



NYHETS BREV

MAJ
2017



VÅRA POPULÄRA SOMMARKURSER

Äntligen dags för våra starkaste och populäraste kurser – våra 9-dagars sommarkurser. Nossebro är redo för att ta emot oss även i år, många är vi som längtat tillbaka efter förra sommarens välbesökta kurser där. Som vanligt är det Dong-Yue Su, vår lärare, som leder kurserna. Missa inte chansen att lära dig direkt av honom, att hitta en riktigt bra lärare har i alla tider varit grundläggande för den som vill utveckla sig genom qigong. Vårt qifält blir allt starkare och allt finare. Det bidrar starkt till den möjlighet som deltagarna på sommarkurserna får till att uppnå de resultat de önskar. Kom ihåg att det blev fullt på första kursen förra året, vänta inte med din anmälan, vi kan inte garantera plats till alla. På kurs ett är det Lyft upp qi som är huvudövningen, på kurs två Xing shen zhuang.



På sommarkurserna får du också möjligheten att lära dig vår populära EasyCare – qikam metod. Den har sen den introducerades för några år sedan blivit allt populärare och tränas nu dagligen av många qigongare. Den kursen hålls bara i samband med våra sommar- och vinterkurser.

Repetition är en väsentlig del inom Zhineng qigong. Vi lär oss övningarna olika fort och detsamma gäller vår förståelse. Vi behöver insistera på att träna, på så sätt får vi bättre resultat och vår förståelse kan bli allt djupare. Genom de resultat vi själva och andra hos oss uppnått kan tilltron öka, vilket också kan leda till att våra resultat av träningen förbättras.

Att allt fler förstår mer och inser vikten av att träna kan vi se på våra olika kurser. Många tar varje tillfälle i akt för att vara med och träna med en grupp i vårt qifält. Vi har många kurser där vi tränar mycket och antalet deltagare är stabilt högt och ökande. Detta gäller t.ex för sommar- och vinterkurserna, för höstkurserna och sommar- och vinterkursträningarna. Detsamma för träningsresan till Spanien. Även intresset för våra kurser i Tuina och Wei tuo jin är stort. Utvärderingarna vid våra kurser visar också hur positiva deltagarna är efteråt, de upplever styrkan av vårt qifält och får ofta tydliga och påtagliga resultat av träningen under respektive kurs.

Man kan också öka sin förståelse genom att ta del av det som läggs in på hemsidan. Kursrapporter, personliga berättelser etc, innehåller mycket gott som man har nytta av att läsa. Ta för vana att gå in där varje dag så missar du inget. Vill du se den aktuella kurslistan är det alltid hemsidans som gäller.

Höstens kursprogram är som vanligt välfyllt. Vinterkursträningen arrangeras i år i Göteborg och träningsdagarna i Xing shen zhuang i Stockholm. Höstkurser i Finland, Lärkkulla i Karis samt i Bergen i Norge som vanligt. Sommarkursträningen efter jul och nyår hålls i Göteborg. Då kommer också Dong-Yue Su att leda en EasyCare kurs för ögonen där – för första gången i Göteborg, samt hålla en föreläsning för nybörjare.



Månad	Datum	Sverige	Finland	Norge	Övriga länder
Aug	19-20	Göteborg			
	26-27	Stockholm SXQ		Bergen	
Sept	16-17	Göteborg SXQ Stockholm	Åbo Hangö	Trondheim	
	23-24	Nybro		Gran Ålesund Bodö	
	30-31	Stockholm XSZ			
Okt	7-8		Helsingfors		Norwich
	14-15	Ljungkile	Mariehamn	Oslo	
	21-22	Stockholm Bollnäs		Bergen SXQ	
	28-29	Göteborg Västerås Lund			
Nov	9-12		Höstkurs Karis		
	10-12	Göteborg Vinterkursträning			
	16-19			Höstkurs Bergen	
	18-19	Kalmar SXQ Ystad			
	25-26	Stockholm LUQ2			
Dec	2-3	Göteborg LUQ2			
Jan	3-7	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

XSZ= Xing shen zhuang
WTJ = Wei tuo jin



Observera följande:

- Personer med epilepsi eller svårare mentala sjukdomar kan tyvärr inte delta i våra kurser. Vi förbehåller oss rätten att avvisa personer som inte bör delta på kurs.
- För att barn under 15 år skall kunna delta i kurs krävs att förälder eller annan ansvarstagare deltar i kurs.