



European Zhineng Qigong Center

Nyhetsbrev november 2010

Hej qigongvänner! Det gångna året har varit ett positivt och spännande år. Nästa år, 2011, ser ut att bli ännu mer spännande. Läs här.

Zhineng Qigong steg 2 lärs ut!

Xing Shen Zhuang är det andra steget inom Zhineng Qigong och kommer att, med vårt starka qifält som grund, läras ut på Sommarkurs två. Xing Shen Zhuang kan hjälpa oss att fördjupa och förstärka vår utveckling av såväl vår hälsa och våra livsfunktioner som våra högre förmågor och krafter. Det är ett viktigt steg att ta för den som på allvar vill ta steget in i qigongens värld. Det är möjligt att genom denna metod direkt uppnå den högsta nivån inom qigong.

Enligt det gängse sättet att lära sig Zhineng Qigong, borde elever först lära och träna Lyft upp qi, Tre centrums sammansmältning etc. innan man lär sig Xing Shen Zhuang.

Miljoner människor har blivit bättre eller helt återställda från allvarliga sjukdomar och svåra lidanden genom att träna Lyft upp qi. Metoden är viktig för att träna kropp och sinne starkare och friskare och för att kunna utveckla latent visdom och latent förmågor.

Sommarkurs ett 2011

De tidigare Sommarkurserna - nivå 1 och 2 - kommer att slås ihop till en nyligen utformad kurs som motsvarar det första steget inom Zhineng Qigong. Flera av de metoder som lärts under de två gamla kurserna plus några helt nya saker kommer att läras ut under denna kurs.

Anmälan till Sommarkurser 2011

Alla som är intresserade kan vara med på Sommarkurs ett. För att delta i Sommarkurs två 2011 krävs att du deltagit i Sommarkurs ett 2011 eller i Sommarkurs Nivå 2 något tidigare år. Att något år ha deltagit i Vinterkursen i Shenxin Qigong är en rekommendation för alla och ett krav för dig som bor i någon av de

nordiska länderna. Då kursen hålls på svenska är den inte ett krav för övriga. Att ha deltagit i vår Vinterkurs medför betydligt ökade möjligheter att få snabbare och bättre resultat av träningen i steg två.

Både Sommarkurs ett och två 2011 är nya kurser. Vi föreslår att du anmäler dig snart, platsantalet är begränsat.

4-dagars och Vinterkursen

Denna gång är det Stockholm som står som värd för 4-dagars, 6-9 januari. När det är som mörkast behöver vi fylla på vår qi. Dongyue Su håller en kort föreläsning, ger qireglering och ordnar qifältet.

Vinterkursen är sedan vanligt i Bollnäs, 8-13 mars med grundkursen de två föregående dagarna. Vinterkursen har blivit alltmer populär och när nyhetsbrevet skrivs är många redan anmälda till kursen. De som inte gått Vinterkursen tidigare kommer i år att ha företräde.

Sommarkurserna 2010

Många studenter sökte sig till Nossebro, som tog emot oss för andra året i rad. Vi hade arton rogivande och stärkande dagar med undervisning, träning och umgänge, allt i ett mycket starkt qifält. Under våra snart 20 år av verksamhet har qifältet genom allas våra ansträngningar, vår kärlek och tilltro blivit så kraftfullt. Det är en viktig orsak till att så många har fått så goda resultat – något som bland annat våra närmare 150 personliga berättelser på hemsidan vittnar om. Det syns också på alla de deltagare som fortsätter träna år efter år. Sommarkursens 9 eller 18 dagar blir för många en källa till glädje, inspiration och styrka som man bär med sig resten av året. Många blev t.ex. starkt berörda av den värme och hjälp som flera deltagare gav åt en rörelsehindrad kurskamrat.

Till sist, njut av den kommande vintern och ha en GOD JUL och ett GOTT NYTT ÅR!



Kurser och föreläsningar vårterminen 2011



Månad	Datum	Lyft upp Qi i Sverige	Lyft upp Qi utom Sverige	Shenxin Qigong	Föreläsningar / övriga kurser
Januari	6-9	Stockholm, 4-dgrs*			
	22-23		Bergen, Karis, Mariehamn	Kungsängen	Stockholm, föreläs. 19/1
	29-30	Göteborg	Bodö Nagu		
Februari	5-6	Stockholm Ljungby	Pargas		
	12-13	Lund	Trondheim Hamar Ekenäs		
	19-20	Kalmar	Kvinnherad		
	26-27		Hangö		
Mars	5-6	Kvänum			
	6-7			Bollnäs	
	8-13			Bollnäs Vinterkurs	
	19-20		Åbo		
	26-27	Kungsängen	Helsingfors Vasa		Sthlm, Xiao Gongfa 24/3
April	2-3	Västerås Nybro LUQ2	Norwich Borgå, Salo - finska	Bergen	Bergen, Xiao Gongfa 2/4
	9-10	Stockholm Göteborg Bollnäs	Oslo		
	16-17	Malmö	Helsingfors – finska		
	30-1/5			Trondheim	Trondheim, Xiao Go. 30/4
Maj	7-8		Helsingfors LUQ2	Stockholm	
	14-15			Göteborg	Göteborg, Xiao Go. 14/5
	21-22		Bergen LUQ2	Åbo	
	28-29	Stockholm LUQ2			
Juni	27-6/7	Sommarkurs ett			
Juli	6-15	Sommarkurs två			

* 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: Birkagården*

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: Birkagården*

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

* Birkagården: Karlbergsvägen 86B

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.



Lyft upp Qi

Prislista vårterminen 2011



Shenxin Qigong

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 i Finland, helpension	
- Deltagit i grundkurs	410 euro
- Deltagit i Sommarkurs	370 euro
4-dagars höstkurs i Norge, eget boende	
- Deltagit i grundkurs	2650 Nok
- Deltagit i Sommarkurs	2210 Nok
4-dagars träningskurs	
För Dig som deltagit i sommarkurs/längre projekt	
- Deltar hela perioden	2200 kr
- Per dag (i mån av plats), minsta avgift 1.000:-	650 kr
9- dagars sommarkurs, helpension	
- Deltar första gången i Sommarkurs ett eller två	7480 kr
- Sommarkurs ett, gått nivå 1 tidigare	6580 kr
- Sommarkurs ett, gått nivå 2 tidigare	5580 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	

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 Timmarskurs	
- 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

Samtliga priser i SEK, förutom höstkurserna.
OBS! Priser i SEK gäller endast kurser i Sverige.
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) /0762-33 09 86 (Elisabeth)

Kursavgiften bör vara inbetald senast 2 veckor före kurs.