



NYHETS BREV

MAJ
2016



DAGS FÖR SOMMARKURSER IGEN!

Många är redan anmälda, från Sverige, Norge, Finland och England, ännu fler står i begrepp att göra det. Våra Sommarkurser är och har alltid varit våra mest populära kurser. Att få åka till Nossebro igen och vara med i vår varma gemenskap, få lära sig och träna direkt under ledning av Dongyue Su, att träffa gamla och nya vänner samt inte minst, få vara hela 9 eller 18 dagar i det så fina och starka qifältet – allt bidrar till att så många prioriterar Sommarkurserna. Steg ett kursen börjar på em måndagen den 27 juni

och avslutas em onsdagen den 6 juli. Steg två kursen börjar direkt när steg ett avslutas och pågår till em fredag 15 juli.



För varje år som går växer sig vårt qifält stadigt ännu starkare och tack vare det ökar de positiva resultaten av träningen. Du kan repetera det du lärt dig tidigare för att nå djupare insikter samtidigt som du får lära dig helt nya saker

hos oss om qigong. Som varje år kommer nya saker att läras ut, både på steg ett och steg två. Också den populära qikamkursen, som introducerades för två år sedan, blir ytterligare uppgraderad i sommar, med fler nyheter.

Oavsett vad ditt syfte med din qigongträning är, har du störst chans att uppnå det med mer träning i ett starkt och fint qifält. Qifältet är det viktigaste särdraget inom Zhineng qigong och dess styrka och kvalitet är främst beroende på huvudlärarens gong fu. Sommarkurserna är de enda kurserna Dongyue Su själv leder. Det är enda chansen på året att vara i det qifält han direkt skapar. Genom åren är det många som fått goda resultat på våra 9-dagars kurser, varför skulle det inte vara din tur i sommar?

Kurser

Precis som sommarkurserna och qikamkursen uppdaterar vi ibland innehållet i våra kurser. Så sker t.ex. nu med vår Xiao Gongfa kurs som vi rekommenderar att ni anmäler er till vare sig ni gått den tidigare eller ej. Enkla, effektiva kompletterande övningar man kan göra när som helst, ungefär som qikamkursen. Kursen arrangeras i höst på flera orter.

Höstkursen i Finland arrangeras i år 13-16 oktober på ny ort, Lärkkulla kursgård utanför Karis. Höstkursen i Bergen hålls 17-20 november. Tuina och Wei Tuo Jin kurserna ger vi på två ställen i höst, Kalmar 3-6 november och Åbo/Pargas 3-6 december. Göteborg arrangerar träningskursen i Xing Shen Zhuang 1-2 oktober, i Stockholm har man möjlighet att delta i Vinterkursträningen 21-23 oktober och Sommarkursträningen 4-8 januari.

Helgen 12-13 november arrangerar vi för första gången en Lyft upp qi kurs i Karlskoga. Där har vi de senaste åren genomfört vår alltid så populära Vinterkurs som i år drog närmare etthundra deltagare. Ny kursort är också Ålesund i Norge. På vår [hemsida](#) kan du alltid finna uppdaterad [kurslista](#).



Uppskattade träningsdagar i Spanien

Varje morgon stod vi på stranden vid Medelhavet och tränade samtidigt som solen gick upp. Det var en härlig känsla av lugn och gemenskap. Att kunna kombinera mer träning i grupp i vårt starka qifält med sol, värme och fritid verkar vara något som flera längtat efter. Responsen från de 26 deltagarna på vår första träningsresa till Spanien var mycket positiv. Den allmänna uppfattningen var att resan verkligen var prisvärd och samtliga uppgav att de tyckte att vi ska arrangera fler sådana här resor, vilket vi också kommer att göra. Förhoppningsvis blir vi ännu fler då. [Läs mer om resan – och se foton.](#)



NYHETSREV MAJ 2016

Månad	Datum	Sverige	Finland	Norge	Övriga länder
Aug	13-14	Göteborg			
	20-21			Trondheim	
	27-28	Stockholm SXQ		Bergen XG Bergen	
Sept	3-4	Kalmar		Ålesund	
	10-11		Hangö på Finska		
	17-18	Stockholm	Åbo på Finska	Oslo	
	24-25	Lidköping	Mariehamn	Kvinnherad Bodö	
	28	Stockholm XG			
Okt	1-2	Göteborg XSZ Bollnäs	Helsingfors		
	8-9	Lund LUQ2 Ljungskile			
	13-16		Höstkurs Karis		
	15-16	Göteborg XG Göteborg SXQ Nybro SXQ			
	21-23	Stockholm Vinterkursträning			
	29-30	Ystad	Pargas	Molde	
Nov	3-6	Kalmar Tuina + WTJ			
	5-6	Kalmar WTJ Göteborg Stockholm	Ekenäs		
	12-13	Karlskoga			Norwich
	17-20			Höstkurs Bergen	
	19-20	Lund XG Lund	Vasa		
	26-27	Stockholm LUQ2		Trondheim SXQ	
Dec	3-6	Göteborg LUQ2	Åbo Tuina + WTJ		
	3-4		Åbo WTJ		
	10-11				
Jan	4-8	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 2016

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	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	1900 SEK	1200 SEK	140 SEK
- Sommarkursare lägg till 1200:- och får då terminskort för båda träningstillfällena.			
Gemensam träning SXQ, 1h	950 SEK	600 SEK	70 SEK
Gemensam träning XSZ, 1h	950 SEK	600 SEK	70 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

- Se [kurslistan](#) för respektive land

Xiao gongfa Tretimmarskurs

- Deltar för första gången 700 SEK

- Om du repeterar Xiao Gongfa 400 SEK



NYHETSREV MAJ 2016

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	4800 SEK
- 6 dagar, repeterar vinterkursen	3800 SEK
- 7 dagar, deltagit i shenxin qigong grundkurs	5500 SEK
- 7 dagar, repeterar vinterkursen	4500 SEK

Vinterkursträning 3 dagar

för dig som har gått vinterkurs

- Deltar för första 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	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) / 0704 738 287 (Elisabeth)