

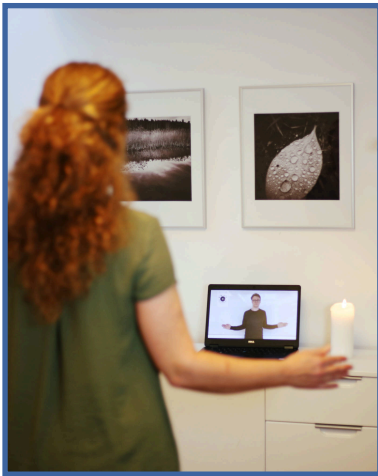


NYHETS BREV Desember 2020

TRENING ONLINE – DEN NYE FAVORITTEN!

Aldri så galt – at det ikke er godt for noe, sies det. «Takket være» Covid-19 har vi utarbeidet og kjørt i gang vår onlinetrening, som mange har uttrykt sin takknemlighet for. Vi kan trene sammen med mange andre, samtidig som vi er hjemme i trygghet. Vi får ta del i vårt Qifelt uten å dra hjemmefra.

Les mer om online treningen på vår hjemmeside, om den daglige treningen, og om våre SOL-helger som er for deg som har gått Sommerkurs sammen med oss tidligere. «Det er viktig for vår helse og vårt velbefinnende at vi tar godt vare på oss selv nå», lyder hilsningen fra vår hovedlærer Dongyue Su. Covid-19 med alt det medfører gjør at vi opplever et ekstra press, da er det svært viktig at vi trener mer og ta del i vårt Qifelt.



Easy Care Wellness Qigong – en ny metode du kan lære deg online!

Dongyue Su har utarbeidet en ny treningsmetode for oss – Easy Care Wellness Qigong – som vi kommer til å lære ut online. Den passer alle, men er særskilt designet for eldre og syke som kanskje har vanskeligheter med annen trening. Kurset har en varighet på tre timer, og ingen forkunnskaper kreves. Den er åpen for alle og du deltar ut ifra dine egne forutsetninger. Vi kommer også til å ha online trening på kveldstid med denne nye metoden, som kommer til å starte opp direkte etter kurset. Du kommer til å få tilsendt en egen mail om det nye kurset, der du kan lese mer. Forhåpentligvis vil du prøve selv, og kanskje har du andre rundt deg som denne metoden passer utmerket for. Tips dem gjerne. Kurset kan være en mulighet for å få en bedre helse og et mer

harmonisk liv. Kanskje er dette en perfekt julegave til noen du kjenner.

Sommerkurstreningen og Vinterkurstreningen blir online!

Sommerkurstreningen 2-6 januar blir holdt i form av SOL kurs på 5 dager online. Treningen er satt til svensk tid 8:30 – 11:30 hver dag. Alle som har deltatt på Sommerkurs med oss tidligere, kan delta sammen med oss, les mer på vår hjemmeside. Selv Vinterkurset 20-28 februar gjennomføres online, for første gangen. Det er åpent for deg som har deltatt på vårt Vinterkurs tidligere. Du kan delta alle 9 dager eller 7 dager, enten dag 1-7 eller 3-9. Vi trener 3 timer hver dag, svensk tid 8:30 – 11:30. Du som har gått Vinterkurs med oss tidligere, vil motta en egen mail om dette som inneholder mer info.

Selv om våre fysiske treninger og kurs ikke arrangeres nå, har vi laget et kursprogram for våren. Vi vet ingenting om når vi kan sette i gang igjen. Så hold deg informert via vår hjemmeside.

Til slutt, vil vi i European Zhineng Qigong ønske dere alle en riktig GOD JUL og ett GODT NYTT ÅR!





VÅRENS KURS 2021

Måned	Dato	Sverige	Finland	Norge	Andre land/online
Januari	2-6				Sommerkurs trening online
	30-31	Stockholm Gøteborg	Helsingfors		
Februari	6-7	Nybro Alingsås	Ekenes		
	20-28				Vinterkurs Online
Mars	6-7	Vallda			
	13-14			Bodø Bergen	
	20-21	Kalmar Bollnes Gøteborg LUQ 2			
	27-28	Stockholm	Åbo		
April	17-18	Ljungskile Lund Stockholm SXQ	Helsingfors		
	24-25	Gøteborg		Gran	
Maj	15-16	Stockholm LUQ 2			
	22-23	Ystad		Trondheim	England, Norwich
	29-30	Gøteborg SXQ			
Juni	28/6 - 7/7	Nossebro, Sommerkurs steg 1			
Juli	7/7-16/7	Nossebro, Sommerkurs steg 2			

LØFT OPP QI ARRANGERES DERSOM INGEN ANNEN KURSTYPE ANGIS

LUQ2=Løft Opp Qi 2 SXQ= Shenxin Qigong XSZ=Xing Shen Zhuang WTJ=Weituo Jin

Forelesning oftest fredagen innen helgekurset. Se forelesninger på zhinengqigong.eu eller kontakt oss.

VÆR OPPMERKSOM PÅ FØLGENDE:

Personer med epilepsi eller tunge mentale tilstander kan dessverre ikke delta på våre kurs. Vi forbeholder oss retten til å veilede de personer som ikke bør delta på kurs.

For at barn under 15 år skal kunne delta på kurs, er det en forutsetning at foreldre eller en annen ansvarlig voksenperson deltar på kurset.

KONTAKT

www.zhinengqigong.eu

info@zhinengqigong.eu

+4670 444 17 54