



# NYHETS BREV

DECEMBER  
2014



## LYCKAT JUBILEUM I SOMMAR!

I Nossebro i somras var det 20:e året i rad vi arrangerade våra 9-dagars sommarkurser. Genom åren har tusentals qigongintresserade från flera länder valt att lägga minst 9 dagar av sin sommarledighet tillsammans med oss. Vad får då alla dessa att prioritera våra sommarkurser? En avgörande anledning är vår huvudlärare, Su Dongyue. Att hitta en bra lärare har i alla tider varit det viktigaste om man vill utveckla sig med hjälp av qigong. Läraren är också avgörande för qifältets styrka och kvalitet.

Just vårt starka qifält är en annan viktig faktor till att så många kommer till sommarkurserna. Det har byggts upp under alla år vi verkat i Sverige och Norden och blir starkare och starkare för varje år. I år hade vi några deltagare som inte gått sommarkurs på flera år. De var samstämmiga i uppfattningen att qifältet är mycket starkare nu. Också förståelsen hos deltagarna är högre idag, man tillgodogör sig qifältets möjligheter mycket mer. Man tränar mer på eget initiativ och harmonin och lugnet i träningsalen är betydligt bättre. Allt detta avspeglar sig också i de resultat deltagarna får av kursen. Trots den relativt korta tiden får många mycket goda effekter, både fysiskt och mentalt.



Den sociala samvaron på kurserna är också en viktig faktor. Att i 9 eller 18 dagar få möta så många glada och harmoniska människor är mycket uppskattat. Atmosfären blir mycket speciell och omtanken och kärleken till ens medmänniskor präglar hela tillvaron. Många uttryckte sin tacksamhet o uppskattning i kursutvärderingen. En deltagare skrev "Föreläsningarna med Su Dongyue har varit mycket inspirerande och givit mig mycket motivation vilket har lett till att jag kunnat koncentrera mig bättre under träningen. Jag känner mycket tacksamhet för qifältet och för Su Dongyue. Tack för all bra information, organisation, vänlighet, omtanke och kärlek."

### Kommande kurser

I skrivande stund finns det två Tuina/Wei tuo jin kurser inplanerade. Dels i Trondheim 4-7 december och dels i Kalmar 9-12 april nästa år. Vi vill naturligtvis också särskilt nämna både sommarkursträningen och vinterkursen. Sommarkursträningen hålls i centrala Stockholm 2-6 januari, dag 1-4 är öppen för dig som gått sommarkurs med oss, dag 5 kan du som lärt dig Xing shen zhuang på vår sommarkurs steg två delta i. Vinterkursen hålls ånyo i Karlskoga vecka 8, grundkurs Shenxin qigong 14-15 februari och direkt därpå vinterkurs 6 eller 7 dagar. Den sjunde dagen är bara öppen för dig som lärt dig Xing shen zhuang med oss.

Och till sist, God Jul o Gott Nytt År!



### Qifältet

Vårt qifält blir allt bättre och bättre, starkare och finare. För dig som tränar zhineng qigong är qifältet mycket avgörande för vilka resultat du kan uppnå. Det är framför allt lärarens gong fu som avgör hur bra qifältet respektive qigong/zhineng qigongskola har. Ett sämre qifält ger sämre förutsättningar till goda effekter av träningen. Det kan till och med vara så att oavsett hur mycket man tränar kan man inte uppnå vissa resultat. Genom att qifältet inte är bra nog blir det omöjligt att nå dit man vill. För att ge sig själv bästa möjligheterna att nå framgång med zhineng qigong bör man välja ett så bra qifält som möjligt. Då kommer man att spara både tid och pengar.



# NYHETSBRIV DECEMBER 2014

Månad	Datum	Sverige	Norge	Finland	Övriga länder
Jan	10-11	Göteborg			
	17-18				
	24-25		Bergen	Borgå	
Feb	31-1	Stockholm	Oslo Bodö		
	7 - 8	Nybro			
	14-15	Karlskoga SXQ		Vasa	
	16-22	Karlskoga Vinterkurs			
	21-22				Norwich
Mars	28-1		Trondheim		
	7 - 8	Lidköping	Bergen SXQ	Helsingfors (finsk)	
	14-15	Lund Stockholm SXQ Göteborg SXQ Göteborg XG		Ekenäs	
	21-22	Bollnäs	Kvinnherad Bodö SXQ	Kasnäs	
	28-29			Helsingfors	
April	4-5				
	9-10	KalmarWTJ			
	11-12	Ystad	Trondheim SXQ		
	18-19	Lund SXQ		Åbo (finsk)	
	25-26	Stockholm Göteborg LUQ2		Helsingfors LUQ2	
Maj	2-3				
	9-10	Stockholm LUQ2	Oslo SXQ	Åbo SXQ	
	16-17	Göteborg			
	23-24				
	30-31				

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

XG= Xiao gongfa  
XSZ= Xing shen zhuang

WTJ = Wei tuo jin



# NYHETS BREV DECEMBER 2014

## Veckoträning (vecka 2-22):

### Gemensamma träningar LUQ

→ Deltagit i minst grundkurs

### Gemensamma träningar LUQ

→ Deltagit i sommarkurs eller genomfört projekt

### Gemensamma träningar SXQ

→ Deltagit i minst grundkurs i shenxin qigong

### Gemensamma träningar XSZ

→ Deltagit i sommarkurs två år 2011 eller senare

### Stockholm

Onsdag, kl. 18.00 – 20.00

Lokal: Birkagården, Karlbergsvägen 86 B

Tisdag, kl. 18.00 – 20.00

Lokal: Södergården, Götgatan 37

Onsdag, kl. 20.00 – 21.00

Lokal: Birkagården, Karlbergsvägen 86 B

Tisdag, kl. 20.00 – 21.00

Lokal: Södergården, Götgatan 37

### Göteborg

Måndag, kl. 18.30 – 20.30

Lokal: Södra byggnaden Hvitfeldtska Gymnasiet

Onsdag, kl. 19.00 – 21.00

Lokal: Villa Överås, Danska vägen 20, Örgryte

Måndag, kl. 20.30 – 21.30

Lokal: Södra byggnaden Hvitfeldtska Gymnasiet

Onsdag, kl. 20.30 – 21.30

Lokal: Villa Överås, Danska vägen 20, Örgryte

Avgifter gemensamma träningar	terminskort (21 ggr)	10-kort	per tillfälle
Drop in-kurser:			
- Nybörjare	-	700 SEK	80 SEK
- Deltagit i grundkurs	-	500 SEK	60 SEK
- Deltagit i sommarkurs	-	350 SEK	40 SEK
Gemensam träning lyft upp qi 2h	1680 SEK	1000 SEK	120 SEK
- Sommarkursare lägg till 800:- till terminsavgiften och få terminskort för båda träningsstillfällena.			
Gemensam träning SXQ, 1h	840 SEK	500 SEK	60 SEK
Gemensam träning XSZ, 1h	840 SEK	500 SEK	60 SEK

## Lyft upp qi, grundkurs

Om du deltar för första gången

- Vuxen 1800 SEK

- Barn under 15 år 1100 SEK

Om du repeterar:

- Deltagit i grundkurs (2 dagar) 800 SEK

- Deltagit i grundkurs (1 dag) 550 SEK

- Deltagit i sommarkurs (2 dagar) 500 SEK

- Deltagit i sommarkurs (1 dag) 350 SEK

## Lyft upp qi 2

Om du deltar för första gången 1800 SEK

- ... och deltog i sommarkurs senaste året 900 SEK

Om du repeterar:

- Deltagit i grundkurs 800 SEK

- Deltagit i sommarkurs (2 dagar) 500 SEK

- Deltar 1 dag, priser som grundkurs lyft upp qi

## 9-dagars sommarkurs steg 1, helpension

- Om du deltar i sommarkurs för första gången 8280 SEK

- Om du har gått sommarkurs nivå 1 före 2011 7380 SEK

- Om du har gått sommarkurs steg 1 2011 eller senare 6380 SEK

- Om du har gått sommarkurs nivå 2 förut 6380 SEK

## 9-dagars sommarkurs steg 2, helpension

- Om du deltar i sommarkurs steg 2 för första gången 8280 SEK

- Om du har gått sommarkurs steg 2 förut (2011 eller senare) 6380 SEK

## 4-dagars höstkurs, helpension

- Deltagit i grundkurs 450 EUR

- Deltagit i sommarkurs 410 EUR



# NYHETS BREV DECEMBER 2014

## Shenxin qigong, grundkurs

Om du deltar för första gången

- Vuxen	1800 SEK
- Barn under 15 år	1100 SEK

Om du repeterar:

- Deltagit i grundkurs	800 SEK
- Deltagit i vinterkurs shenxin qigong	500 SEK

## Vinterkurs shenxin qigong

Exklusive kost och logi, 7 dagar endast för dig som deltagit i sommarkurs 2 2011 eller senare

- 6 dagar, deltagit i shenxin qigong grundkurs	4200 SEK
- 6 dagar, repeterar vinterkursen	3200 SEK
- 7 dagar, deltagit i shenxin qigong grundkurs	4800 SEK
- 7 dagar, repeterar vinterkursen	3800 SEK

## Xiao gongfa Tretimmarskurs

- Deltar för första gången	700 SEK
- Om du repeterar Xiao Gongfa	400 SEK

## Sommarkursträning 5 dagar

för dig som deltagit i sommarkurs, sista dagen endast för dig som deltagit i sommarkurs steg 2 2011 eller senare

- Deltar hela perioden	2800 SEK
- Per dag (i mån av plats) minsta avgift 1300:-	650 SEK

## 2-dagars träningskurs xing shen zhuang

för dig som deltagit i sommarkurs steg 2 2011 eller senare

- Deltagit i sommarkurs steg 2 (2 dagar)	1400 SEK
- Deltagit i sommarkurs steg 2 (1 dag)	800 SEK

## Akupunkt tuina & wei tuo jin

Exkl. kost och logi. För tuina är WTJ ett krav.

Om du deltar för första gången

- Akupunkt tuina & wei tuo jin	4150 SEK
- Wei tuo jin	2100 SEK

Om du repeterar:

- Både tuina och wei tuo jin	2400 SEK
- Endast akupunkt tuina	1400 SEK
- Endast wei tuo jin	1400 SEK

Samtliga priser i SEK, förutom höstkurserna, som är i Euro. OBS! Priser i SEK gäller endast kurser i Sverige. Kurs ska betalas i kursortens valuta. För priser vid kurser utom Sverige se hemsidan.

Bindande anmälan till kurser görs genom inbetalning av kursavgift.

Betalningar inom Sverige görs endast på vårt Bg:  
BG 862-0171

Internationella betalningar görs med hjälp av följande:

IBAN SE02 8000 0832 7992 3432 8616  
BIC: SWEDSESS

## Observera följande:

- Kursavgiften bör vara inbetald senast två veckor före kurs!
- Anmälan till sommarkurserna, höst- och vinterkursen, tuina & wei tuo jin: Inbetalning av 1000 kr, eller hela kursavgiften.
- För sommarkurserna ange kostalternativ vid inbetalning av kursavgiften (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](http://www.zhinengqigong.eu)

E-post: [info@zhinengqigong.eu](mailto:info@zhinengqigong.eu) eller  
ring: 08-590 933 13 (Lars) / 0704 738 287 (Elisabeth)