



NYHETS BREV

MAJ
2012



XING SHEN ZHUANG GER ETT LYFT

Sommaren närmar sig och med den årets qigonghöjdpunkt, våra sommarkurser.

På årets sommarkurser kommer vi att gå djupare med både lyft upp qi, som är huvudövningen på sommarkurs ett, och xing shen zhuang, som är huvudövningen på sommarkurs två. Vi kommer också att lära oss nya assisterande tillvägagångssätt som baserar sig på traditionell kinesisk medicin och kinesisk tradition.

Förra året lärde vi oss xing shen zhuang för första gången, och övningen har snabbt blivit något av en favorit för många. Under snart 20 års tid har vi tillsammans byggt upp vårt qifält genom vår träning, vår tillit och vår kärlek. Efter att vi började träna xing shen zhuang har kvaliteten på vårt gemensamma qifält ökat betydligt. Den förändringen har vi märkt under året som gått i och med att många har fått bättre resultat. Qifältet stöder oss också i träningen, det hjälper oss

alla att göra övningen så gott vi kan. Xing shen zhuang är alltså lämpligt för alla oavsett hälsotillstånd och hur länge man tränat. Du som har tränat lyft upp qi i många år kommer att få mer känsla i den övningen efter att ha tränat xing shen zhuang.

För dem som har lärt sig xing shen zhuang finns det möjlighet att träna övningen två dagar i Göteborg i oktober. Det är ett ypperligt tillfälle att förbättra rörelserna och att få träna tillsammans i ett

starkt qifält. En andra möjlighet att träna xing shen zhuang erbjuds på vår traditionella sommarkursträning på trettondagshelgen. Den här gången hålls kursen i Stockholm och, liksom senast, tränar vi xing shen zhuang den sista dagen av fem. Även vår vinterkurs avslutas med en dags träning av xing shen zhuang.

Nya priser och nytt sätt att betala

Prisnivåerna på våra grundkurser har hållits oförändrade i många år. Nu har det blivit dags att höja priserna något. Du hittar de nya priserna i kronor på nyhetsbrevets två sista sidor. Priser i andra valutor finns att läsa på vår hemsida. Lägg också märke till att vårt gamla Pg för inbetalning av kursavgifter inte längre gäller. Du hittar vårt nya Bg på sidan 4 av det här nyhetsbrevet.



Tuina och wei tuo jin

Tuina är en viktig del av traditionell kinesisk medicin och omfattar alla massage-liknande terapiformer. På våra kurser lär man sig om meridianer, några användbara akupunkter och en teknik som kan användas för behandling av sjukdomar. Förslag till hur specifika problem kan behandlas ges. Metoden kan användas för att hjälpa sig själv eller andra.

För att behandlingarna skall ge bättre resultat behöver terapeuter träning. Därför är kurser i den traditionella träningsmetoden wei tuo jin obligatoriska för studenter av akupunkt tuina. Metoden är också känd inom kampkonstret eftersom kampkonstskolan Shaolin använder sig av metoden. I höst finns det två möjligheter att gå kurs i akupunkt tuina och wei tuo jin. Vi arrangerar kurs i Stockholm i augusti och i Pargas i december.

Vinterkursen

Vinterkursen i shenxin qigong är en av våra populäraste kurser. I år hölls den för första gången på Karlskoga Folkhögskola, som ligger vid sjön Möckeln. Den lugna miljön passar oss qigongare utmärkt och de olika boendalternativen på skolan var uppskattade. Läs mer om deltagarnas goda resultat på hemsidan.



Höstkurserna

För er som vill träna lite mera intensivt, arrangerar vi också i höst fyra dagars träningskurser både i Norge och i Finland. Kursen i Norge hålls i slutet av september i Dyrkolbotn Fjellstove, Vikanes. Kursen i Finland hålls i mitten av oktober på Axxells i Pargas. Höstkurserna är öppna för dig som har gått en grundkurs i lyft upp qi.

Månad	Datum	Sverige	Norge	Finland	Övriga länder
Juni	25-4/7	Nossebro sommarkurs ett			
Juli	4-13	Nossebro sommarkurs två			
Aug	23-26	Stockholm Tuina och WTJ			
Sep	1-2	Göteborg		Hangö (finsk)	
	8-9		Hamar, Trondheim	Åbo (finsk)	
	15-16	Malmö	Bodö, Bergen	Borgå, Ekenäs	
	22-23	Stockholm, Trollhättan, Kalmar		Pargas	Köpenhamn
	27-30		Bergen höstkurs		
	29-30			Mariehamn, Salo (finsk)	
Okt	6-7	Gbg XSZ träningskurs		Helsingfors, Karis	
	13-14	Lund, Lidköping Stockholm SXQ			
	18-21			Pargas höstkurs	
	20-21		Oslo, Kvinnherad		
	27-28	Göteborg SXQ + XG		Vasa	
Nov	3-4		Hamar SXQ		
	10-11	Stockholm, Trollhättan SXQ + XG		Hangö SXQ, Åbo	Norwich
	17-18	Bollnäs, Älmhult	Trondheim SXQ + XG Bodö	Helsingfors (finsk)	Köpenhamn LUQ2
	24-25	Nybro LUQ2			
Dec	1-2	Sthlm LUQ2			
	6-9			Pargas Tuina och WTJ	
Jan	2-6	Sthlm sommarkursträning			
Feb	16-17	Karlskoga SXQ			
	18-24	Karlskoga vinterkurs			

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

Lyft upp qi avses om ingen kurs typ anges.

LUQ2= Lyft upp qi 2
SXQ= Shenxin qigong

XG= Xiao gongfa
XSZ= Xing shen zhuang

WTJ = Wei tuo jin



NYHETSREV MAJ 2012

Veckoträning (vecka 32-50):

Drop in-kurs LUQ

→ För nya och tidigare deltagare

Gemensamma träningar LUQ

→ Deltagit i minst grundkurs

Gemensamma träningar LUQ

→ Deltagit i sommarkurs eller genomfört projekt

Gemensamma träningar SXQ

→ Deltagit i minst grundkurs i shenxin qigong

Gemensamma träningar XSZ

→ Deltagit i sommarkurs två år 2011 eller senare

Stockholm

Onsdag, kl. 18.00 – 20.00

Lokal: Birkagården, Karlbergsvägen 86 B

Tisdag, kl. 18.00 – 20.00

Lokal ej klar

Onsdag, kl. 20.00 – 21.00

Lokal: Birkagården, Karlbergsvägen 86 B

Tisdag, kl. 20.00 – 21.00

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

Måndag, kl. 20.30 – 21.30

Lokal: Södra aulan, Hvitfeldtska Gy

Avgifter gemensamma träningar	terminskort (19 ggr)	10-kort	per tillfälle
Drop in-kurser:			
- Nybörjare	-	700 SEK	80 SEK
- Deltagit i grundkurs	-	500 SEK	60 SEK
- Deltagit i sommarkurs	-	350 SEK	40 SEK
Gemensam träning lyft upp qi 2h	1520 SEK	1000 SEK	120 SEK
- Sommarkursare lägg till 800:- till terminsavgiften och få terminskort för båda träningstillfällena.			
Gemensam träning SXQ, 1h	760 SEK	500 SEK	60 SEK
Gemensam träning XSZ, 1h	760 SEK	500 SEK	60 SEK

Lyft upp qi, grundkurs

Om du deltar för första gången

- Vuxen 1700 SEK

- Barn under 15 år 1000 SEK

Om du repeterar:

- Deltagit i grundkurs (2 dagar) 700 SEK

- Deltagit i grundkurs (1 dag) 500 SEK

- Deltagit i sommarkurs (2 dagar) 400 SEK

- Deltagit i sommarkurs (1 dag) 300 SEK

Lyft upp qi 2

Om du deltar för första gången 1700 SEK

- ... och deltog i sommarkurs senaste året 850 SEK

Om du repeterar:

- Deltagit i grundkurs 700 SEK

- Deltagit i sommarkurs (2 dagar) 400 SEK

- Deltar 1 dag, priser som grundkurs lyft upp qi

9-dagars sommarkurs steg 1, helpension

- Om du deltar i sommarkurs för första gången 7480 SEK

- Om du har gått sommarkurs nivå 1 före 2011 6580 SEK

- Om du har gått sommarkurs steg 1 2011 eller senare 5580 SEK

- Om du har gått sommarkurs nivå 2 förut 5580 SEK

9-dagars sommarkurs steg 2, helpension

- Om du deltar i sommarkurs steg 2 för första gången 7480 SEK

- Om du har gått sommarkurs steg 2 förut (2011) 5580 SEK

4-dagars höstkurs, helpension

- Deltagit i grundkurs 4340 NOK 410 EUR

- Deltagit i sommarkurs 3910 NOK 370 EUR



NYHETSREV MAJ 2012

Shenxin qigong, grundkurs

Om du deltar för första gången

- Vuxen 1700 SEK

- Barn under 15 år 1000 SEK

Om du repeterar:

- Deltagit i grundkurs 700 SEK

- Deltagit i vinterkurs shenxin qigong 400 SEK

Vinterkurs shenxin qigong

Exklusive kost och logi, 7 dagar endast för dig som deltagit i sommarkurs 2 2011 eller senare

- 6 dagar, deltagit i shenxin qigong grundkurs 4200 SEK

- 6 dagar, repeterar vinterkursen 3200 SEK

- 7 dagar, deltagit i shenxin qigong grundkurs 4800 SEK

- 7 dagar, repeterar vinterkursen 3800 SEK

Xiao gongfa

Tretimmarskurs

- Deltar för första gången 600 SEK

- Om du repeterar Xiao Gongfa 300 SEK

Sommarkursträning 5 dagar

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

- 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 eller senare

- Deltagit i sommarkurs steg 2 (2 dagar) 1200 SEK

- Deltagit i sommarkurs steg 2 (1 dag) 700 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 görs genom inbetalning av kursavgift.

Betalningar inom Sverige görs endast på vårt nya Bg:

BG 862-0171

Internationella betalningar görs med hjälp av följande:

IBAN SE02 8000 0832 7992 3432 8616

BIC: SWEDSESS

Observera följande:

- Kursavgiften bör vara inbetald senast två veckor före kurs!
- Anmälan till sommarkurserna, höst- och vinterkursen, tuina & wei tuo jin: Inbetalning av 1000 kr, eller hela kursavgiften.
- För sommarkurserna ange kostalternativ vid inbetalning av kursavgiften (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)