NYHETSBREV Maj 2023

ÄNTLIGEN SOMMARKURS MED DONGYUE SU!

Efter tre års ofrivilligt uppehåll är det äntligen dags för att träffas för en ”fysisk” Sommarkurs igen. Där vi får den exklusiva chansen att få lära oss och lyssna till vår lärare Dongyue Su igen, att få vara 9 dagar i hans och vårt alldeles speciella starka och fina qifält. Många av oss har längtat, också efter att få träffa sina goda qigongvänner igen. Att få ha en aktiv qigongsemester där vi fylls på med qi som våra liv mår så bra av. Att få känna den naturliga glädje och harmoni som alltid präglar våra Sommarkurser.

Vackra Hjälmareds Folkhögskola utanför Alingsås står värd för oss den här gången, datumen är söndag 6 augusti – tisdagen 15 augusti. Söndagen är resedag, vi checkar in på eftermiddagen och har en föreläsning senare på kvällen. Kursen avslutas vid lunch på tisdagen. Vi är många anmälda redan men det finns gott om plats än. Se till att du inte missar den här möjligheten – anmäl dig! Som vanligt arrangerar vi också kurs i Qikam under Sommarkursen.

Du kan också fylla på rejält med qi under vår ordinarie Sommarkurstid, direkt efter midsommar. Då kör vi SOL, du kan delta 2 eller 3 timmar per dag, 9 eller 18 dagar. Dongyue säger att det optimala för oss är att vara så mycket som möjligt i våra starka qifält, både på våra ”fysiska” kurser och online. I kursen ingår också en föreläsning med Dongyue samt Qireglering. Den ges vid två tillfällen.

Hösten

Vi hoppas att allt fler hittar till våra kurser igen efter pandemiuppehållet. Om vi tänker på hur väl vi behöver få mer qi i vardagen bör vi ha hög prioritet på kurser och träningar. Detsamma gäller för vår onlineträning. Att anmäla sig till onlineträning är också ett utmärkt sätt att få en fast rutin i sin träning. Jag tränar med alla andra trots att jag står hemma, vi möts i det starka och speciella qifältet.

Kursprogrammet för hösten innehåller förutom våra grundkurser i Lyft Upp Qi, Shenxin Qigong och EasyCare Wellness Qigong också träningskurser. I Sverige finns det Vinterträningskurs och en helg för dig som lärt dig Xing Shen Zhuang. I Finland återkommer den populära Höstkursen, 4 träningsdagar för dig som gått grundkurs Lyft Upp Qi med oss.

Vi önskar er en härlig, harmonisk och qifylld sommar och hoppas vi möts i qifältet!

KURSER SOMMAR OCH HÖST 2023

Månad	Datum	Sverige	Finland	Norge	Övriga	Online
Juni	26/6 - 13/7					SOL
Juli	4					Qi-kam
	29-30					SOL
Augusti	6-15	Alingsås Sommarkurs				
	19-20					VOL
September	2-3	Göteborg Kalmar				SOL
	9-10	Ljungskile Stockholm SXQ				
	16-17		Åbo SXQ			
	23-24	Vallda Stockholm				
	30/9-1/10	Göteborg XSZ			Norwich, England	
Oktober	7-8	Trollhättan				SOL
	14-15	Göteborg				
	19-22		Pargas Höstkurs			
	21	Stockholm ECWQ				
	22	Göteborg ECWQ				
	28-29	Alingsås Bollnäs		Bodö SXQ Bergen		
November	4-5	Göteborg SXQ				SOL
	10-12	Stockholm Vinterkursträning				
	11-12			Gran		
	25-26	Göteborg LUQ2 Stockholm LUQ2		Trondheim SXQ	Feldis, Schweiz	
December	2-3					SOL
	16-17					VOL

LYFT UPP QI AVSES OM INGEN ANNAN KURSTYP ANGES

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

SOL = Sommarkursträning Online VOL = Vinterkursträning Online ECWQ = EasyCare Wellness Qigong

Föreläsning oftast fredag före helgkurs. Se föreläsningar på 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** **info@zhinengqigong.eu** **+4670 444 17 54**