



# NYHETSREV December 2021



## ONLINETRÄNING VARJE DAG

2021 kommer vi att minnas som året då pandemin stoppade våra ordinarie kurser. Träning online blev i stället det normala för oss. För alla är det nytt att ha möjligheten att träna i grupp med andra i vårt starka onlineqifält, flera dagar i veckan. Vi har pass varje dag i veckan, hela året. Till glädje för många, inte minst de som inte bor så de har tillgång till någon träningsgrupp i normala fall. När vi öppnar upp vår ordinarie verksamhet kommer onlineträningen fortsätta, parallellt med fysiska kurser.

## Vi väntar med fysiska kurser och träningar

Vi fortsätter med vår onlineverksamhet tills läget med Covid i samhället har stabiliserats. För våra studenters bästa öppnar vi tills vidare inte upp fysiska kurser och träningar. Vi tränar tillsammans i vårt onlineqifält gång efter gång för att bli starkare och starkare. På så sätt får vi en större chans att hålla oss friska. Delta i onlinekurser och träningar så ofta som möjligt för bästa resultat.

## 9-dagars SOL- och VOL-kurser

Vi inleder det nya året med en SOL kurs online 1-9 januari. Den ersätter den traditionella Sommarkursträningen som var planerad till 5-9 januari. Vecka 8, 19-27 februari, blir det VOL – Vinterkursträning online i 9 dagar istället för en vanlig Vinterkurs. Läs mer om de kurserna samt all annan onlineträning på vår hemsida.

## Sommarkurs

Efter två somrar utan vår mest älskade kurs, Sommarkursen 9 eller 18 dagar, är förhoppningen att nu äntligen är det dags igen. Dock har vi fått ett problem vi måste lösa. Sara som varit ansvarig för köket de senaste åren kan på grund av sitt nya arbete inte delta i sommar. Vi behöver någon som kan leda arbetet i köket. Kanske är du den personen eller vet du någon annan som är det? Kontakta oss via mail [info@zhinengqigong.eu](mailto:info@zhinengqigong.eu) så snart som möjligt.

På nästa sida hittar du de fysiska kurser som är planerade för våren. Mer information om dem finns på vår hemsida. Där finner du också information om vår onlineverksamhet. Notera att vi efter årsskiftet höjer priserna för onlineträningen.

**EUROPEAN ZHINENG QIGONG och Dongyue önskar er en fin avslutning på året och en GOD JUL och ett GOTT NYTT ÅR!**





# KURSER VÅR OCH SOMMAR 2022

Månad	Datum	Sverige	Finland	Norge	Online
Januari	1-9				SOL
	15-16				SOL
	22-23		Helsingfors SXQ	Bodö	
	23				ECWQ
	29-30	Göteborg			VOL
Februari	5-6	Stockholm Kalmar	Ekenäs		
	12-13				SOL
	19-27				VOL
Mars	5-6		Åbo		
	12-13				SOL
	19-20	Bollnäs Stockholm SXQ			
	26-27	Göteborg LUQ 2	Vasa		VOL
April	2-3			Gran	
	9-10	Stockholm Kalmar SXQ			SOL
	23-24	Göteborg	Helsingfors	Trondheim	
Maj	7-8				SOL
	14-15	Stockholm LUQ 2			
	21-22	Göteborg SXQ			VOL
Juni	4-5				SOL
	27/6 - 6/7	Sommarkurs steg 1			
Juli	6/7-15/7	Sommarkurs steg 2			
Augusti	6-7				SOL
	20-21				VOL

## LYFT UPP QI AVSES OM INGEN ANNAN KURSTYP ANGES

LUQ 2 = Lyft upp Qi 2      SXQ = Shenxin Qigong      ECWQ = Easy Care Wellness Qigong

**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**