



NYHETS BREV

MAJ
2014



TJUGONDE ÅRET MED SOMMARKURS

I sommar är det tjugonde året i rad vi arrangerar nio dagars sommarkurser. Första året, 1995, höll vår huvudlärare Su Dongyue en kurs i Göteborg och en på Åland. Mycket har hänt med kurserna sen dess och framför allt har vårt qifält blivit mycket starkare och finare, särskilt de senaste två-tre åren. Den som deltog för flera år sedan skulle förmodligen uppleva både qifältet och resultaten helt annorlunda nu. Qifältet är det viktigaste särdraget inom zhineng qigong och styrkan och kvaliteten på det kan vara helt avgörande för huruvida man får de resultat man önskar eller ej. Qifältet ihop med träningen och den undervisning som ges är orsaken till att många åker hem från våra sommarkurser med så tydliga och positiva resultat.

I sommar blir det Nossebro igen, till glädje för många som trivs utmärkt på skolan i den lilla orten i Västra Götaland. Som vanligt börjar vi på eftermiddagen måndagen efter midsommar, den 23 juni. Atmosfären av kärlek, lugn och glädje gör att många kommer år efter år och inte kan tänka sig en sommar utan minst en niodagarskurs.

Varje år lär vi ut nya saker, så även i sommar. Då vi i år firar 20-års jubileum med sommarkurser kommer förutom det nya i kursinnehållet också ytterligare en del andra överraskningar. Allt i syfte att vi ska förstå mer och att hjälpa oss utvecklas genom qigong så att vi ska kunna leva ett friskare, lyckligare och harmoniskare liv. I kurspriset ingår förutom kursavgift också logi och mat – frukost, lunch och middag.

Höstens kurser

Vår tvådagars träningskurs i Xing shen zhuang har blivit populär. Den alternerar mellan Göteborg och Stockholm och i höst hålls kursen i Göteborg, helgen 4-5 oktober. Kursen är öppen för dig som lärt dig metoden på vår sommarkurs steg 2. Xing shen zhuang kan du också träna och få korrigerad på vår sommarkurssträning och på vinterkursen. Sommarkurs-träningen är etablerad sen många år tillbaka och även den arrangeras vartannat år i Göteborg och vartannat i Stockholm. Många tar chansen att fylla på med mycket qi efter jul och nyår innan vårterminen startar. Kursen hålls nästa gång i Stockholm 2-6 januari. Höstens Tuina och Wei tuo jin kurs hålls i Trondheim.

Höstkurserna i Finland och Norge är öppna för dig som gått Lyft upp qi-kurs med oss. De är 4-dagars internatkurser där vi i huvudsak tränar det vi lärt oss under Lyft upp qi-kursen. För flera har höstkursen blivit en inkörspport till det bästa vi har, sommarkurserna.

På alla våra kurser är qifältet starkt, vilket snabbare kan ge dig bättre effekter av träningen. Priserna på våra helgkurser justeras uppåt något nu efter sommaren, efter att ha legat stilla i flera år.



Ny pilotstudie

Personer med långvariga ländryggsproblem kommer att få träna zhineng qigong med oss i en pilotstudie som genomförs i Lund våren 2014. Ansvariga för genomförandet av studien är Vårdalinstitutet vid Lunds Universitet i samarbete med Region Skåne. Sedan 1997 har vi genomfört ett antal projekt i samarbete med olika patientföreningar. Vi är alltid intresserade av samarbete med patientföreningar och andra i syfte att förbättra livskvaliteten för patienterna och samtidigt objektivt utvärdera effekten av vår metod.



NYHETSREV MAJ 2014

Månad	Datum	Sverige	Norge	Finland	Övriga länder
Aug	16-17				
	23-24	Göteborg			
	30-31		Bergen	Hangö	
Sep	6-7		Trondheim		
	13-14	Lidköping	Bodö		
	20-21	Stockholm		Tammerfors (finsk)	
	27-28	Lund		Pargas Karis	Hamburg
Okt	4-5	Göteborg XSZ		Mariehamn Borgå	
	11-12	Stockholm SXQ Västerås			
	16-19			Pargas höstkurs	
	18-19	Kalmar	Kvinnherad		
	25-26				
Nov	1-2	Stockholm	Trondheim SXQ	Helsingfors (finsk)	
	8-9			Ekenäs	Norwich
	15-16	Lund SXQ Bollnäs	Bodö	Åbo (finsk) Vasa	
	22-23	Göteborg LUQ2 Ystad Nybro SXQ		Helsingfors	
	27-30		Bergen höstkurs		
	29-30			Hangö SXQ	
Dec	4-5		Trondheim Tuina		
	6-7	Stockholm LUQ2 Göteborg	Trondheim WTJ		
Jan	2-6	Stockholm 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 2014

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 1800 SEK

- Barn under 15 år 1100 SEK

Om du repeterar:

- Deltagit i grundkurs (2 dagar) 800 SEK

- Deltagit i grundkurs (1 dag) 550 SEK

- Deltagit i sommarkurs (2 dagar) 500 SEK

- Deltagit i sommarkurs (1 dag) 350 SEK

Lyft upp qi 2

Om du deltar för första gången 1800 SEK

- ... och deltog i sommarkurs senaste året 900 SEK

Om du repeterar:

- Deltagit i grundkurs 800 SEK

- Deltagit i sommarkurs (2 dagar) 500 SEK

- Deltar 1 dag, priser som grundkurs lyft upp qi

9-dagars sommarkurs steg 1, helpension

- Om du deltar i sommarkurs för första gången 7780 SEK

- Om du har gått sommarkurs nivå 1 före 2011 6880 SEK

- Om du har gått sommarkurs steg 1 2011 eller senare 5880 SEK

- Om du har gått sommarkurs nivå 2 förut 5880 SEK

9-dagars sommarkurs steg 2, helpension

- Om du deltar i sommarkurs steg 2 för första gången 7780 SEK

- Om du har gått sommarkurs steg 2 förut (2011 eller senare) 5880 SEK

4-dagars höstkurs, helpension

- Deltagit i grundkurs 450 EUR

- Deltagit i sommarkurs 410 EUR



NYHETSBRIV MAJ 2014

Shenxin qigong, grundkurs

Om du deltar för första gången

- Vuxen	1800 SEK
- Barn under 15 år	1100 SEK

Om du repeterar:

- Deltagit i grundkurs	800 SEK
- Deltagit i vinterkurs shenxin qigong	500 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	700 SEK
- Om du repeterar Xiao Gongfa	400 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)	1400 SEK
- Deltagit i sommarkurs steg 2 (1 dag)	800 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	4150 SEK
- Wei tuo jin	2100 SEK

Om du repeterar:

- Både tuina och wei tuo jin	2400 SEK
- Endast akupunkt tuina	1400 SEK
- Endast wei tuo jin	1400 SEK

Samtliga priser i SEK, förutom höstkurserna, som är i 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)