

European Zhineng Qigongs Sommarkurs 2026

Nio dagars träningskurs i Alingsås

[24 juli-2 augusti 2026 är det dags för vår omtyckta 9-dagars fysiska sommarkurs.](#) En internatkurs där vi bor och tränar på Hjälmareds Folkhögskola i Alingsås. För att delta på denna kurs behöver du inga förkunskaper utan kan anmäla dig även om du inte har erfarenhet av [vår qigong](#).

På vår fysiska sommarkurs får du professionell träning som leds av vår grundare och huvudlärare Su Dongyue. Kursen fokuserar bl.a. på [övningen Lyft Upp Qi](#) men vi tränar och lär oss även andra övningar. Vi repeterar och försöker förbättra kvalitén i den träningen. Sommarkursen ger dig möjlighet att fördjupa din qigongträning och förståelse för metoden.



Vi har lång erfarenhet av att arrangera internatkurser och genom åren har många fått goda resultat av att delta på dessa. Många återkommer år efter år. Till exempel för att lyssna på intressanta föreläsningar, för att man fått goda resultat från tidigare kurser och för att få träffa träningskompisar. Flera har uttryckt att det är den bästa semester man kan önska sig med möjligheter till att träna, förbättra sin hälsa, äta god mat, umgås i den mån man vill och samtidigt bo i en grön, vacker miljö.

Vi checkar in fredagen 24 juli på eftermiddagen och kursen inleds med en föreläsning samma kväll. Vi avslutar kursen efter lunch söndagen 2 augusti. Det finns olika boendialternativ att välja: Sovsal på madrass, dubbelrum eller enkelrum.

Anmälan och mer information

Anmälan görs via [kursprogrammet i vår hemsida på denna länk](#). Vid frågor, kontakta oss på info@zhinengqigong.eu.



Kliv av vid Hjälmareds allé i sommar – välkommen på sommarkursen! Vi bor och tränar på Hjälmareds folkhögskola strax utanför Alingsås. Skolan ligger belägen vid grönområden och en sjö – där många passar på att under ledig tid.



Vi äter alla måltider i en herrgård på området. Vissa tycker även om att njuta av måltiderna ute i solen.