



# European Zhineng Qigong Center

## Nyhetsbrev november 2008

**Hej Qigongvänner!** Nu går vi mot jul igen och ett nytt år strax därefter. Ett nytt år med många nya möjligheter. Här kommer lite om det som varit och det som komma skall.

### Sommarkurs

Sommarkursen firade i år 5-års jubileum i Kvänum. Kursen var som vanligt välbesökt. Extra roligt var att en familj hade deltagare från tre generationer, farmor, son och det unga barnbarnet. Vi hade besök av flera olika representanter för media, både lokala och rikstäckande. Om du missat artiklarna så hittar du referat på vår hemsida. Där hittar du också nya personliga berättelser och kursrapporten från i somras.

Efter halva kursen hade vi en halv dag ledigt och avslutade med en kabaré på kvällen. Så här sa en deltagare om årets version: "Jag hade hört talas om kabarén men jag kunde inte föreställa mig att den skulle vara så bra. Det skulle vara värt att komma hit bara för att få ta del av den."

### Höstkursen

Vår verksamhet i Finland växer och i år var tiden mogen att introducera en helt ny kurs med inriktning på träning: Höstkursen, öppen för alla som gått minst en grundkurs i Lyft Upp Qi. Kursen blev väldigt uppskattad och tidigt fulltecknad. Läs gärna mer i kursrapporten på vår hemsida.

### Hjälpa andra

Vi har tagit fram ett "visitkort" som bland annat innehåller kort information om Zhineng Qigong och vår webbadress. De är utmärkta att ha med sig och dela ut åt andra och på så sätt ge dem chansen att bli hjälpta av Zhineng Qigong. De är roliga att ha till

hands när Qigong kommer på tal och att hjälpa andra ligger ju i Qigongens anda. Vill Du dela ut, maila [info@zhinengqigong.eu](mailto:info@zhinengqigong.eu) så skickar vi till Dig.

### 4-dagars

Varje år finns möjlighet för alla som gått minst en sommarkurs eller deltagit på något av våra längre projekt att komma på en fyradagars träningskurs. I år hålls kursen i centrala Stockholm med början lördagen den tredje januari. I mån av plats finns möjlighet att delta färre än fyra dagar, minimum två dagar. Kursen är ett bra sätt att börja det nya året. Anmäl Dig i tid, antal platser är begränsat.

### Vinterkursen

Vinterkursen i Shenxin Qigong 2009 innehåller flera nyheter. Kursen är utökad med en dag. Vi tränar sex dagar istället för fem som tidigare år. Om du väljer att delta på grundkursen också kan du alltså träna i totalt åtta dagar. En annan nyhet är att Su Dongyue lovat att utföra en slags Qigonglek med oss trots att han själv inte är på plats. Missa inte det tillfället att fylla på med mycket Qi i vintermörkret!

### Tuina och Wei Tuo Jin

I vår, 14-17 maj håller vi för första gången kurs i Tuina och Wei Tuo Jin i Finland, i Åbo närmare bestämt. En möjlighet för alla Qigongare att lära sig mer om exempelvis meridianer. Läs mer om de kurserna på vår hemsida.

Till sist, glöm inte att vi framför allt har kurser i Lyft Upp Qi som ger Dig basen för att delta i mer avancerade kurser. De ger Dig även mer förståelse och bättre effekt.

God Jul allihopa! Och ett Gott Nytt År också!



## Kurser och föreläsningar vårterminen 2009

Månad	Datum	Lyft upp Qi i Sverige	Lyft upp Qi utom Sverige	Shenxin Qigong	Föreläsningar / övriga kurser
<b>Januari</b>	<b>3-6</b>	Stockholm 4-dgrs*			
	<b>17-18</b>			Kungsängen	
	<b>24-25</b>	Göteborg	Helsingfors		
	<b>31-1/2</b>			Bergen Pargas	
<b>Februari</b>	<b>7-8</b>	Stockholm Helsingborg	Ekenäs Kvinnherad		
	<b>14-15</b>				
	<b>22-23</b>			Bollnäs	
	<b>24-1/3</b>			Bollnäs Vinterkurs	
<b>Mars</b>	<b>7-8</b>	Kungsängen	Köpenhamn Åbo	Göteborg	
	<b>14-15</b>	Kvänum	Oslo Mariehamn		
	<b>21-22</b>	Malmö Karlstad Bollnäs		Stockholm	
	<b>28-29</b>		Norwich Bergen Hamar Hangö		
<b>April</b>	<b>4-5</b>	Kalmar	Borgå		
	<b>18-19</b>		Vasa		
	<b>25-26</b>	Stockholm Lund	Trondheim		
<b>Maj</b>	<b>2-3</b>	Göteborg			
	<b>9-10</b>		Helsingfors LUQ2 Bergen LUQ2		
	<b>14-15</b>				Åbo, Tuina
	<b>16-17</b>	Stockholm LUQ2			Åbo, Wei Tuo Jin
<b>Juni</b>	<b>22-1/7</b>	Sommarkurs nivå 1			
<b>Juli</b>	<b>1-10</b>	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 2009



### 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
4-dagars höstkurs, helpension	
- Deltagit i grundkurs ( <i>pris ej klart</i> )	
- Deltagit i Sommarkurs ( <i>pris ej klart</i> )	
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	
<i>Samtliga priser i SEK, förutom höstkursen, som är i Euro</i>	



### 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	
Sexdagarskurs exkl. kost och logi	
- Deltagit i Shenxin Qigong grundkurs	4200 kr
- Om du repeterar Vinterkursen	3200 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

*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

#### 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](http://www.zhinengqigong.eu)**

E-post: [info@zhinengqigong.eu](mailto:info@zhinengqigong.eu) eller ring: 08-590 933 13 (Lars) / 031-12 98 75 (Elisabeth)

Kursavgiften bör vara inbetald senast 2 veckor före kurs.