



NYHETS BREV

MAJ
2013



VI FIRAR 20 ÅRS VERKSAMHET PÅ SOMMARKURSERNA

I år är det 20 år sedan vår huvudlärare Su Dongyue kom till Sverige och började lära ut zhineng qigong i Europa. Det innebär att vårt qifält är uppbyggt under lika lång tid och är därför mycket starkt och av hög kvalitet idag. Qifältet är det viktigaste särdraget inom zhineng qigong och till och med helt avgörande för möjligheten att komma tillrätta med vissa sjukdomar och för att öka vår gong fu. Det stöder oss alla i vår träning, oavsett hur länge vi har tränat, och gör det möjligt för oss att ännu snabbare se resultat av vår träning. Qifältet på sommarkursen är det allra finaste och starkaste vi kan erbjuda.

Vi firar vårt 20-årsjubileum med att i år rejält uppgradera våra 9-dagars sommarkurser. En hel del nytt kommer att läras ut, både på steg 1 (lyft upp qi) och steg 2 (xing shen zhuang). Vi kommer även att visa en video vi aldrig tidigare visat här och Su Dongyue kommer att lära oss en metod för qireglering.



Sommarkurserna är ju det absolut bästa vi kan erbjuda. Oavsett vilket syfte du har med att träna zhineng qigong så har du störst möjlighet att uppnå ditt mål genom att delta i våra sommarkurser. Vare sig du vill komma tillrätta med hälsoproblem och sjukdomar, utveckla din gong fu, fördjupa din visdom eller förstå mer om livet, så är sommarkurserna vår rekommendation. Där har du en unik möjlighet att få utbildning och föreläsningar direkt av vår huvudlärare, att få vara i och träna i hans och vårt starka qifält, att få gruppqireglering direkt av honom varje dag. Du får också en härlig gemenskap med många andra qigongutövare som kanske kan bli nära vänner för resten av livet. Många deltagare kommer år efter år och inte minst umgänget med qigongare från hela Norden samt England och Tyskland är något man mycket ser fram emot.

Som vanligt är många anmälda till kurserna i Nossebro i sommar – anmäl dig du också! Missa inte chansen till all qi du kan få del av där.



Populär vinterkurs

Vinterkursen har utvecklats och förändrats genom åren och numera består den av en grundkurs i shenxin qigong på två dagar, en träningskurs på sex dagar samt en träningsdag med xing shen zhuang. Även om kursen är uppdelad i tre delar så ser vi det som en kurs och de olika delarna flyter in i varandra. Deltar man i alla tre kurser så kan man träna nio dagar i vårt starka qifält – vilket de flesta också gjorde i år. I slutet av kursen var deltagarna mycket nöjda med de nya sakerna vi fick lära oss, den kraftfulla träningen, samvaron med sina qigongkompisar och sina resultat. Läs mer om resultaten i kursrapporten på vår hemsida.

Flera spännande kurser i höst

Som vanlig har vi ett digert kursprogram för höstterminen baserat främst på helgkurser i lyft upp qi och shenxin qigong. Vi erbjuder även ett antal andra intressanta kurser. De som har gått sommarkurs steg två kan träna xing shen zhuang i Stockholm två dagar i början av oktober. I mitten av oktober håller vi våra fyradagars höstkurser i Finland och Norge för alla som har gått minst en grundkurs i lyft upp qi. Vi organiserar också två kurser i tuina akupunktmassage och träningsmetoden wei tuo jin i Göteborg i slutet av oktober samt i Åbo i början av december.



NYHETSREV MAJ 2013

Månad	Datum	Sverige	Norge	Finland	Övriga länder
Aug	10-11				
	17-18				
	24-25		Bergen		
Sep	31/8-1/9	Göteborg		Hangö (finsk)	
	7-8	Kalmar Lund SXQ			
	14-15		Trondheim	Ekenäs	
	21-22	Stockholm Lidköping	Bodö		
	28-29	Göteborg SXQ Bollnäs		Åbo (finsk) Mariehamn	
Okt	5-6	Stockholm XSZ			Norwich
	10-13		Bergen Höstkurs		
	12-13			Helsingfors	
	17-20			Pargas Höstkurs	
	19-20	Stockholm SXQ Lund	Kvinnherad		
	26-27	Västerås	Oslo	Karislojo (finsk)	
	31/10-1/11	Göteborg Tuina			
Nov	2-3	Stockholm Göteborg WTJ	Trondheim SXQ	Åbo Vasa	
	9-10	Nybro LUQ2	Bodö LUQ2	Karis	
	16-17	Göteborg Älmhult	Hamar	Helsingfors (finsk)	Wedel
	23-24	Ystad		Hangö SXQ	
Dec	30/11-1/12	Stockholm LUQ2	Bergen LUQ2		
	5-6			Åbo Tuina	
	7-8			Åbo WTJ	
Jan	2-6	Gbg Sommarkursträning			

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

Lyft upp qi avses om
ingen kurstyp anges.

LUQ2= Lyft upp qi 2
SXQ= Shenxin qigong

XG= Xiao gongfa
XSZ= Xing shen zhuang

WTJ = Wei tuo jin



NYHETSREV MAJ 2013

Veckoträning (vecka 32-50):

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: Birkagården, Karlbergsvägen 86 B

Onsdag, kl. 20.00 – 21.00

Lokal: Birkagården, Karlbergsvägen 86 B

Tisdag, kl. 20.00 – 21.00

Lokal: Birkagården, Karlbergsvägen 86 B

Göteborg

Måndag, kl. 18.30 – 20.30

Lokal: Hvitfeldtska Gymnasiet

Onsdag, kl. 19.00 – 21.00

Lokal: Valhallabadet

Måndag, kl. 20.30 – 21.30

Lokal: Hvitfeldtska Gymnasiet

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 eller senare) 5580 SEK

4-dagars höstkurs, helpension

- Deltagit i grundkurs 430 EUR

- Deltagit i sommarkurs 390 EUR



NYHETSREV MAJ 2013

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 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)