



European Zhineng Qigong Center

Nyhetsbrev maj 2010

Hej Qigongvänner! Vårens qigongtermin lider mot sitt slut och vi ser fram emot årets Sommarkurser. Här kommer lite inspirerande qigongläsning i väntan på dem.

Vårt gemensamma qifält

Vi tränar Zhineng Qigong av olika orsaker. Många av oss har som mål att komma tillrätta med hälsoproblem och förbättra vår livskvalitet genom träningen. Vi vill förbättra vår gung fu, dvs. vår förståelse samt vår vilja och förmåga att träna. Hur når vi de målen snabbare?

En av de viktigaste hörnstenarna inom Zhineng Qigong är qifältet. Genom att göra en insats och träna i qifältet kan vi snabbare få resultat av träningen. Koncentration på qifältet med kärlek och förtroende är en grund för att få bättre resultat. Vi använder qifältet för att lära oss, för att träna, för att förbättra vår gung fu, och för att hjälpa varandra och för att bli av med sjukdomar. Därför har kvaliteten på qifältet en stor inverkan på effekten av träningen.

Kvaliteten på qifältet beror inte bara på huvudlärarens gung fu, kunskap och erfarenhet, utan också på alla som deltar i qifältet. Inom European Zhineng Qigong Center har vi upprätthållit och tränat i vårt qifält i mer än 16 år. Genom åren har vi sett goda träningseffekter. Dessa effekter är ett resultat av våra gemensamma insatser, vår kärlek till och vårt förtroende för qifältet. Tillsammans gör vi qifältet starkare och bättre.

Goda resultat på Vinterkursen

På årets Vinterkurs kunde vi se goda resultat av träningen i vårt gemensamma qifält. Hela 73% procent av deltagarna uppgav att de hade fått mera energi under kursen och 65% kände sig mindre deprimerade. Du kan läsa mera om Vinterkursen och de resultat man uppnådde i kursrapporten på vår hemsida.

Vi ses i Nossebro

Årets qigonghöjdpunkt, våra niodagars Sommarkurser hålls för andra året i rad i Nossebro efter midsommar. På förra årets kurser fick vi mycket positiv feedback speciellt vad gäller Nossebro som kursort. Skolan vi bor på har trevliga lokaler för såväl träning som övernattning och bespisning. Nossebro är en idyllisk liten ort som ligger vackert vid ån Nossan.

Också på årets Sommarkurser kommer vi att få möjlighet att ta del av vår huvudlärare, Su Dongyues kunskap och erfarenhet. Som alltid på våra Sommarkurser får vi lära oss nytt om Zhineng Qigong på båda kurserna, så väl teori som praktiska övningar.

Sommarkurserna är det bästa vi har att erbjuda och en viktig anledning till att så många uppnår så goda resultat är det mycket starka, kärleksfulla qifält vi vistas i hela tiden, så väl i träningssalen som vid sidan av.

Vi önskar er en solig och trevlig fortsättning på våren och hoppas att vi ses i Nossebro!



Kurser och föreläsningar höstterminen 2010



Månad	Datum	Lyft upp Qi i Sverige	Lyft upp Qi utom Sverige	Shenxin Qigong	Föreläsningar / övriga kurser	
Augusti	21-22					
	28-29	Göteborg	Hangö			
September	4-5		Nagu			
	11-12		Trondheim Karis			
	18-19		Bergen Hamar		Stockholm, Föreläsning 15/9, kl 19, Fältöversten	
	25-26	Stockholm Arvika Kungsbacka	Bodö Cambridge Mariehamn Ekenäs			
Oktober	2-3		Helsingfors Pargas	Göteborg	Göteborg, Xiao Gongfa 2/10	
	9-10	Bollnäs Kalmar Kvånum	Vasa	Stockholm		
	16-17	Helsingborg				
	21-24		Pargas, Höstkurs			
	23-24	Kungsängen	Oslo			
	30-31	Lund	Borgå	Bergen	Lund, Xiao Gongfa, 30/10	
	November	6-7	Stockholm	Åbo (på finska) Norwich	Trondheim	Trondheim, Xiao Gongfa, 6/11
		13-14	Göteborg	Kvinnherad		Stockholm, Xiao Gongfa 10/11
20-21		Malmö	Helsingfors (på finska)			
27-28		Stockholm LUQ2	Bergen LUQ2			
December	4-5					
	11-12	Göteborg LUQ2				
Januari	6-9	Stockholm, 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: Birkagården*	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: Birkagården*	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
* Birkagården: Karlbergsvägen 86B		
<u>Avgifter gemensamma träningar</u>		
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 21 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 träningsstillfällena.		

Prislista höstterminen 2010



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	300 kr
- Deltagit i Sommarkurs/projekt -> 1 dag	250 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	300 kr
- Deltar 1 dag, priser som Grundkurs Lyft upp Qi	
Samtliga priser i SEK, förutom höstkursen, som är i Euro. OBS! Priser i SEK gäller endast kurser i Sverige.	



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



Xiao Gongfa

Xiao Gongfa, 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

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)

Kursavgiften bör vara inbetald senast 2 veckor före kurs.