



European Zhineng Qigong Center

Nyhetsbrev november 2007

Hej Qigongvänner! Så blev det höst och vinter i år igen! Och med det kommer också höstens nyhetsbrev från European Zhineng Qigong Center.

Sommarkursen

Årets sommarkurs var som vanligt välbesökt och uppskattad av både nya och gamla deltagare. Under rubriken "resultat > kursrapporter" på vår hemsida kan du läsa mer om kursen och om deltagarnas erfarenheter och förbättringar.

Qifältet

Ett syfte med att träna Zhineng Qigong är att förbättra vår hälsa, fysiskt och mentalt. Vi bör sträva efter att öka vår Gung Fu. Hur – jo, genom mer träning, såväl själv som i grupp. Ta chansen till ännu snabbare resultat genom mer träning i vårt starka Qifält – delta i fler kurser och gruppträningar. Bidrar Du till att vi kan arrangera fler kurser, projekt eller liknande kan också det öka Din Gung Fu.

Våra tankars betydelse

Vår mentala hälsosituation beror till stor del på hur vi tänker och hur mycket vi tänker. Genom vår omgivning har vi alla hittills i livet lärt oss ett sätt att tänka och ett sätt att reagera på allt som händer, t.ex. genom att bli deprimerade eller arga. Generellt har vi också för mycket tankar. Många av oss behöver lära oss ett nytt sätt att tänka, där vi tänker mindre och inte gör av med så mycket Qi. Vi bör själva aktivt träna på att ändra de negativa tankarna och ersätta dem med ett lugnare och mer positivt sätt att tänka. Du kan också förbättra den mentala hälsan är genom att hjälpa andra människor, t.ex. genom att på olika sätt sprida information om Zhineng Qigong och vad träningen kan ge.

Vinterkurs och 4-dagars

Både Vinterkursen i Shenxin Qigong och vår 4-dagars träningskurs blir allt populärare. Inte minst beroende på de goda resultaten som uppnås där. Det är många som uppskattar möjligheten att träna och få en rejäl påfyllning med Qi under den mörka delen av året. 4-dagars, som är öppen för Dig som gått sommarkurs, hålls i Göteborg 3-6 januari och Vinterkursen i Bollnäs vecka nio. Anmälan kan göras via hemsidan, www.zhinengqigong.eu.

IT-Gong

Under vårterminen är IT-Gongkurser inplanerade i både Stockholm och Göteborg. Det är en trettimmars kurs där vi lär oss övningar som kan vara till stor hjälp om man jobbar mycket vid dator eller av annan anledning är stillasittande. Det är en kurs som lämpar sig bra för företag. Vi kommer gärna till Ditt jobb för att hålla en kurs.

Julklappar

En nyhet bland årets julklappstips är våra väggalmanackor för 2008 med många fina Qigongbilder. Almanackorna kostar 200 kronor/styck. Våra nya träningströjor som introducerades på sommarkursen har blivit mycket populära. Tröjorna finns i ett par olika färger och modeller. De säljs främst på våra större kurser. En annan utmärkt julklapp är att ge bort ett presentkort på en kurs med oss. Du väljer själv vilket belopp du vill ge bort. Maila till info@zhinengqigong.eu för att beställa något av ovan.

Till sist, God Jul och Gott Nytt År!



Kurser och föreläsningar vårterminen 2008

Månad	Datum	Lyft upp Qi i Sverige	Lyft upp Qi utom Sverige	Shenxin Qigong	Föreläsningar / övriga kurser
Januari	3-6	Göteborg, 4-dgrs*			
	19-20			Kungsängen	
	26-27	Ljungby Helsingborg	Helsingfors Kvinnherad		
Februari	2-3	Stockholm Göteborg	Mariehamn		
	9-10	Lund			
	16-17		Bergen Ekenäs		
	25-26			Bollnäs	
	27-2			Bollnäs, Vinterkurs	
Mars	8-9	Nybro Karlstad	Stjørdal		
	15-16	Malmö Kungsängen Vara	Norwich Vasa		
	29-30		Köpenhamn Oslo Åbo		
April	5-6	Stockholm LUQ2	Bergen LUQ2		
	10-11				Göteborg, Tuina
	12-13	Bollnäs	Karis		Göteborg, Wei Tuo Jin
	19-20		Trondheim		Göteborg, IT-Gong 17/4
	26-27			Stockholm Göteborg	Stockholm, IT-Gong 21/4
Maj	10-11	Nybro LUQ2	Borgå		
	17-18	Stockholm Göteborg	Canterbury		
	24-25		Åbo LUQ2		
Juni	23-2	Sommarkurs Nivå 1			
Juli	2-11	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):

Drop in kurs Lyft upp Qi:

-> För nya och tidigare deltagare

Stockholm

Torsdag, kl. 18.00 - 19.00

Lokal: Klockhusets Samlingssal*

Göteborg

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: Ej klart, meddelas senare

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

Gemensam träning Shenxin Qigong:

-> Deltagit i minst grundkurs Shenxin Qigong

Torsdag, kl. 19.00 - 20.00

Lokal: Klockhusets samlingssal*

* Klockhuset: Sabbatsbergsgv. 22

Avgifter gemensamma träningar

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

Gemensam träning Lyft upp Qi: 2 timmar: Terminskort 21 ggr. 1.260 kr, 10-kort 700 kr, alt 80 kr/tillfälle. OBS! Sommarkursare lägg till 400 kr till terminsavgiften och få terminskort för båda träningstillfällena.

Gemensam träning Shenxin Qigong: 10-kort 400 kr, alt 50 kr/tillfälle.

Prislista vårterminen 2008



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	250 kr
- Deltagit i Sommarkurs/projekt -> 1 dag	200 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	600 kr
- Deltagit i Sommarkurs/längre projekt	250 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	600 kr
- Deltagit i Vinterkurs Shenxin Qigong	250 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	600 kr
- Om du repeterar IT-Gong	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. 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

Kursavgiften bör vara inbetald senast 2 veckor före kurs.

Observera följande:

- > Anmälan till sommarkurserna, femdagarskurs i Shenxin Qigong, 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)