



NYHETSBRÄV

MAJ 2011



NYA KURSER I XING SHEN ZHUANG

Många ser fram emot att få lära sig Xing Shen Zhuang, steg två av Zhineng Qigong på årets Sommarkurs 2. Sommarkurserna förnyas, vi får en ny kurstyp till hösten och träningskursen på trettonhelgen förlängs med en dag.

Innehållet i årets sommarkurser utvidgas så att det omfattar både steg ett och steg två av Zhineng Qigong. Med vårt starka qifält som grund kan vi nu på den nya Sommarkurs 2 se fram emot att lära oss Xing Shen Zhuang - det andra steget inom Zhineng Qigong. Inom Zhineng Qigong använder vi huvudsakligen dynamiska metoder. Den viktigaste, själva kärnan av de dynamiska metoderna är Xing Shen Zhuang. För att delta i den ska du ha gått Sommarkurs nivå 2 tidigare år eller delta i Sommarkurs 1 2011.

Våra tidigare sommarkurser – nivå 1 och nivå 2 – slås ihop till en nyligen utformad kurs: Sommarkurs 1, som motsvarar det första steget inom Zhineng Qigong. Denna kurs innehåller nu flera av de metoder vi lärt på de båda tidigare kurserna, samt en del nyheter också. Alla är välkomna att delta i den här kursen. Vänta inte med din anmälan dock, kursen är snart fullbokad.



För dem som gått Xing Shen Zhuang anordnas sedan en träningshelg i Stockholm i början av oktober. Utöver det läggs en extra träningsdag till vår traditionella 4-dagarskurs i Göteborg, trettonhelgen 2012. Den byter samtidigt namn till Sommarkurs-träningen. De fyra första dagarna av den kursen är öppen för alla som har gått sommarkurs, men den sista dagen är öppen endast för dem som lärt sig Xing Shen Zhuang.

Vi hälsar er hjärtligt välkomna med på sommarens spännande kurser och önskar er alla en skön sommar!



Vinterkursen på ny ort
Årets vinterkurs hölls för tionde gången i Bollnäs i början av mars. Vi är många som har trivts på våra kurser på den vackert belägna folkhögskolan i Bollnäs genom åren.

Kursen slog deltagarrekor i år. Hela 110 qigongare var med för att ta del av det starka qifältet och resultatet blev goda. En deltagares ben blev lika långa. En annan blev av med gallsten. Läs mer om resultatet i kursrapporten på vår hemsida. Nästa års vinterkurs kommer att arrangeras i Karlskoga vecka 8. Vi kan erbjuda boende i sovsalar, dubbelrum och enkelrum på den nya skolans område.



Höstkurser i både Norge och Finland

Vår fyradagars höstkurs har redan blivit en tradition i Finland och kommer säkert att bli det också i Norge, där vi höll vår första höstkurs i november i fjol. Höstkursen är en fyra dagar lång träningskurs som är öppen för alla som har gått grundkurs i Lyft upp qi. Höstkursen följer samma format som sommarkurserna, vilket innebär att vi bor tillsammans och tränar professionellt i fyra dagars tid.

I Finland hålls höstkursen undantagsvis den 3-6 december i år. I Norge har vi planerat in en höstkurs den 3-6 november. Välkommen med!



NYHETSREV MAJ 2011

Kurser och föreläsningar höstterminen 2011

Månad	Datum	Sverige	Norge	Finland	Övriga länder
Juni	27-6/7	Nossebro Sommarkurs 1			
Juli	6-15	Nossebro Sommarkurs 2			
Augusti	20-21			Karis	
September	3-4	Göteborg		Hangö	
	10-11	Västerås	Trondheim		
	17-18	Stockholm Trollhättan Bäck	Hamar Bergen	Pargas	
	24-25	Lund	Bodö	Mariehamn Salo (på finska)	
Oktober	1-2	Stockholm Träning XSZ			
	8-9	Kvänum	Bergen SXQ+XG	Helsingfors	
	15-16	Kungsängen	Myre	Nagu	Norwich
	22-23	Kalmar Göteborg SXQ+XG		Ekenäs Borgå	
	29-30	Malmö Stockholm	Oslo	Åbo	
November	3-6		Bergen höstkurs		
	5-6			Vasa Hangö LUQ2	
	12-13	Bollnäs Stockholm SXQ Göteborg LUQ2		Helsingfors (på finska)	
	19-20		Hamar LUQ2 Kvinnherad	Åbo (på finska)	Cambridge
	26-27	Stockholm LUQ2	Trondheim SXQ+XG		
December	3-4	Göteborg			
	3-6			Pargas höstkurs	
	10-11		Bergen LUQ2		
Januari	4-8	Gbg Sommarkursträning			

Lyft upp qi avses om ingen kurstyp anges.

LUQ2= Lyft upp qi 2

SXQ= Shenxin Qigong

XG= Xiao Gongfa

XSZ= Xing Shen Zhuang

Föreläsningar hålls normalt fredag före helgkurs. Se vår hemsida under föreläsningar eller kontakta oss.

Veckoträning (vecka 32-50):

Drop in-kurs Lyft upp qi
→ För nya och tidigare deltagare

Gemensamma träningar Lyft upp qi
→ Deltagit i minst grundkurs eller Drop in 20 ggr

Gemensamma träningar Lyft upp qi
→ Deltagit i sommarkurs eller genomfört projekt

Stockholm

Torsdag, kl. 18.00 - 19.00
Lokal: Birkagården, Karlbergsvägen 86 B

Onsdag, kl. 18.00 - 20.00
Lokal: Birkagården, Karlbergsvägen 86 B

Tisdag, kl. 18.00 - 20.00
Lokal ej klar

Göteborg

Torsdag, kl. 12.00 - 13.00
Lokal: Valhallabadet

Måndag, kl. 18.30 - 20.30
Lokal: Södra aulan, Hvitfeldtska Gy

Onsdag, kl. 19.00 - 21.00
Lokal: Valhallabadet

Avgifter gemensamma träningar

Drop in-kurser:

Nybjörjare 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, 2h:

Terminskort 19 ggr. 1.330 kr,

10-kort 800 kr, alt 90 kr/tillfälle.

OBS! Sommarkursare lägg till 700 kr till terminsavgiften och få terminskort för båda träningstillfällena.



NYHETSREV MAJ 2011

Lyft upp qi, grundkurs

Om du deltar för första gången

- Vuxen	1600 SEK
- Barn under 15 år	900 SEK

Om du repeterar:

- Deltagit i grundkurs / drop-in 20 ggr (2 dagar)	600 SEK
- Deltagit i grundkurs / drop-in 20 ggr (1 dag)	400 SEK
- Deltagit i sommarkurs (2 dagar)	300 SEK
- Deltagit i sommarkurs (1 dag)	250 SEK

Lyft upp qi 2

Om du deltar för första gången	1600 SEK
- ... och deltog i sommarkurs senaste året	800 SEK

Om du repeterar:

- Deltagit i grundkurs / drop-in 20 ggr	600 SEK
- Deltagit i sommarkurs (2 dagar)	300 SEK
- Deltar 1 dag, priser som grundkurs Lyft upp qi	

4-dagars höstkurs, helpension

- Deltagit i grundkurs	4330 NOK	410 EUR
- Deltagit i sommarkurs	3900 NOK	370 EUR

9-dagars sommarkurs steg 1, helpension

- Om du deltar i sommarkurs för första gången	7480 SEK
- Om du har gått sommarkurs nivå 1 förut	6580 SEK
- Om du har gått sommarkurs nivå 1 och 2 förut	5580 SEK

9-dagars sommarkurs steg 2, helpension

Om du deltar för första gången	7480 SEK
--------------------------------	----------

Sommarkursträning 5 dagar

för dig som deltagit i sommarkurs, sista dagen endast för dig som deltagit i sommarkurs steg 2 2011

- Deltar hela perioden	2800 SEK
- Per dag (i mån av plats) minsta avgift 1300:-	650 SEK

2-dagars träningskurs Xing Shen Zhuang för dig som deltagit i sommarkurs steg 2 2011

- Deltagit i sommarkurs steg 2 (2 dagar)	1200 SEK
- Deltagit i sommarkurs steg 2 (1 dag)	700 SEK

Shenxin Qigong, grundkurs

Om du deltar för första gången

- Vuxen	1600 SEK
- Barn under 15 år	900 SEK

Om du repeterar:

- Deltagit i grundkurs	600 SEK
- Deltagit i vinterkurs Shenxin Qigong	300 SEK

Vinterkurs Shenxin Qigong Sexdagarskurs exklusive kost och logi

- Deltagit i Shenxin Qigong grundkurs	4200 SEK
- Om du repeterar Vinterkursen	3200 SEK

Xiao Gongfa Tretimmarskurs

- Deltar för första gången	600 SEK
- Om du repeterar Xiao Gongfa	300 SEK

Akupunkt Tuina & Wei Tuo Jin

Exkl. kost och logi. För Tuina är WTJ ett krav.

Om du deltar för första gången

- Akupunkt Tuina & Wei Tuo Jin	3750 SEK
- Wei Tuo Jin	1900 SEK

Om du repeterar:

- Endast Akupunkt Tuina	1200 SEK
- Endast Wei Tuo Jin	1200 SEK

Samtliga priser i SEK, förutom höstkurserna, som är i NOK och Euro. OBS! Priser i SEK gäller endast kurser i Sverige. Kurs ska betalas i kursortens valuta. För priser vid kurser utom Sverige se hemsidan.

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) / 0762 -33 09 86 (Elisabeth)

Kursavgiften bör vara inbetald senast två veckor före kurs!