper inom Qigong; hur många år har han lärt ut till andra; hur länge har han gett qi-reglering; hur många svårare fall har han lyckats hjälpa; vilken vetenskaplig forskning har han gjort? Kort sagt, hur hög Gung Fu har han? Det är det viktigaste för en Qigonglärare.

Vi önskar Er en riktigt god sommar!



Kurser och föreläsningar höstterminen 2009



Månad	Datum	Lyft upp Qi i Sverige	Lyft upp Qi utom Sverige	Shenxin Qigong	Föreläsningar / övriga kurser
Juni	22-1/7	Sommarkurs nivå 1			
Juli	1-10	Sommarkurs nivå 2			
Augusti	22-23		Hangö		
	29-30	Göteborg	Nagu		
September	5-6	Bollnäs	Ekenäs Trondheim		
	12-13		Hamar		
	19-20	Stockholm Helsingborg	Helsingfors Köpenhamn		
	24-25				Oslo, Tuina
	26-27	Trollhättan	Norwich Mariehamn		Oslo, Wei Tuo Jin
Oktober	3-4	Lund Ljungby	Åbo		
	10-11	Kungsängen Kvänum		Bergen	
	15-18		Höstkurs, Pojo		
	17-18		Oslo		
	24-25	Göteborg		Stockholm	
	31-1/11		Kvinnherad	Helsingborg	
November	7-8	Stockholm Falköping	Vasa Borgå	Trondheim	
	14-15	Malmö		Mariehamn	
	21-22	Kalmar	Åbo- FINSKA! Bergen Cambridge		
	28-29	Stockholm LUQ2			
December	5-6	Göteborg LUQ2			
Januari	3-6	Göteborg 4-dgrs*			

* Fyra dagars träningskurs: Tidigare deltagare i minst Sommarkurs eller längre projekt.
Föreläsningar hålls normalt fredag före helgkurs. Se vår hemsida under föreläsningar eller kontakta oss.

Veckoträning (vecka 32 – 50):

Stockholm

Göteborg

Drop in kurs Lyft upp Qi:

-> För nya och tidigare deltagare

Torsdag, kl. 18.00 - 19.00

Lokal: Klockhusets Samlingssal*

Torsdag, 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: Södra aulan, Hvitfeldtska Gy.

Gemensamma träningar Lyft upp Qi:

-> Deltagit i Sommarkurs eller genomfört projekt

Tisdag, kl. 18.00 - 20.00

Lokal: Matteusskolan, Vanadisv. 16

Onsdag, kl. 19.00 - 21.00

Lokal: Valhallabadet

* Klockhuset: Sabbatsbergsv. 22

Avgifter gemensamma träningar

Drop In-kurser: Nybörjare 10-kort 700 kr, alt 80 kr/tillfälle. Deltagit i grundkurs, 10-kort 500:-, alt 60:- /tillfälle. Deltagit i sommarkurs, 10-kort 350:-, alt 40:-/tillfälle.

Gemensam träning Lyft upp Qi: 2 timmar: Terminkort 19 ggr. 1.330 kr, 10-kort 800 kr, alt 90 kr/tillfälle.
OBS! Sommarkursare lägg till 700 kr till terminsavgiften och få terminkort för båda träningstillfällena.

Prislista höstterminen 2009



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
4-dagars höstkurs, helpension	
- Deltagit i grundkurs	410 euro
- Deltagit i Sommarkurs	370 euro
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	7180 kr
- Repeterar nivå 1 eller 2	5280 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	
Samtliga priser i SEK, förutom höstkursen, som är i Euro	



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	
Sexdagarskurs exkl. kost och logi	
- Deltagit i Shenxin Qigong grundkurs	4200 kr
- Om du repeterar Vinterkursen	3200 kr



IT-gong

IT-Gong, 3 Timmarskurs	
- Deltar för första gången	600 kr
- Om du repeterar IT-Gong	300 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

För priser vid kurser utom Sverige kontakta lokal kursarrangör. Kurs ska betalas i kursortens valuta.

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, Höst- och Vinterkursen, 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)