



# NYHETS BREV

NOVEMBER  
2019



## SOMMERKURSET - 25 ÅRS JUBILEUM MED HARMONI SOM TEMA

Harmoni var nøkkelordet for årets sommerkurs. Et viktig mål med vår trening er å oppnå et bedre liv, et mer harmonisk liv. For å oppnå det, kreves det en friskere og forbedret fysikk, et roligere og klarere sinn, samt mer qi. Noe vi etterstreber i alt vi gjør under vårt sommerkurs; i undervisningen, treningen men også i det praktiske opplegget rundt sommerkurset. Atmosfæren er annerledes enn det de fleste av oss er vant til. Kjærligheten, varmen, gleden som finnes i qifeltet vårt betyr mye for alle. Selve følelsen og opplevelsen av tilhørighet er viktig for mange. Her får alle plass og kan

kjenne at en er god nok som en er. Det var jubileum i år, det var det 25. året på rad at vi arrangerte våre ni dagers kurs, våre mest populære kurs. Spesielt til jubileet hadde vår lærer Dongyue Su tatt frem en kalligrafi med det kinesiske tegnet for harmoni på, noe som ble høyt verdsatt.



Qifeltets betydning for sommerkursenes popularitet og at de hvert år gir så bra resultat kan ikke undervurderes. Et sterkt og fint qifelt kan være avgjørende for at man kan oppnå de effekter som en ønsker. I et bra qifelt kan også resultatene komme mye raskere enn ellers. Om du har deltatt både på steg ett og steg to av vårt Sommerkurs har du størst sjanse for å oppnå det beste resultatet av vårt qifelt. Dette følger så vel qigongens prinsipper som vår erfaring etter mange år. Qifeltet

er Zhineng Qigongskolens viktigste særtrekk og dets styrke og kvalitet bestemmes av lærerens Gung Fu, samt alle bidrag og kjærligheten fra studenter og lærere. På steg ett 2020 kommer vi til å gå videre med å lære oss Løft Opp Qi. På steg to kommer vi til å lære ut en ny gående qigongøvelse som bygger opp en god base for å lære seg neste steg i Zhineng Qigong.

### Vårens kurs

For den som vil trene i qifeltet finnes det mye å se frem til i 2020. Året begynner tradisjonelt med Sommerkurs treningen, som denne gangen er i Göteborg. Du kan også delta på ett EasyCare øye kurs da. Vinterkurset er som vanlig i uke 8, i Karlskoga. Sammen med Vinterkurset arrangerer vi et EasyCare kam kurs og et EasyCare øye kurs.

Vår treningsreise til Spanias solkyst feirer 5 års jubileum, det finnes plass for den som vil reise med, i månedsskiftet april-mai. I mai har vi også ti Tuina/Weitou Jin kurs, både i Stockholm og i Tvååker utenfor Varberg.

Desto flere av oss forstår viktigheten med Qifeltet og dets betydning for våre resultat av vår trening. Interessen for våre kurs øker, ikke minst våre ulike treningskurs. Meld deg på kurs i god tid, så vet du at du får plass.

Vi ønsker alle en riktig God Jul og ett Godt Nytt År!





# VÅRENS KURS 2020

Måned	Dato	Sverige	Finland	Norge	Øvrige land
Jan	2-6	Gøteborg sommerkurs trening			
	4	Gøteborg EasyCare øyne			
	18-19	Stockholm SXQ			
	25-26	Kalmar Gøteborg			
Feb	1-2	Stockholm Alingsås	Ekenes	Bodø SXQ	
	8-9	Versterås			
	15-16	Karlskoga SXQ			
	15	Karlskoga EasyCare øyne			
	17-22	Karlskoga Vinterkurs SXQ			
	19	Karlskoga EasyCare Kam			
	29/2 - 1/3	Gøteborg LUQ2			
Mars	14-15		Helsingfors Vasa	Ålesund Trondheim	
	21-22	Vallda Bollnes		Bergen	
	28-29	Stockholm LUQ2 Ljungkile Kalmar SXQ	Åbo	Osen	
April	4-5	Gøteborg	Helsingfors SXQ	Gran	
	18-19	Lund			
	25-26			Bergen LUQ2	
	25/4 - 2/5				Almuñécar
Mai	2-3	Stockholm			
	7-10	Tvååker Tuina & WTJ			
	16-17	Ystad			Norwich
	21-24	Stockholm Tuina & WTJ			
	30-31	Gøteborg SXQ			
Juni	22/6 - 1/7	Nossebro Sommerkurs steg ett			
Juli	1/7 - 10/7	Nossebro Sommerkurs steg to			

*Foredrag holdes normalt på fredag før helgekurset. Se våre hjemmesider, under foredrag eller kontakt oss.*

Løft Opp Qi arrangeres om  
det ikke er angitt kurstype.

LUQ2= Løft Opp Qi 2  
SXQ= Shenxin Qigong

XSZ= Xing Shen Zhuang  
WTJ = Weituo Jin



## Vær oppmerksom på følgende:

- Personer med epilepsi eller tyngre mentale sinnslidelser kan dessverre ikke delta på våre kurs. Vi forbeholder oss retten til å avvise personer som ikke bør delta på kurs.
- For at barn under 15 år skal kunne delta på et kurs, kreves det at foreldre eller en annen omsorgsperson deltar på kurset.