



NYHETS BREV

NOVEMBER 2015



DEN BÄSTA SOMMARKURSEN HITTILLS

Det här var den bästa sommarkursen hittills! Det är något vi hör varje år från våra deltagare, i somras var inget undantag. I takt med att det är så många som tränar kontinuerligt, bygger upp sin gong fu, så ökar deltagarnas förståelse och deras inre lugn. Det ökade lugnet märks på våra kurser, på våra 9-dagars kurser blir det extra tydligt. I år var det ett harmoniskt lugn i träningssalen, en stillhet och en ro man knappt kan tro vara möjligt med 150 personer på plats samtidigt. Alla de som kommer på sin första sommarkurs påverkas av det och blir själva lugna. Qifältet blir allt starkare och starkare, finare och finare.

Qifältet är det viktigaste särdraget inom Zhineng qigong och inte sällan helt avgörande för om eleverna får bra resultat eller ej. Alla våra elevers ansamlade ansträngningar, kärlek, önskningar och god information genom åren har bidragit till det qifält vi har idag. Men vår lärare Su Dongyues långa och djupa erfarenhet och hans gong fu är den starkast bidragande orsaken till vårt qifälts styrka och kvalitet. Av de lärare inom Zhineng qigong som är aktiva idag är det Su Dongyue som varit med

längst. Han är professionell qigonglärare och var tidigare chef för den medicinska avdelningen i Huaxia Zhineng Qigong Training Center.

Innan centret skapades i Kina var han med i den lilla grupp på en handfull personer som tillsammans med Pang Ming spred Zhineng qigong i Kina.

Efter sin tid i Kina startade han i början av 1990-talet upp vår verksamhet i Sverige, vilken han fortfarande leder.

Kursutvärderingen visade att 90% av deltagarna var nöjda (29%) eller mycket nöjda (61%) med kursen, och 95% uppgav att det var sannolikt (11%) eller mycket sannolikt (84%) att de skulle rekommendera oss till en släkting eller bekant.

Kurser

I höst introducerade vi en ny kurs, vinterkursträningen, en tredagars träningskurs för den som deltagit i vår vinterkurs. Kursen som hölls i Stockholm i november, var välbesökt och uppskattad. Några tips ur kurslistan för slutet av året: höstkursen i Bergen 3-6 december och tuina/wei tuo jin i Göteborg 10-13 december. Och för nästa termin sommarkursträningen 2-6 januari i Göteborg, vinterkursen 20-28 februari i Karlskoga samt tuina/wei tuo jin i Oslo 26-29 maj.

God Jul och Gott nytt År!



Träningsresa till Spanien 23-30 april

En grupp Zhineng Qigong-are åker till Almunecar för att delta i vår kombinerade tränings- och semesterresa. Staden Almunecar, som ligger på spanska solkusten, anlades redan på 700-talet före vår tideräkning av fenicierna. Fram till idag har flera olika kulturer härskat i staden, något som också märks i det rika kulturarv som kan skådas där. Vi bor med halvpension på ett fint hotell precis vid Medelhavets strand, äter gott och har gemensam träning ca 5 timmar per dag. En dag åker vi till Alhambra, Spaniens mest besökta turistmål som också finns med FN:s världsarvslista. Vill du också åka med, hör av dig så ska vi se om vi kan ordna fler rum på vårt hotell. För att delta ska du ha lärt dig Lyft upp qi på någon av våra kurser. Läs mer under [nyheter på vår hemsida](#).



NYHETS BREV NOVEMBER 2015

MÅNAD	DATUM	SVERIGE	NORGE	FINLAND	ÖVRIGA LÄNDER
Jan	2-6	Sommarkursträning Gbg			
	9-10				
	16-17	Göteborg			
	23-24		Bergen		
	30-31		Oslo	Karis SXQ	
Feb	6-7	Sthlm Nybro Lidköping			
	13-14	Bollnäs	Trondheim	Åbo Vasa	
	20-21	Karlskoga SXQ			
	22-28	Karlskoga Vinterkurs			
	27-28				Norwich
Mars	5-6		Bodö		
	12-13	Ljungkile	Kvinnherad	Mariehamn Helsingfors	
	19	Göteborg XG			
	19-20	Kalmar LUQ2 Göteborg SXQ		Hangö	
	26-27				
April	2-3	Sthlm SXQ			
	9-10	Lund	Bergen SXQ	Borgå Pargas LUQ2	
	16-17	Göteborg			
	23-24	Sthlm	Trondheim SXQ		
	30-1/5				
Maj	7-8				
	14-15	Sthlm LUQ2			
	21-22	Göteborg LUQ2 Ystad			
	26-29		Oslo Tuina/WTJ		
	28-29		Oslo WTJ		
Juni	27-6/7	Sommarkurs steg 1			
Juli	6-15	Sommarkurs steg 2			

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



NYHETSREV NOVEMBER 2015

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. 18.30 – 20.30

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	terminkort (20 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, 2 h	1680 SEK	1000 SEK	120 SEK
- Sommarkursare lägg till 800:- till terminsavgiften och få terminkort för båda träningstillfällena.			
Gemensam träning SXQ, 1 h	840 SEK	500 SEK	60 SEK
Gemensam träning XSZ, 1 h	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

Xiao gongfa

Tretimmarskurs

- Deltar för första gången 700 SEK

- Om du repeterar Xiao Gongfa 400 SEK



NYHETS BREV NOVEMBER 2015

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

Vinterkursträning 3 dagar

för dig som deltagit i vinterkurs

- Deltar hela perioden	1800 SEK
- Per dag (i mån av plats) minsta avgift 1300:-	650 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	2400 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

E-post: info@zhinengqigong.eu eller

ring: 08-590 933 13 (Lars) / 0704 738 287 (Elisabeth)