



NYHETS BREV

NOVEMBER
2011



XING SHEN ZHUANG EN NY FAVORIT

Sommarkurserna blev som vanligt en succé och vår nya övning, xing shen zhuang, som lärdes ut på sommarkurs 2 blev snabbt mångas favorit.

I somras var det dags att gå upp ett steg i vår träning och för första gången lära oss xing shen zhuang, huvudövningen i Zhineng Qigongskolans steg 2. Den ger relativt hård träning och är en viktig övning för den som vill få en djupare förståelse för Zhineng Qigong. Många upplevde att de tog ett rejält kliv framåt i träningen och fick stora hälsoförbättringar.

Även det nya upplägget på sommarkurs 1, som var en sammanslagning av tidigare års nivå 1 och 2, blev väldigt omtyckt. Bland annat lärde vi oss övningen dun qiang, som snabbt kan få midjan avslappnad, något som är viktigt i all qigongträning och nödvändigt för att resten av kroppen ska kunna slappna av.

Från och med nästa år kommer vi att lära oss nya assisterande tillvägagångssätt som kan vara bra för oss. Vissa av dessa baserar sig på traditionell kinesisk medicin och vissa på kinesisk tradition. Varje sommarkurs kommer att bjuda på olika nyheter. Vi kommer också att gå djupare med både lyft upp qi och xing shen zhuang år för år.

Som vanligt blev många nya deltagare glatt överraskade av den goda stämningen, alla vänliga leenden och trevliga människor. På vår hemsida, under rubriken kursrapporter, kan du läsa mer om kurserna och deltagarnas förbättringar.



Qi-fältet

Qi-fältet är Zhineng Qigong-skolans viktigaste särdrag. Att ta del av qi-fältet är avgörande för att vi ska få ut så mycket som möjligt av Zhineng Qigong. Vårt qifält, som vi byggt upp sedan 1993, blir allt starkare och bättre. Till exempel har effekten, kraften, gung fu'n, kärleken och den goda informationen ökat markant. Allt detta tack vare allas våra ansträngningar, vår hjälp, vårt stöd, vår kunskap, vår kärlek, vår gung fu och vår tillit. Välkommen att dela qifältet med oss!

Kurser på gång

Vinterkursen

Vinterkursen i shenxin qigong är en av våra populäraste kurser. Det är en kurs som innehåller mycket träning och många brukar få goda resultat. Shenxin qigong är en kraftfull övning som är bra inte minst på vintern när det är mörkt och kallt. Den är också viktig för den som vill gå vidare inom Zhineng Qigong.

Som vanligt börjar vi med en grundkurs så att även du som aldrig tidigare tränat övningen har möjlighet att vara med på vinterkursen. Nytt för i år är att vi i direkt anslutning till vinterkursen anordnar en träningsdag i xing shen zhuang för dig som lärde dig övningen i somras. Så du som tycker om att

träna riktigt mycket har nu möjlighet att träna i totalt nio dagar i vinter. Observera att vinterkursen arrangeras vecka 8 i Karlskoga folkhögskola. Grundkursen hålls under helgen vecka 7.

Sommarkursträning

Under trettonhelgen anordnar vi den traditionsenliga sommarkursträningen, som numera är förlängd till fem dagar. Den sista dagen är en träningsdag i xing shen zhuang, för dig som gick sommarkurs 2 i somras. Träningsdagarna ger oss en möjlighet att få träna tillsammans i qi-fältet men är även en chans att få hjälp med att korrigera rörelserna. Ju bättre vi får till våra övningar, desto större chans att vi får bra resultat av vår träning. Kursen hålls i år i Göteborg.



NYHETSBRUV NOVEMBER 2011

Månad	Datum	Sverige	Norge	Finland	Övriga länder
Jan	4-8	Göteborg 5 dgr			
	7-8				Köpenhamn
	14-15		Bodö SXQ+ XG		
	21-22			Salo (finsk)	
Feb	28-29	Göteborg, Älmhult	Hamar, Bodö		
	4-5			Pargas, Vasa, Mariehamn	
	11-12	Stockholm, Lund, Västerås	Trondheim	Hangö	
	18-19	Karlskoga SXQ			
Mars	20-26	Karlskoga Vinterkurs			
	3-4	Trollhättan, Nybro	Myre	Helsingfors (finsk)	Norwich
	10-11	Kvänum	Kvinnherad	Karis	
	17-18	Malmö, Göteborg SXQ + XG		Åbo	
April	24-25	Stockholm SXQ	Oslo	Helsingfors	
	31-1/4	Bollnäs		Ekenäs	
	14-15	Stockholm	Trondheim SXQ	Vasa LUQ2, Hangö SXQ	
	21-22	Göteborg	Hamar SXQ	Borgå, Åbo (finsk)	
Maj	28-29	Lidköping, Kalmar SXQ			
	5-6	Stockholm LUQ2			
	12-13			Helsingfors SXQ	Köpenhamn LUQ2, Norwich LUQ2
Juni	26-27			Åbo LUQ2	
	25-4/7	Nossebro sommarkurs steg 1			
Juli	4-13	Nossebro sommarkurs steg 2			

Lyft upp qi avses om ingen kurstyp anges.

LUQ2= Lyft upp qi 2

SXQ= Shenxin qigong

XG= Xiao gongfa

XSZ= Xing shen zhuang

Veckoträning (vecka 2-22):

Drop in-kurs lyft upp qi
→ För nya och tidigare deltagare

Gemensamma träningar lyft upp qi
→ Deltagit i minst grundkurs eller Drop in 20 ggr

Gemensamma träningar lyft upp qi
→ Deltagit i sommarkurs eller genomfört projekt

Stockholm

Torsdag, kl. 18.00 - 19.00
Lokal: Birkagården, Karlbergsvägen 86 B

Onsdag, kl. 18.00 - 20.00
Lokal: Birkagården, Karlbergsvägen 86 B

Tisdag, kl. 18.00 - 20.00
Lokal ej klar

Göteborg

Torsdag, kl. 12.00 - 13.00
Lokal: Valhallabadet

Måndag, kl. 18.30 - 20.30
Lokal: Södra aulan, Hvitfeldtska Gy

Onsdag, kl. 19.00 - 21.00
Lokal: Valhallabadet

Föreläsningar hålls normalt fredag före helgkurs. Se vår hemsida under föreläsningar eller kontakta oss.

Avgifter gemensamma träningar

Drop in-kurser:

Nyborjare 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, 2h:

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.



NYHETS BREV NOVEMBER 2011

Lyft upp qi, grundkurs

Om du deltar för första gången	
- Vuxen	1600 SEK
- Barn under 15 år	900 SEK
Om du repeterar:	
- Deltagit i grundkurs / drop-in 20 ggr (2 dagar)	600 SEK
- Deltagit i grundkurs / drop-in 20 ggr (1 dag)	400 SEK
- Deltagit i sommarkurs (2 dagar)	300 SEK
- Deltagit i sommarkurs (1 dag)	250 SEK

Lyft upp qi 2

Om du deltar för första gången	
- ... och deltog i sommarkurs senaste året	800 SEK
Om du repeterar:	
- Deltagit i grundkurs / drop-in 20 ggr	600 SEK
- Deltagit i sommarkurs (2 dagar)	300 SEK
- Deltar 1 dag, priser som grundkurs lyft upp qi	

4-dagars höstkurs, helpension

- Deltagit i grundkurs	4330 NOK	410 EUR
- Deltagit i sommarkurs	3900 NOK	370 EUR

9-dagars sommarkurs steg 1, helpension

- Om du deltar i sommarkurs för första gången	7480 SEK
- Om du har gått sommarkurs nivå 1 förut	6580 SEK
- Om du har gått sommarkurs nivå 1 och 2 förut	5580 SEK

9-dagars sommarkurs steg 2, helpension

- Om du deltar i sommarkurs steg 2 för första gången	7480 SEK
- Om du har gått sommarkurs steg 2 förut (2010)	5580 SEK

Sommarkursträning 5 dagar

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

- 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

- Deltagit i sommarkurs steg 2 (2 dagar)	1200 SEK
- Deltagit i sommarkurs steg 2 (1 dag)	700 SEK

Shenxin qigong, grundkurs

Om du deltar för första gången	
- Vuxen	1600 SEK
- Barn under 15 år	900 SEK
Om du repeterar:	
- Deltagit i grundkurs	600 SEK
- Deltagit i vinterkurs shenxin qigong	300 SEK

Vinterkurs shenxin qigong

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

- 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	600 SEK
- Om du repeterar Xiao Gongfa	300 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	3750 SEK
- Wei tuo jin	1900 SEK
Om du repeterar:	
- Endast akupunkt tuina	1200 SEK
- Endast wei tuo jin	1200 SEK

Samtliga priser i SEK, förutom höstkurserna, som är i NOK och 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 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 två veckor före kurs!