



European Zhineng Qigong Center

Nyhetsbrev november 2006

Hej Qigongvänner. Ännu ett år går mot sitt slut. Här kommer lite blandad läsning för Dig.

Sommarkursen

För tredje året i rad hölls sommarkursen i Kvänum i Västergötland. Kursrapporterna samt flera deltagares personliga berättelser finns att läsa på vår hemsida. Sommarkurserna är populära så planera redan nu in nästa sommarkurs – veckorna direkt efter midsommar. En chans Du inte bör missa! Även Du som repeterar kommer att lära Dig nya saker, både om Qigong och om hälsa i stort. På varje kurs både repeterar vi från tidigare år, uppdaterar vår kunskap samt lär oss nytt.

Träning och Qifält

Man får inte goda hälsoeffekter automatiskt bara för att man åker till Kina, träffar en riktig Qigongmästare eller läser böcker om Qigong. Det viktigaste är, så som det har varit i alla tider, att träna. Hur ska min hälsa kunna förbättras om jag inte gör något? Att träna är nyckelordet i all Qigong! Inom Zhineng Qigong är träning i Qifältet det mest centrala. Det är bättre att träna själv än att inte träna alls men än bättre är att träna i lärarens Qifält. Vi uppmanar Dig att så ofta som möjligt ta chansen och delta i kurser och gruppträningar. Då bidrar Du också till att göra Qifältet än starkare, till gagn för Dig själv och andra.



Att träningen verkligen kan förbättra människors hälsa har visats t.ex. genom forskning och statistik från projekt och kurser. Möjligheten finns men det krävs en egen insats. Föreställ Dig två i övrigt helt lika personer, den ena tränar, den andra gör det inte. Hälssituationen kommer att bli bättre för den som tränar. Det är också viktigt att glädjas åt och njuta av träningen. Begär inte att i förväg att få veta vilka resultat Du kommer att få. Precis som när det gäller all annan inlärning, i skolan eller inom idrottens värld, delta med glädje trots att Du inte vet vad det kommer att leda till. Du kanske inte blir professor eller världsmästare i Din idrottsgren. Ingen kan lova att Du blir

frisk men chansen ökar om Du uppskattar träningen och njuter av den.

Ytterligare ett sätt att delta i Qifältet är att göra bra saker för andra. Det kan vara att organisera kurser, ta kontakt med företag, kommuner och organisationer, ordna projekt, sätta upp affischer, kontakta tidningar för att få in artiklar eller annat som kan sprida Zhineng Qigong vidare. På så sätt kan Du ge andra chansen att få samma möjlighet till ökad livskvalitet som Du själv har fått.

Hälsoeffekter

Många av våra deltagare vill dela med sig av sina goda resultat genom att skriva sin personliga berättelse på vår hemsida. Läs gärna om Maja, 18 år, som genom träningen kunnat sluta med droger, Ingers solskenshistoria om hur hon blev av med sin psoriasis, om Erika som kan hantera sin reumatism eller Anita som blivit av med en begynnande diabetes. Listan kan göras lång. Alla kan hitta någon att bli inspirerad av. Du kan även, direkt på hemsidan, tipsa andra om att läsa en viss berättelse. Kanske kan Dina erfarenheter inspirera någon att börja träna?

Presentkort

Nytt för i år är våra presentkort. En jättebra julklapp till någon Du vill ge chansen att förbättra sin hälsa. Du väljer själv vilken summa Du vill ge bort. Sätt in pengar på vårt konto, ange "presentkort" så skickar vi det till den adress Du anger.

Danmark

Nu är det äntligen dags för en kurs i Köpenhamn, grundkurs i Lyft Upp Qi helgen den 21-22 april. Tipsa Dina vänner i Danmark i god tid.

Kommande kurser

För Dig som deltagit i projekt/sommarkurs hålls under trettonhelgen en fyradagars träningskurs i Stockholm. Ett utmärkt tillfälle till extra Qi efter jul och nyår. Vinterkursen hålls i Bollnäs, vecka nio. Där tränar vi främst Shenxin Qigong, en metod som allt fler upptäcker och uppskattar. I Göteborg ger vi i maj en kurs i TuiNa/Wei Tuo Jin. På nästa sida kan Ni läsa mer om helgkurserna, där det tillkommit några nya orter. Kurslistan kan förändras, håll Dig uppdaterad via listan på vår hemsida.

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



Kurser och föreläsningar vårterminen 2007



Månad	Datum	Lyft upp Qi i Sverige	Lyft upp Qi utom Sverige	Shenxin Qigong	Föreläsningar / övriga kurser
Januari	4-7	4-dagars i Stockholm*			
	20-21			Kungsängen	Kungsängen 11/1 förel.**
	27-28	Göteborg Kungsängen			Stockh. 22/1 förel. 19-21 ABF, Sveavägen 41
Februari	3-4	Ljungby Alfta Guldsmeshyttan	Karis Mariehamn Bergen		
	10-11	Stockholm Lund			
	17-18		Trondheim		
	26-27			Bollnäs 2 dgr	
Mars	28-4			Bollnäs 5 dgr	
	10-11		Borgå Kvinnherad		
	17-18	Göteborg Helsingborg	Oslo Åbo		
	24-25		Norwich Ekenäs	Stockholm	Köpenhamn, 22/3 förel.
April	31-1	Bollnäs Vara			
	14-15	Nynäshamn	Helsingfors		
	21-22	Karlstad	Köpenhamn		
	28-29	Västerås	Vasa	Göteborg	Göteborg IT-gong
Maj	5-6	Stockholm			
	12-13	Nybro Malmö			
	17-18				Göteborg, TuiNa
	19-20		Åbo LUQ2		Göteborg, Wei Tuo Jin
	26-27	Stockholm LUQ2			
Juni	2-3	Kastlösa			
Juni, Juli	25-4	Sommarkurs Nivå 1			
Juli	4-13	Sommarkurs Nivå 2			

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

** Föreläsningar hålls normalt fredag före helgkurs. Gå in på vår hemsida under föreläsningar eller kontakta oss.

Veckoträning (vecka 2 – 22):

	<u>Stockholm</u>	<u>Göteborg</u>
Drop in kurs Lyft upp Qi: -> För nya och tidigare deltagare	Torsdag, kl. 18.00 - 19.00 Lokal: Klockhusets Samlingssal*	Onsdag, kl. 12.00 - 13.00 Lokal: Valhallabadet
Gemensamma träningar Lyft upp Qi: -> Deltagit i minst grundkurs eller Drop In 20 ggr	Onsdag, kl. 18.00 - 20.00 Lokal: Klockhusets Samlingssal*	Måndag, kl. 18.30 - 20.30 Lokal: Hvitfeldtska Gymnasiet**
Gemensamma träningar Lyft upp Qi: -> Deltagit i Sommarkurs eller genomfört projekt	Tisdag, kl. 18.00 - 20.00 Lokal ej klar. För info, se hemsidan.	Torsdag, kl. 18.30 - 20.30 Lokal: Hvitfeldtska Gymnasiet**

* Klockhuset: Sabbatsbergsgv. 22

** Södra Aulan

Avgifter gemensamma träningar

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

Prislista vårterminen 2007



Lyft upp Qi

Grundkurs	
Om du deltar för första gången:	
- Vuxen	1600 kr
- Barn under 15 år	900 kr
Om du repeterar:	
- Deltagit i grundkurs/drop in 20 ggr -> 2 dagar	500 kr
- Deltagit i grundkurs/drop in 20 ggr -> 1 dag	300 kr
- Deltagit i Sommarkurs/projekt -> 2 dagar	150 kr
- Deltagit i Sommarkurs/projekt -> 1 dag	100 kr
2-dagars träningskurs	
- Deltagit i grundkurs/drop in 20 ggr -> 2 dagar	900 kr
- Deltagit i grundkurs/drop in 20 ggr -> 1 dag	500 kr
- Deltagit i Sommarkurs/projekt -> 2 dagar	600 kr
- Deltagit i Sommarkurs/projekt -> 1 dag	300 kr
4-dagars träningskurs	
För Dig som deltagit i sommarkurs/längre projekt	
- Deltar hela perioden	1900 kr
- Per dag (i mån av plats), minsta avgift 1.000:-	500 kr
9- dagars sommarkurs, helpension	
- Deltar första gången på nivå 1 eller 2	6880 kr
- Repeterar nivå 1 eller 2	4780 kr
Lyft upp Qi 2	
Om du deltar för första gången	1600 kr
Om du repeterar:	
- Deltagit i grundkurs/20 ggr på Drop In	500 kr
- Deltagit i Sommarkurs/längre projekt	150 kr
- Deltar 1 dag, priser som Grundkurs Lyft upp Qi	



Shenxin Qigong

Shenxin Qigong, grundkurs	
- Om du deltar för första gången	1600 kr
Om du repeterar:	
- Deltagit i grundkurs Shenxin Qigong	500 kr
- Deltagit i Vinterkurs Shenxin Qigong	150 kr
Vinterkurs Shenxin Qigong	
Femdagarskurs exkl. kost och logi	
- Deltagit i Shenxin Qigong grundkurs	3000 kr
- Om du repeterar Vinterkursen	2000 kr



IT-gong

IT-Gong, 3 Timmarskurs	
- Deltar för första gången	400 kr
- Om du repeterar IT-Gong	200 kr



TuiNa & Wei Tuo Jin

Akupunkt Tuina & Wei Tuo Jin	
Exkl. kost o. logi. För Tuina är WTJ ett krav.	
Om du deltar för första gången:	
- Akupunkt Tuina & Wei Tuo Jin	3750 kr
- Wei Tuo Jin	1900 kr
Om du 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.

**Bindande anmälan till kurser genom inbetalning av kursavgift på Plusgiro 612 09 45-8 (Sverige)
För betalning från annat land än Sverige behövs följande info:**

Plusgiro 612 09 45-8 i Nordea Bank Sweden, 105 71 Stockholm.

IBAN: SE31 9500 0099 6018 6120 9458 / BIC: NDEASESS

Observera följande:

- > Anmälan till sommarkurserna, femdagarskurs i Shenxin Qigong, TuiNa & Wei Tuo Jin:
Inbetalning av 1000 kr, eller hela kursavgiften. För 9-dgrs ange kostalternativ (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) / 031-12 98 75 (Elisabeth)

Kursavgiften bör vara inbetald senast 2 veckor före kurs.