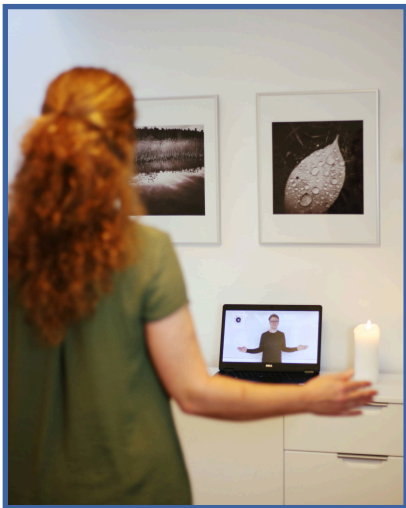




## TRÄNING ONLINE – MÅNGAS NYA FAVORIT!

Inget ont som inte har något gott med sig, sägs det. "Tack vare" Covid-19 har vi utarbetat och kört igång vår onlineträning som många uttryckt stor tacksamhet för. Vi kan träna tillsammans med många andra samtidigt som vi är hemma i trygghet. Vi får del av vårt Qifält utan att behöva åka hemifrån.

Läs mer om onlineträningen på vår hemsida, dels den dagliga, dels våra SOL-helger för dig som gått Sommarkurs med oss tidigare. Det är viktigt för vår hälsa och vårt välbefinnande att vi tar hand om oss nu, låter Dongyue hälsa. Covid-19 med allt det medför gör att alla utsätts för extra press, då är det särskilt viktigt att vi tränar mer och försöker ta del av vårt Qifält mer.



### Easy Care Wellness Qigong – en ny metod du lär dig online!

Dongyue Su har utarbetat en ny träningsmetod åt oss – Easy Care Wellness Qigong – som vi kommer att lära ut online. Den passar alla men är särskilt designad för äldre och sjuka som kanske har svårt med annan träning. Kursen tar tre timmar, inga förkunskaper krävs. Den är öppen för alla och man deltar utifrån sin egen förmåga. Vi kommer också ha onlineträning kvällstid med den nya metoden som ska starta direkt efter kursen. Du kommer att få ett separat mail om den nya kursen, där du kan läsa mer. Förhoppningsvis vill du pröva själv och säkert har du andra runt dig som detta skulle passa utmärkt för. Tipsa dem gärna. Kursen kan vara en möjlighet till en bättre hälsa och ett harmoniskare liv. Kanske en perfekt julklapp till någon du känner.

---

## Sommarkursträningen och Vinterkursen blir online!

Sommarkursträningen 2-6 januari blir den här gången i form av SOL kurs 5 dagar online. Träningen blir svensk tid 08.30 – 11.30 varje dag. Alla som gått Sommarkurs med oss kan delta, läs mer på vår hemsida.

Även Vinterkursen 20 – 28 februari genomförs online, för första gången. Öppen för dig som deltagit i vår Vinterkurs tidigare. Du kan delta 9 dagar eller 7 dagar, antingen dag 1-7 eller dag 3-9. Vi tränar tre timmar varje dag, svensk tid 08.30 – 11.30. Du som gått Vinterkurs med oss tidigare kommer att få ett separat mail om detta med mer info.

Även om våra fysiska träningar och kurser ligger nere just nu har vi planerat ett kursprogram för våren. Vi vet inget idag om när vi kan köra igång igen. Håll er informerade via vår hemsida.

**Till sist – en riktigt GOD JUL och ett GOTT NYTT ÅR till er alla från European Zheneng Qigong!**





# VÅRENS KURSER 2021

Månad	Datum	Sverige	Finland	Norge	Övriga länder/online
Januari	2-6				Sommarkursträning Online
	30-31	Stockholm Göteborg	Helsingfors		
Februari	6-7	Nybro Alingsås	Ekenäs		
	20-28				Vinterkurs Online
Mars	6-7	Vallda			
	13-14			Bodö Bergen	
	20-21	Kalmar Bollnäs Göteborg LUQ 2			
	27-28	Stockholm	Åbo		
April	17-18	Ljungskile Lund Stockholm SQ	Helsingfors		
	24-25	Göteborg		Gran	
Maj	15-16	Stockholm LUQ 2			
	22-23	Ystad		Trondheim	England, Norwich
	29-30	Göteborg SQ			
Juni	28/6 - 7/7	Nossebro, Sommarkurs steg 1			
Juli	7/7-16/7	Nossebro, Sommarkurs steg 2			

## LYFT UPP QI AVSEES OM INGEN ANNAN KURSTYP ANGES

LUQ2=Lyft upp Qi 2      SXQ= Shenxin Qigong      XSZ=Xing Shen Zhuang      WTJ=Weituo Jin

**Föreläsning oftast fredag före helgkurs. Se föreläsningar på [zhinengqigong.eu](http://zhinengqigong.eu) eller kontakta oss**

### OBSERVERA FÖLJANDE:

*Personer med epilepsi eller svårare mentala sjukdomar kan tyvärr inte delta i våra kurser. Vi förbehåller oss rätten att avvisa personer som inte bör delta på kurs.*

*För att barn under 15 år skall kunna delta i kurs krävs att förälder eller annan ansvarstagare deltar i kurs.*

**KONTAKT**

[www.zhinengqigong.eu](http://www.zhinengqigong.eu)

[info@zhinengqigong.eu](mailto:info@zhinengqigong.eu)

+4670 444 17 54