



European Zhineng Qigong Center

Nyhetsbrev november 2009

Hej Qigongvänner! Här kommer lite intressant läsning i höstmörkret.

Sommarkurs

Känns det kallt, grått och trist just nu så tänkt på sommarkurserna. Vi lär oss något nytt om qigong varje år och många uttryckte att det var något extra med qifältet i somras. Nossebro blev mycket uppskattat och blir plats för sommarkurserna 2010 också.

Vinterkurs

Den kommande Vinterkursen hålls som vanligt i Bollnäs, men är ändrad till vecka 10. Vi fortsätter med det nya upplägget, så fortsättningsvis blir det möjligt att träna i sammanlagt åtta dagar i Bollnäs.

Nya kursorter

Det har varit kurser på flera nya orter den gångna terminen t.ex. Trollhättan och Bodö. I Arvika genomförde vi en kurs i samarbete med Astma och Allergiföreningen i Arvika, Eda och Årjäng och en ny kurs är planerad. I Norge har intresset ökat och utbudet av kurser blir allt större på de olika orterna. I Finland har vi genomfört vår första kurs på finska och i vår har vi en ny finsk kurs inplanerad i Helsingfors.

Att ta del av qifältet

Qifältet är det viktigaste särdraget inom Zhineng Qigong. Styrkan i qifältet är också ett resultat av vår gemensamma ansträngning. Genom den kärlek och det förtroende vi har för qifältet kan vi också få större effekt av träningen. En generell regel inom all qigong är att man kan få bättre resultat genom en större

tilltro. Liksom allt annat inom qigong är tilltro något man kan förbättra genom träning.

Qigong på Internet

För de som är nyfikna på vad man tror kan förbättra livet, finns ett stort utbud, inte minst på Internet. Det vimlar av olika metoder, såväl qigong som andra. Även inom Zhineng Qigong erbjuds många alternativ. Det är viktigt att förstå att om man har en bra metod och en bra lärare är det tillräckligt. Även om det finns många kvalificerade metoder och lärare, så bör man välja en av dem. Enligt qigongens principer så bidrar det till att effekten av träningen blir bättre.

Internet är en informationskanal som vi har stor nytta av. Vår hemsida innehåller positiv information om vår verksamhet och våra studenters resultat. Gå gärna regelbundet in på hemsidan och läs artiklar, kursrapporter och personliga berättelser när du behöver inspiration. Tyvärr finns det oseriös och vilseledande information om qigong på Internet. Många lovar mycket, men kan de leva upp till sina löften? Det är svårt att bedöma vad som är riktigt och vad som inte är det. Hur bör vi förhålla oss till sådan information? Ett sätt är att inte bry sig om det alls. Vår rekommendation är att man hämtar information om qigong på vår hemsida, där vi kan garantera kvaliteten och riktigheten.

Vi önskar Er en God Jul och ett Gott Nytt År



Kurser och föreläsningar vårterminen 2010



Månad	Datum	Lyft upp Qi i Sverige	Lyft upp Qi utom Sverige	Shenxin Qigong	Föreläsningar / övriga kurser
Januari	3-6	Göteborg 4-dgrs*			
	16-17		Nagu	Kungsängen	
	23-24		Helsingfors		
	30-31		Hangö Kvinnherad	Kalmar	Stockholm, föreläsning 28/1, Fältöversten 18.30
Februari	6-7	Stockholm Helsingborg Ljungby	Oslo		
	13-14	Göteborg Bollnäs	Åbo Hamar	Bergen	Bergen, Xiao Gongfa 13/2
	20-21	Trollhättan	Ekenäs Cambridge		
Mars	6-7		Trondheim Karis		
	7-8			Bollnäs	
	9-14			Bollnäs, Vinterkurs	
	13-14	Kvänum			Kvänum, Xiao Gongfa 13/3
	20-21		Bergen Mariehamn		
April	27-28	Malmö Kungsängen Kalmar	Norwich Vasa Borgå		
	10-11		Helsingfors – finska Kvinnherad	Stockholm	
	17-18	Lund Arvika	Köpenhamn	Helsingfors Oslo	Oslo, Xiao Gongfa 17/4
	24-25	Göteborg Stockholm	Trondheim LUQ2		Trondheim, Xiao Gongfa 24/4
Maj	6-7				Stockholm TuiNa
	8-9		Bergen LUQ2		Stockholm Wei Tuo Jin
	22-23		Åbo LUQ2		Lund, Xiao Gongfa 26/5
	29-30	Stockholm LUQ2		Göteborg	Göteborg, Xiao Gongfa 29/5
Juni	28-7/7	Sommarkurs nivå 1			
Juli	7-15	Sommarkurs nivå 2			

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

Föreläsningar hålls normalt fredag före helgkurs. Se vår hemsida under föreläsningar eller kontakta oss.

Veckoträning (vecka 2 – 22):

Stockholm

Göteborg

Drop in kurs Lyft upp Qi:

-> För nya och tidigare deltagare

Torsdag, kl. 18.00 - 19.00

Lokal: Klockhusets Samlingssal*

Torsdag, 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: Södra aulan, Hvitfeldtska Gy.

Gemensamma träningar Lyft upp Qi:

-> Deltagit i Sommarkurs eller genomfört projekt

Tisdag, kl. 18.00 - 20.00

Lokal: Matteusskolan, Vanadisv. 16

Onsdag, kl. 19.00 - 21.00

Lokal: Valhallabadet

* Klockhuset: Sabbatsbergsv. 22

Avgifter gemensamma träningar

Drop In-kurser: Nybörjare 10-kort 700 kr, alt 80 kr/tillfälle. Deltagit i grundkurs, 10-kort 500:-, alt 60:- /tillfälle. Deltagit i sommarkurs, 10-kort 350:-, alt 40:-/tillfälle.

Gemensam träning Lyft upp Qi: 2 timmar: Terminkort 21 ggr. 1.470 kr, 10-kort 800 kr, alt 90 kr/tillfälle. OBS! Sommarkursare lägg till 700 kr till terminsavgiften och få terminkort för båda träningstillfällena.

Prislista vårterminen 2010



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	600 kr
- Deltagit i grundkurs/drop in 20 ggr -> 1 dag	400 kr
- Deltagit i Sommarkurs/projekt -> 2 dagar	300 kr
- Deltagit i Sommarkurs/projekt -> 1 dag	250 kr
4-dagars höstkurs, helpension	
- Deltagit i grundkurs	410 euro
- Deltagit i Sommarkurs	370 euro
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	7180 kr
- Repeterar nivå 1 eller 2	5280 kr
Lyft upp Qi 2	
Om du deltar för första gången	1600 kr
Om du repeterar:	
- Deltagit i grundkurs/20 ggr på Drop In	600 kr
- Deltagit i Sommarkurs/längre projekt	300 kr
- Deltar 1 dag, priser som Grundkurs Lyft upp Qi	
Samtliga priser i SEK, förutom höstkursen, som är i Euro	



Shenxin Qigong

Shenxin Qigong, grundkurs	
- Om du deltar för första gången	1600 kr
Om du repeterar:	
- Deltagit i grundkurs Shenxin Qigong	600 kr
- Deltagit i Vinterkurs Shenxin Qigong	300 kr
Vinterkurs Shenxin Qigong	
Sexdagarskurs exkl. kost och logi	
- Deltagit i Shenxin Qigong grundkurs	4200 kr
- Om du repeterar Vinterkursen	3200 kr



Xiao Gongfa

Xiao Gongfa	
3 timmars kurs	
- Deltar för första gången	600 kr
- Om du repeterar Xiao Gongfa	300 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

För priser vid kurser utom Sverige kontakta lokal kursarrangör. Kurs ska betalas i kursortens valuta.

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, Höst- och Vinterkursen, TuiNa & Wei Tuo Jin:
Inbetalning av 1000 kr, eller hela kursavgiften. För 9-dagars 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.