



European Zhineng Qigong Center

Nyhetsbrev december 2005

Hej qigongvänner. Året går mot sitt slut och nedan sammanfattar vi lite av det som hänt under året och blickar framåt mot det nästa.

Sommarkurser 2005

För 11:e året i rad arrangerade vi 9-dagars sommarkurser, och för andra året i rad i Kvänum i Vara kommun. De båda kurserna, nivå 1 och 2, samlade närmare 300 deltagare. Många har förbättrat sin hälsa, såväl fysiskt som mentalt, flera berättar om det på vår hemsida. Exempelvis Berith som efter 20 år med svår värk från en nervskada nu blivit mycket bättre. Eller Johan som öppenlydande berättar om sina år med svår depression och hur hans livskvalitet genom träningen blivit så mycket bättre. Eller Björn som återhämtat sig snabbt från sin stroke, eller Camilla som hade svåra problem både med migrän och med depression. Ja, exemplen är många.

Sommarkurser 2006

Varje år tillförs vi ny kunskap och under sommarkurserna 2006 fortsätter vi att lära oss mer om metoderna och filosofin. Vi skall gå djupare in på det som Su Dongyue lärde oss i somras, nämligen hur vi kan använda ljud för att förstärka vår träning. På nivå 2 kursen blir det fler detaljer och tips om hur vi kan träna ännu bättre. Vi kommer också att få fördjupade kunskaper i Tre centrums sammansmältning. Ett mycket uppskattat inslag på årets sommarkurser var när deltagarna gavs tillfälle att ställa frågor direkt till Su Dongyue varför detta kommer att upprepas även 2006.

Nya kursorter

Vår verksamhet i Finland växer. Vi genomför fler kurser och kurserna är välbesökta. Vi har nu kurser på 8 olika orter i Finland, i höst tillkom Borgå och Karis. Än så länge hålls kurserna på svenska men tids nog blir det kurser även på finska. Flera artiklar har publicerats i de finländska tidningarna, även finländsk radio har gjort ett längre inslag. Nya svenska kursorter i höst var Guldsmedshyttan i Lindesbergs kommun samt Mörbylånga på Öland.

Hemsidan

Vår hemsida, som blir allt mer välbesökt, den fylls successivt på med allt mer information om vår verksamhet. Lägg gärna in den som favorit och ta för vana att gå in där ofta. Ta del av rapporterna från våra olika kurser och läs personliga berättelser som blir allt fler och se vad som händer under "Nyheter".

En ny avdelning har lagts in; "Hälsotips". Läs gärna de fasta artiklarna mer än en gång. Kursprogrammet är alltid uppdaterat och allt fler anmäler sig till våra kurser via hemsidan, varför inte Du också?

Projekt Stockholm 2006

Vi kommer att arrangera ett nytt projekt i Stockholm i vår, Projekt Stockholm 2006. Upplägget blir likadant som i det uppskattade Projekt 2005, totalt 60 timmars träning under en 6 veckors period. Det pågår mellan 18 februari och 2 april och innefattar en grundkurs, två träningshelger samt gemensam träning 2 kvällar i veckan á två timmar. Som inledning till projektet ger Su Dongyue en öppen föreläsning torsdagen den 9 februari. De tre patientföreningarna vi tidigare har samarbetat med i Stockholm erbjuder sina medlemmar att delta. Projektet är öppet för alla och i mån av plats kan även Du som inte är projektdeltagare vara med på de tre helgerna. Läs mer under "Nyheter" på hemsidan.

Samarbete med NHR

I slutet av januari planeras kurs och träningar i Göteborg med medlemmar i NHR, Neurologiskt Handikappades Förening. Initiativtagaren till samarbetet är Per Kron, själv medlem, hans tillfrisknande kan Du läsa om på vår hemsida. Kurs och träningar står öppna för alla i mån av plats.

4-dagars träningskurs

Våra 4-dagars träningar, för Dig som deltagit i sommarkurs eller något av våra längre projekt, blir nästa år på Trettonhelgen i Göteborg. Ett utmärkt tillfälle att tillbringa tid i Qifältet, vars betydelse är mycket stor inom Zhineng Qigong. Det ger Dig chansen till att snabbare få ännu bättre resultat.

TuiNa och Wei Tuo Jin

Göteborg står även som värd för vårens kurser i TuiNa och Wei Tuo Jin. För kroppsterapeuter och andra intresserade är det en möjlighet att förbättra sin Gung Fu och förståelse samt att delta i vårt Qifält. Läs mer om kurserna på vår hemsida.

Vinterkursen

Vinterkursen, 5 eller 7 dagar med träning i Shenxin Qigong, ordnas nästa år vecka 9. Platsen är vackra Bollnäs Folkhögskola. Kursen har blivit mycket populär, vänta inte för länge med att anmäla Dig om Du vill vara med, antalet platser är begränsat.

Till sist; **God Jul o Gott Nytt År!**

För mer information:**www.europeanzhinengqigong.net**E-post: info@europeanzhinengqigong.net eller ring: 08-590 933 13, 031-12 98 75**Bindande anmälan till kurser genom inbetalning av;**Sverige: kursavgift på postgiro 612 09 45-8, Utomlands: SE 3195 0000 9960 1861 2094 58, EZQC/Su Dongyue
Kursavgiften bör vara inbetald senast 2 veckor före kurs.**Anmälan till: Sommarkurserna, Femdagarskurs i Shenxin Qigong, TuiNa & Wei Tuo Jin**

Inbetalning av 1000 kr, eller hela kursavgiften. För sommarkurser ange kostalt; vanlig, vegetarisk eller veg. + fisk.

För att barn under 15 år skall kunna gå kurs krävs att förälder eller annan ansvarstagare deltar i kurs.

OBS! Personer med epilepsi och svårare mentala sjukdomar kan inte delta i våra kurser.**Vårterminen 2006**

Mån.	Datum	Lyft upp Qi Sverige	Lyft upp Qi utom Sverige	Shenxin Qigong	Föreläsningar och övriga kurser
Januari	5-8	4-dagars i Göteborg**			Gbg Föreläsning NHR, tors 19/1 kl. 18.30 – 20.30
	28-29	Göteborg NHR	Mariehamn		
Februari	4-5		Bergen Åbo		.
	11-12	Bollnäs	Trondheim		Sthlm, tors 9/2 Föreläsning, ABF-Huset, Sveav 41, kl 19
	18-19	Stockholm	Oslo		
	25-26	Göteborg, Malmö Kalmar/Nybro	Borgå		
	27-28			Bollnäs 2 dgr	
Mars	1-5			Bollnäs 5 dgr	
	7,9,14,16	Göteborg kv. kurs 4 x 3,5 tim			
	11-12	Sthlm träningskurs* Vara		Kvinnherad	
	18-19	Uppsala	Vasa		
	25-26	Kungsängen Guldsmedshyttan	Karis Norwich	Göteborg	Göteborg IT-Gong lör 25/3
April	1-2	Sthlm träningskurs*	Bergen LUQ2		
	8-9	Västerås		Stockholm	
	22-23	Nynäshamn	Helsingfors		
Maj	6-7	Stockholm Göteborg Mörbylånga			Sthlm, lör 29/4, temadag Östasiatiska Museet, kl 11-16. Föreläsning kl 13.00
	13-14		Åbo LUQ2		
	20-21	Sthlm LUQ2		Lund	
	25-26				Göteborg TuiNa
	27-28				Göteborg Wei Tuo Jin
Juni, Juli	27-5	Sommarkurs Nivå 1			
Juli	5-14	Sommarkurs Nivå 2			

*Två dagars träningskurser: Tidigare deltagare i minst helkurs eller motsvarande.

**Fyra dagars träningskurs: Tidigare deltagare i minst Sommarkurs eller längre projekt.

Föreläsningar hålls normalt fredag före helkurs. Gå in på vår hemsida under föreläsningar, annars ring eller skicka e-post.

**Drop In kurser och
Gemensamma träningar
Vårterminen 2006, Vecka 2 - 22**



**Prislista
Helgkurser och Övriga kurser
Vårterminen 2006, vecka 2 - 22**

Stockholm

Drop In kurs

För nya och tidigare deltagare

Lyft upp Qi: torsdag, kl. 18.00 – 19.00

Lokal: Klockhusets Samlingssal. Se nedan

Gemensamma träningar

Lyft upp Qi: tisdag, kl. 18.00 - 20.00

Deltagit i minst Sommarkurs eller genomfört projekt.

Förutom träningen kommer även enklare övningar och små hälsotips att läras ut

Lokal: Lokal ej klar, för info, se hemsidan.

Lyft upp Qi: onsdag, kl. 18.00 - 20.00

Deltagit i minst grundkurs eller 20 ggr på Drop In.

Lokal:

Klockhusets Samlingssal, Sabbatsbergsgv. 22

Göteborg

Drop In kurs

För nya och tidigare deltagare

Lyft upp Qi: onsdag, 12.00 – 13.00

Lokal: Valhallabadet

Gemensamma träningar

Lyft upp Qi: måndag, kl. 18.30 - 20.30 Deltagit i grundkurs eller 20 ggr. på Drop In.

Lyft upp Qi: tisdag, vecka 5 – 9, i mån av plats.
kl. 18.30 – 20.30

Lokal: Meddelas vid intresseanmälan

Lyft upp Qi: onsdag, kl. 19.00 - 21.00

Deltagit i Sommarkurs eller genomfört projekt.

Förutom träningen kommer även enklare övningar och små hälsotips att läras ut

Lokal: måndag och onsdag, Valhallabadet

Avgifter

Drop In-kurser: Ett tillfälle 70 kr, 10-kort 600 kr.
Pris som gemensam träning för Dig som deltagit 20 ggr på Drop in eller i grundkurs/Sommarkurs.

Gemensam träning, Lyft upp Qi, 2 timmar:

Terminskort 21 ggr. 1 260 kr, 10-kort 700 kr, ett tillfälle 80 kr.

OBS! Sommarkursare lägg till 400 kr till terminsavgiften och få Terminskort för båda träningstillfällena.

Lyft upp Qi, Grundkurs, Helgkurs

Deltar för första gången	1600 kr
---------------------------------	---------

Barn under 15 år	900 kr
------------------	--------

Repeterar:

Deltagit i helgkurs eller 20 ggr. på Drop In	500 kr
--	--------

” ” ” deltar 1 dag	300 kr
--------------------	--------

Deltagit i Sommarkurs/projekt	150 kr
-------------------------------	--------

” ” ” deltar 1 dag	100 kr
--------------------	--------

2-dagars Träningskurs, Lyft upp Qi

Deltagit i grundkurs/20 ggr på Drop in	900 kr
--	--------

” ” ” deltar 1 dag	500 kr
--------------------	--------

Deltagit i Sommarkurs/längre projekt	600 kr
--------------------------------------	--------

” ” ” deltar 1 dag	300 kr
--------------------	--------

4-dagars Träningskurs, Lyft upp Qi.

Bara för Dig som deltagit i sommarkurs/längre projekt

Deltar hela perioden	1900 kr
----------------------	---------

deltar 1,2 el. 3 dgr (i mån av plats) per dag	500 kr
---	--------

Nio dagars Sommarkurs, helpension

Deltar för första gången på nivå 1 eller 2	6580 kr
---	---------

Repeterar nivå 1 eller 2	4280 kr
--------------------------	---------

Lyft upp Qi 2, Helgkurs

Deltar för första gången i LUQ 2	1600 kr
---	---------

Därefter repetition:

Deltagit i helgkurs/20 ggr på Drop In	500 kr
---------------------------------------	--------

Deltagit i Sommarkurs/längre projekt	150 kr
--------------------------------------	--------

Deltar 1 dag, priser som Grundkurs LuQ.	
---	--

Shenxin Qigong, Helgkurs

Deltar för första gången	1600 kr
---------------------------------	---------

Repeterar:

Deltagit grundkurs SxQ	500 kr
------------------------	--------

Deltagit i Vinterkurs	150 kr
-----------------------	--------

Vinterkurs, Shenxin Qigong

Femdagarskurs Exkl. Kost och logi

Deltagit i Shenxin Qigong grundkurs	3000 kr
--	---------

Repeterar	2000 kr
------------------	---------

IT-Gong, 3 Timmarskurs

Deltar för första gången	400 kr
---------------------------------	--------

Repetera IT-Gong	200 kr
------------------	--------

Akupunkt Tuina & Wei Tuo Jin

Exkl. kost o. logi. För Tuina är WTJ ett krav.

Deltar för första gången, Akupunkt Tuina & Wei Tuo Jin	3750 kr
---	---------

Deltar för första gången, Wei Tuo Jin	1900 kr
--	---------

Repeterar

Endast Akupunkt Tuina	1200 kr
-----------------------	---------

Endast Wei Tuo Jin	1200 kr
--------------------	---------

Samtliga priser i SEK. Vid kurser utom Sverige omräknas kurspriset enligt gällande växelkurs.