



NYHETS BREV

MAJ
2015



VÅRA SOMMARKURSER – EN UNIK MÖJLIGHET

Av de lärare inom zhineng qigong som ännu lär ut metoden, är Su Dongyue den som varit med allra längst. Att få möjligheten att lära sig direkt från honom, att få ta del av hans erfarenhet och kunskaper, är något helt unikt. Något du bara kan göra på våra 9-dagars sommarkurser som vi i år arrangerar för 21:a gången i rad. Han leder såväl steg 1 – Lyft upp qi – samt steg två – Xing shen zhuang.

Liksom de senaste åren kommer vi att vara i Nossebro i Västra Götaland, en ort som blivit mycket uppskattad av våra deltagare. Steg ett börjar 22 juni och avslutas 1 juli, steg två kursen pågår 1 – 10 juli. Varje år lär vi ut nya saker, så naturligtvis även i sommar. Det gäller både avseende olika assisterande övningar och i de föreläsningar Dongyue Su håller. Han kommer i sommar bl.a. prata mer om qifältet, om sådant som är viktigt och som tidigare inte har belysts. Qifältet är en mycket viktig orsak till de starka resultat som alltid uppnås på våra sommarkurser. Det ger oss inte bara qi, vi får också annat av det, som kärlek, goda önskningar m.m. Att vi är så många deltagare och att så många tränat under lång tid bidrar till styrkan och kvaliteten på qifältet.

Men den viktigaste faktorn är huvudläraren. Det är skillnad på lärare, de har olika erfarenhet

och olika stark gong fu. Det ger en skillnad i qifältet som i sin tur ger olika resultat för deltagarna. Samma övning tränad lika lång tid ger alltså olika effekter beroende på vilket qifältet träningen sker i.

Förra sommaren introducerade Su Dongyue Qi-kam reglering för oss, vilket uppskattades av många. I sommar kommer han att hålla en uppgraderad version av kursen. Glöm inte att ta med dig din kam, du som redan har en.



Nyheter i vårt kursprogram

Vinterkursen, som efter 10 år i Bollnäs, numera arrangeras i Karlskoga, har blivit en av våra allra populäraste kurser. För alla som gått vår vinterkurs kommer nu en ny kurs, en tredagars träningskurs. Kursen kallas Vinterkursträning och arrangeras för första gången nu i höst, 6-8 november på Södergården i Stockholm. Nytt är också att vi arrangerar en grundkurs i Lyft upp qi samt träning i Toscana i Italien, ett samarbete med Kulturfiluren från Göteborg. Tiden för den kursen är 3-10 september. Du som vill veta mer kan läsa under Nyheter på vår hemsida.

Kommande kurser

Förutom alla våra ordinarie tvådagarskurser i Lyft upp qi, Lyft upp qi 2 och Shenxin qigong har vi i höst även ett flertal andra kurser. Första helgen i oktober ges i Stockholm en träningskurs i Xing shen zhuang. I Pargas i Finland hålls 15-18 oktober traditionsenligt Höstkursen, en fyradagars träningskurs i internatform för den som deltagit i LUQ kurs. Höstkursen arrangeras också i Norge, 3-6 december. I Göteborg hålls en Tuina och Wei tuo jin kurs över Luciahelgen i december. Göteborg står också som värd för sommarkursträningen som uppstart på 2016, 2-6 januari



NYHETS BREV MAJ 2015

MÅNAD	DATUM	SVERIGE	NORGE	FINLAND	ÖVRIGA LÄNDER
Aug	22-23	Göteborg			
	29-30	Stockholm SXQ	Bergen		
Sep	5-6				
	12-13				
	19-20	Stockholm	Bodö, Kvinnherad		
	26-27		Trondheim	Åbo, Hangö, Mariehamn	
Okt	3-4	Stockholm XSZ			
	10-11	Lund, Göteborg XG, Göteborg SXQ			
	15-18			Höstkurs Pargas	
	17-18		Oslo		
	24-25	Stockholm, Ljungskile, Kalmar			
Nov	31-1			Ekenäs	
	6-8	Stockholm vinterkursträning			
	7-8	Bollnäs		Pargas	
	14-15	Ystad	Trondheim SXQ	Helsingfors	
	21-22	Lidköping	Bodö SXQ		
	28-29	Stockholm LUQ2, Göteborg LUQ2, Nybro SXQ			
Dec	3-6		Höstkurs Bergen		
	5-6	Nybro		Salo	
	10-11	Göteborg Tuina + WTJ,			
	12-13	Göteborg WTJ			
Jan	2-6	Göteborg 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 2015

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: Södergården, Götgatan 37

Onsdag, kl. 20.00 – 21.00

Lokal: Birkagården, Karlbergsvägen 86 B

Tisdag, kl. 20.00 – 21.00

Lokal: Södergården, Götgatan 37

Göteborg

Måndag, kl. 18.30 – 20.30

Lokal: Södra byggnaden Hvitfeldtska Gymnasiet

Onsdag, kl. 18.30 – 20.30

Lokal: Villa Överås, Danska vägen 20, Örgryte

Måndag, kl. 20.30 – 21.30

Lokal: Södra byggnaden Hvitfeldtska Gymnasiet

Onsdag, kl. 20.30 – 21.30

Lokal: Villa Överås, Danska vägen 20, Örgryte

Avgifter gemensamma träningar	terminkort (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, 2 h	1520 SEK	1000 SEK	120 SEK
- Sommarkursare lägg till 800:- till terminsavgiften och få terminkort för båda träningstillfällena.			
Gemensam träning SXQ, 1 h	760 SEK	500 SEK	60 SEK
Gemensam träning XSZ, 1 h	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 8280 SEK

- Om du har gått sommarkurs nivå 1 före 2011 7380 SEK

- Om du har gått sommarkurs steg 1 2011 eller senare 6380 SEK

- Om du har gått sommarkurs nivå 2 förut 6380 SEK

9-dagars sommarkurs steg 2, helpension

- Om du deltar i sommarkurs steg 2 för första gången 8280 SEK

- Om du har gått sommarkurs steg 2 förut (2011 eller senare) 6380 SEK

4-dagars höstkurs, helpension

- Deltagit i grundkurs 450 EUR

- Deltagit i sommarkurs 410 EUR

Xiao gongfa

Tretimmarskurs

- Deltar för första gången 700 SEK

- Om du repeterar Xiao Gongfa 400 SEK



NYHETSBRIV MAJ 2015

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

Vinterkursträning 3 dagar

för dig som deltagit i vinterkurs

- Deltar hela perioden	1800 SEK
- Per dag (i mån av plats) minsta avgift 1300:-	650 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	2400 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) / 0704 738 287 (Elisabeth)