



# NYHETSREVUE Maj 2021

## SOL 18 DAGAR I SOMMAR – SOMMARKURSTRÄNING ONLINE – OCH DIGITAL FÖRELÄSNING MED DONGYUE SU



Sedan vi startade upp med träningar och kurser online har det för många blivit en viktig del av vardagen. Att vara hemma och ändå kunna träna tillsammans med andra är en stor hjälp på flera sätt. Att få till kontinuerlig träning, att må bättre både fysiskt och mentalt i en svår tid samt att få vara i qifältet och känna samhörigheten är några exempel på vad deltagare nämnt som positivt.

Förutom den dagliga träningen arrangerar vi regelbundna onlinekurser. *SOL – Sommarkursträning online*, *VOL – Vinterkursträning online* och nu också *EWQ – EasyCare Wellness Qigong*. EWQ är en ny metod

som utvecklats av Dongyue Su. Kursen är tre timmar lång och öppen för nybörjare. Övningen passar alla åldrar och rekommenderas särskilt för äldre eller vid hälsoproblem av olika slag, till exempel besvär efter Covid-19. Ett par deltagare har snabbt fått tillbaka smak och lukt efter att ha deltagit i kursen. Efter kursen kan man delta i gruppträning tre kvällar i veckan där vi är många som tränar övningen tillsammans i qifältet. Nästa EWQ-kurs arrangeras söndagen den 20 juni. Efter sommaren kommer vi att ge kursen på engelska.

I stället för ordinarie Sommarkurs blir det SOL 18 dagar i år, 28 juni – 15 juli. Man kan delta 9 eller 18 dagar, 2 eller 3 timmar varje dag. Förra sommaren var vi närmare 140 deltagare. I år ingår dessutom en digital föreläsning med Dongyue Su, något många frågat efter. Den arrangeras kvällstid tisdagen den 22 juni. Du som deltagit i Sommarkurs med oss kan vara med på föreläsningen även om du inte deltar i SOL-kursen.

På vår hemsida kan du läsa mer om våra träningar och kurser online. Vi hoppas att du har möjlighet att träna tillsammans med oss i qifältet. Vaccinet ger oss ett ökat skydd mot en viss smitta men vi behöver ändå stärka vårt immunförsvar, vår livskraft och våra livsfunktioner. Vår träning stärker dessa i sin helhet.

---

### Kurser i höst

Vi planerar för en höst där vi kan köra igång med ordinarie kurser och träningsgrupper. Nuvarande kursprogram finnes på nästa sida. Observera att det kan bli ändringar, se aktuell information på vår hemsida.

**Vi önskar er en härlig, qifylld sommar och att vi snart kan träffas igen!**





# KURSER SOMMAR OCH HÖST 2021

| Månad     | Datum       | Sverige                                  | Finland     | Norge     | Övriga              | Online |
|-----------|-------------|--|-------------|-----------|---------------------|--------|
| Juni      | 28/6 - 15/7 |  |             |           |                     | SOL    |
| Juli      | 24-25       |  |             |           |                     | VOL    |
| Augusti   | 8-9         |  |             |           |                     | SOL    |
|           | 21-22       |  |             |           |                     | VOL    |
|           | 28-29       | Göteborg<br>Stockholm SXQ                |             |           |                     |        |
| September | 4-5         |  |             |           |                     | SOL    |
|           | 18-19       | Ljungskile<br>Jokkmokk                   | Helsingfors | Gran      |                     |        |
|           | 25-26       | Göteborg SXQ<br>Stockholm<br>Nybro       |             |           |                     |        |
| Oktober   | 2-3         | Göteborg XSZ                             | Ekenäs      |           | England,<br>Norwich |        |
|           | 9-10        | Vallda                                   |             |           |                     | SOL    |
|           | 16-17       | Alingsås                                 |             |           |                     |        |
|           | 23-24       | Stockholm<br>Lund<br>Göteborg LUQ2       |             |           |                     |        |
|           | 30-31       | Bollnäs                                  | Åbo         | Bodö SXQ  |                     |        |
| November  | 6-7         |  |             | Trondheim |                     | SOL    |
|           | 12-14       | Stockholm Vinterkursträning              |             |           |                     |        |
|           | 20-21       | Ystad                                    |             |           |                     |        |
|           | 27-28       | Stockholm LUQ2<br>Göteborg<br>Kalmar SXQ |             |           |                     |        |
| December  | 4-5         |  |             |           |                     | SOL    |
| Januari   | 5-9         | Göteborg Sommarkursträning               |             |           |                     |        |

## LYFT UPP QI AVSES OM INGEN ANNAN KURSTYP ANGES

LUQ 2=Lyft upp Qi 2      SXQ= Shenxin Qigong      XSZ=Xing Shen Zhuang

**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