



NYHETSMBREV November 2025

SOMMARKURSEN – ÅRETS HÖJDPUNKT!

För tredje sommaren i rad efter pandemiuppehållet arrangerade vi i somras vår 9-dagars Sommarkurs på Hjälmareds Folkhögskola utanför Alingsås. Den utvärdering som görs efter varje Sommarkurs visar att stället är mycket populärt – vi trivs utmärkt med att ha Sommarkurs där. Miljö, boende, träningsmöjligheter och god mat bidrar till vårt helhetsintryck av kursen.

Men naturligtvis är det vår kurs, ledd av vår huvudlärare Dong-Yue Su, som är viktigast för oss. Utbildning och föreläsning direkt från Dong-Yue, mycket träning och vårt fantastiska starka och fina qifält, det är något som torde vara svårt att hitta någon annanstans. I år var vi närmare 160 personer där tillsammans. Många uttrycker glädjen i att möta sina kära qigongvänner igen. Flera säger att Sommarkursen är årets höjdpunkt, kanske det viktigaste som finns i deras liv, något man absolut inte får missa. I somras var det 30 år sedan vi hade vår allra första Sommarkurs, 1995. I anledning av jubileet tog vi fram en speciell T-shirt, som många bar med stolthet. Läs gärna kursrapporten från kursen under ["kursrapporter"](#) på vår [hemsida](#).



Ljudfiler och onlineträning

Du vet väl att vi som komplement till våra CD-skivor nu också har ljudfiler? Utmärkta för träning hemma. Alla ljudfilerna innehåller två varianter av ledord, dels en manlig röst, dels en kvinnlig. Vår [dagliga onlineträning](#) fortsätter även som tidigare, uppskattat av många, inte minst för att det bidrar till att få rutin i sin träning. Just nu har vi 14 pass i veckan. Dessutom kan du som deltagit i vår Sommarkurs 9 dagar träna [när vi har de digitala träningskurserna Sommarkurs Online](#) – 11 helger per år. Har du deltagit i vår Vinterkurs finns även digitala kursen *Vinterkurs Online* – 3 helger varje år.

Våren 2026

Efter ett uppehåll på sex år kör vi i gång igen med vår populära träningsresa till Almunecar på spanska solkusten, i månadsskiftet april – maj. Finns ett fåtal platser kvar, öppen för dig som har gått Lyft Upp Qi kurs med oss. Även möjligt för anhöriga att åka med utan att delta i träningen.

Sommarkursträningen 5 dagar hålls i Göteborg över trettonhelgen, i början av januari. Du som gått Sommarkurs 9 dagar med oss kan vara med. Mycket och kraftfull träning i ett starkt qifält, utmärkt sätt att starta upp det nya året.

Vår populära Vinterkurs hålls sedan vanligt vecka 8 i Karlskoga. Det är redan många anmälda, avvakta inte med din anmälan om du vill delta. Som mest kan du vara med 9 dagar på den här internatkursen. Varje år får flera tydliga resultat, den intensiva träningen, det starka qifältet, alla andras hjälp, allt bidrar till gagn för var och en som deltar.

I maj håller vi en [Tuina/Wei Tuojin](#) kurs, 4 dagar, i Stockholm.

Kom och var med oss, online och in "real life". Tipsa någon som du ser skulle må bra av vår träning. Kanske kan vi komma till din arbetsplats och hålla kurs.

GOD JUL och GOTT NYTT ÅR!





KURSER VÅR OCH SOMMAR 2026

| Månad | Datum | Sverige | Finland | Norge | Online |
|----------|-----------|------------------------------|-------------|-----------|--------|
| Januari | 2-6 | Göteborg Sommarkursträning | | | |
| | 10-11 | | | | SOL |
| | 24-25 | | | | VOL |
| | 31/1-1-/2 | Kalmar Stockholm | | | |
| Februari | 7-8 | Bollnäs | | | SOL |
| | 14-22 | Karlskoga SXQ och Vinterkurs | | | |
| | 28-29 | | | Bergen | |
| Mars | 7-8 | | | | SOL |
| | 13-14 | Göteborg | | | |
| | 21-22 | Stockholm SXQ | | Trondheim | |
| | 28-29 | Lund | Helsingfors | | |
| April | 4-5 | | | | SOL |
| | 11-12 | Göteborg | | | |
| | 18-19 | | Åbo LUQ 2 | | |
| | 25-26 | Stockholm LUQ 2 | | | |
| Maj | 2-3 | | | | SOL |
| | 9-10 | Göteborg SXQ | | | |
| | 14-17 | Stockholm Tuina & Weituo Jin | | | |
| | 30-31 | Göteborg LUQ 2 | | | |
| Juni | 6-7 | | | | SOL |
| | 13-14 | Arvika | | | |
| Juli | 24/7-2/8 | Sommarkurs Alingsås | | | |
| Augusti | 8-9 | | | | SOL |
| | 22-23 | | | | 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