# NYHETSBREV November 2026

## DEN ALLRA BÄSTA SOMMARKURSEN NÅGONSIN



På alla våra 9-dagars Sommarkurser låter vi deltagarna göra en utvärdering genom att svara på ett antal frågor. Bland annat hur man uppfattar kursen i sin helhet. Maxbetyget är 7,0 och resultatet för i år blev 6,79, det högsta vi har uppnått.

Vår huvudlärare, Dong-Yue Su, leder kursen tillsammans med alla våra andra lärare. Att få vara i hans och vårt gemensamma Qifält, få ta del av hans visdom och förståelse om livet och hur vi bör använda vår kropp och vårt sinne för livets bästa är en stor gåva. Allt fler inser hur mycket vi har att lära, även om vi kommit upp i åldern.

För många är Sommarkursen något man ser fram emot under resten av året. Den värme, omtanke, glädje och kärlek som finns på kursen är svår att få uppleva någon annanstans. Andra qigongare har blivit ens nära vänner och på kursen hjälps man åt, umgås och gläds.

Även Sommarkursen 2027 kommer att hållas på Hjälmareds Folkhögskola utanför Alingsås. I år var vi 140 personer, nästa år lär vi bli fler. När kursen läggs in på vår hemsida, anmäl dig så snart du kan.

---

### Nytt om vinterkursen 2027

Som alltid har vi vår Vinterkurs vecka 8 i februari, även den en internatkurs där vi bor och äter tillsammans. I år är mycket nytt med den kursen, vi har nytt upplägg och ny kursort. Kursen kommer att vara sju dagar för alla deltagare, den inledande grundkursen och sista träningsdagen med Xing Shen Zhuang har tagits bort. Vi börjar med middag och föreläsning lördag 20 februari och avslutar lördag 27 februari. Mer information om tider får du när du har anmält dig. Vi är även glada att kunna presentera vår nya kursort Glimåkra folkhögskola i norra Skåne.

På vinterkursen kommer vi fortfarande att träna Shenxin Qigong och trots att vi inte längre inleder med en grundkurs kan även den som är helt ny delta. I övrigt är allt sig likt! Det kommer att bli mycket träning i ett starkt qi-fält, trevliga sociala sammanhang och många skratt! Den tidigare träningsdagen med Xing Shen Zhuang ersätts med en 2-dagars träningshelg i Göteborg under våren.



Vi känner oss varmt välkomna till Glimåkra och är övertygade om att vi kommer att trivas väldigt bra där! Folkhögskolan har en stor och fin träningshall. De kommer att laga god mat till oss och vi kommer att sova gott. Det är också enkelt att ta sig dit med tåg från såväl Stockholm, Göteborg som Malmö.

Kursen är öppen för anmälan, både nya och erfarna deltagare är välkomna! Anmäl dig så snart som möjligt för att säkra din plats. Vi hoppas att vi blir riktigt många på vår nya kursort.

**God Jul och Gott Nytt År!**

# KURSER VÅR OCH SOMMAR 2027

| Månad | Datum | Sverige | Norge | Finland | Online |
|---|---|---|---|---|---|
| Januari | 2-6 | Sommarkursträning Stockholm | | | |
| | 9-10 | | | | SOL |
| | 16-17 | Ljungskile | | | |
| | 23-24 | Nybro | | Helsingfors | |
| | 30-31 | Göteborg<br>Stockholm | Bodö SXQ | | |
| Februari | 6-7 | Bollnäs | | | |
| | 13-14 | | | Åbo | SOL |
| | 20-27 | Glimåkra Vinterkurs | | | |
| Mars | 6-7 | Trondheim SXQ | Trondheim | | SOL |
| | 13-14 | Alingsås | | | |
| | 20-21 | Göteborg XSZ<br>Kalmar LUQ 2 | | | |
| April | 3-4 | | | | SOL |
| | 10-11 | Göteborg<br>Stockholm SXQ<br>Bollnäs LUQ 2 | | | |
| | 24-25 | Stockholm<br>Lund | | | |
| Maj | 1-2 | | | | SOL |
| | 8-9 | Göteborg SXQ | | | |
| | 29-30 | Göteborg LUQ 2 | | | |
| Juni | 5-7 | | | | SOL |
| Juni-Juli | 28/6-15/7 | | | | SOL |
| Juli-Augusti | 30/7-8/8 | Sommarkurs Alingsås | | | |
| Augusti | 4-5 | | | | SOL |
| | 21-22 | | | | 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**