



# European Zhineng Qigong Center

## Nyhetsbrev december 2004

*Hej alla Zhineng Qigongvänner,*

*Det är återigen dags för jul och nyårsfirande. Mycket har hänt under det gångna året men det viktigaste – och målet för vårt arbete – är att många har fått hjälp med hälsoproblem av varierande svårighetsgrad och fått en ökad livskvalitet. Nästa år blir också fyllt av aktiviteter med möjlighet till hälsoförbättringar och, om man så vill, fortsatt utveckling inom Zhineng Qigong.*

### **Sommarkurser i Kvänum i år också**

Den väldisponerade Nestegårdsskolan som gav lugn och fokus på träningen och den öppna och vänliga attityden vi möttes av gjorde att kurserna blev väldigt lyckade. Aldrig tidigare har så många bokats i förväg som i år för att försäkra sig om plats på nästa års Sommarkurser.

### **Sommarkurserna**

Tillfället att träna intensivt, i hela 9 eller 18 dagar, i Qi-fältet och ta del av vår Qigongmästares föreläsningar och professionellt handledda undervisning gör Sommarkurserna till våra bästa kurser. Det är en effektiv kombination, om man ser både till hälsoförbättringar och till utveckling inom Qigong och Dongyue utvecklar undervisningen varje år. Nästa år lär vi oss ett par metoder, baserade på ljud, som är ett komplement till den ordinarie träningen. På Nivå 1 är det en avslappningsmetod och på Nivå 2 en metod som man använder under träning av Lyft Upp Qi. Vi rekommenderar Sommarkurserna särskilt till Dig med svårare hälsoproblem och till Dig som vill utveckla din förståelse för Qigong.

### **Vinterkursen och Fyra dagars träningar**

Vinterkursen har blivit flyttad till vecka 13 men kommer som tidigare att vara i Bollnäs. Kursen föregås av en grundkurs på två dagar så det finns möjlighet till en hel veckas träning av Shenxin Qigong. Det blir Stockholm som står för vår Fyradagars träningskurs kommande trettonhelg. Båda kurserna är vardera ett alternativ att delta i en längre period med intensiv träning i Qi-fältet och det kan behövas i vintermörkret.

### **Hemsidan**

Att gå till hemsidan är ett bra sätt att hålla sig uppdaterad om våra aktiviteter. Där finns de senaste nyheterna, information om våra projekt och olika kurser. Missa inte lärarnas rapporter från helg- och övriga kurser och läs våra deltagares egna berättelser. De berättar, på ett personligt och upplyftande sätt, hur de har fått hjälp med en mängd olika problem.

### **Zhineng Qigong och Qi-fältet**

Qi-fältet har stor betydelse i Zhineng Qigong och det finns på alla våra föreläsningar, kurser och gemensamma träningar. Vi får stöd och hjälp att snabbare förbättra vår totala hälsa och vi blir gladare och mer harmoniska. En del deltagare uppnår hälsoförbättringar redan på första helgkursen. Många deltagare, som varit i dåligt skick, har uttryckt förvåning över att de klarat av en kurs fastän de normalt inte orkar med andra aktiviteter. För att nå bättre resultat rekommenderar vi att man tränar dagligen och att man, så ofta man kan, deltar i Qi-fältet.

### **Resultat från våra projekt**

Vi strävar efter att genomföra projekt med oberoende medicinsk utvärdering. Vi hoppas på så vis tydliggöra de positiva effekter träning av Zhineng Qigong kan ge, så att fler kan få möjlighet att påverka sin livskvalitet på ett effektivt och säkert sätt. På vår hemsida informerar vi om de resultat som uppnåtts genom träning av ZQ i vårt Qi-fält, exempelvis på våra kurser eller i våra genomförda projekt. Observera att de resultat som uppnåtts på projekten endast är relevanta för EZQC.

### **Nytt projekt i Stockholm**

Med start helgen den 29 – 30 januari påbörjar vi ett nytt projekt som pågår under 6 veckor med träningshelger den 19 – 20 februari och den 12 – 13 mars, dessemellan är det kvällsträningar 2 dagar á 2 timmar i veckan. Det är öppet för alla och i mån av plats kan man delta enstaka helger så tag chansen att vara med.

Och med detta önskar Dongyue och EZQC Dig en God jul och ett riktigt Gott Nytt År. Vi ses nästa år!



**För mer information:**

**[www.europeanzhinengqigong.net](http://www.europeanzhinengqigong.net)**

E-post: [info@europeanzhinengqigong.net](mailto:info@europeanzhinengqigong.net) eller ring: 08-590 933 13, 031-12 98 75

**Bindande anmälan till kurser genom inbetalning av;**

Sverige: kursavgift på postgiro 612 09 45-8, Utomlands: SE 3195 0000 9960 1861 2094 58, EZQC/Su Dongyue  
Kursavgiften bör vara inbetald senast 2 veckor före kurs.

**Anmälan till: Sommarkurserna, Femdagarskurs i Shenxin Qigong, TuiNa & Wei Tuo Jin**

Inbetalning av 1000 kr, eller hela kursavgiften.

För sommarkurser ange kostalternativ: vanlig, vegetarisk eller veg. + fisk.

För att barn under 15 år skall kunna gå kurs krävs att förälder eller annan ansvarstagare deltar i kurs.

**OBS!** Personer med epilepsi och svårare mentala sjukdomar kan inte delta i våra kurser.

### Vårterminen 2005, Vecka 2 - 22

Mån.	Datum	Lyft upp Qi Sverige	Lyft upp Qi utom Sverige	Shenxin Qigong	Föreläsningar och övriga kurser
<b>Jan</b>	<b>6 – 9</b>	Stockholm 4-dagars**			
	<b>15 – 16</b>	Bollnäs			
	<b>22 - 23</b>				Ons 19/1 föreläsning, Sthlm
	<b>29 – 30</b>	Stockholm	Kvinnherad		
<b>Feb</b>	<b>5 – 6</b>	Göteborg	Mariehamn, Oslo		Göteborg IT-Gong, Lö 5/2
	<b>12 – 13</b>	Lund	Helsingfors		
	<b>19 - 20</b>	Stockholm tr.*	Trondheim		Ons 23/2 föreläsning, Kungsängen
	<b>26 - 27</b>	Växjö			Växjö IT-Gong, Lö 26/2
<b>Mars</b>	<b>5 - 6</b>	Ljungby, Kungsängen	Bergen		
	<b>12 – 13</b>	Stockholm tr.* Karlstad, Helsingborg			
	<b>19 - 20</b>	Kalmar, Vara	Åbo		Tors 17/3 föreläsning Vara Vara IT-Gong To 17/3
Må - Ti	<b>28 – 29</b>			Vinterkurs, Bollnäs	
On - Sö	<b>30 – 3/4</b>			Vinterkurs, Bollnäs	
<b>April</b>	<b>2 - 3</b>	Malmö			
	<b>9-10</b>	Stockholm, Göteborg	<b>Bergen LUQ 2</b>		
	<b>16 – 17</b>	Bollnäs		Oslo	
	<b>23 – 24</b>	Lund tr. kurs*		Stockholm, Göteborg	
<b>Maj</b>	<b>30 – 1</b>				
Tors-fre	<b>5 – 6</b>				Sthlm TuiNa
Lö-sön	<b>7 – 8</b>	<b>Göteborg LUQ 2</b>			Sthlm Wei Tuo Jin
	<b>14 - 15</b>				
	<b>21 - 22</b>	<b>Stockholm LUQ 2</b>			
<b>Juni, Juli</b>	<b>27 – 15</b>	Sommarkurs 1 + 2			

\*Två dagars träningskurser: Tidigare deltagare i minst helgkurs eller motsvarande.

\*\*Fyra dagars träningskurs: Tidigare deltagare i minst Sommarkurs eller längre projekt. Föreläsningar hålls normalt fredag före helgkurs. Se föreläsningar på hemsidan annars ring eller e-posta för information.

## Drop In kurser och Gemensamma träningar Vårterminen 2005, Vecka 2 - 22



## Prislista Helgkurser och Övriga kurser Vårterminen 2005, vecka 2 - 22

### Stockholm

#### Drop In kurs

För nya och tidigare deltagare

**Lyft upp Qi: torsdag, kl. 18.00 – 19.00**

**Lokal:** Klockhusets Samlingssal. Se nedan

#### Gemensamma träningar

**Lyft upp Qi: tisdag, kl. 18.00 - 20.00**

Deltagit i minst Sommarkurs eller genomfört projekt.

Förutom träningen kommer även enklare övningar och små hälsotips att läras ut

**Lokal:** Brygghuset, Norrtullsg. 12 N, Hamburgersalen.

**Lyft upp Qi: onsdag, kl. 18.00 - 20.00**

Deltagit i minst grundkurs eller 20 ggr på Drop In.

**Lokal:**

Klockhusets Samlingssal, Sabbatsbergsgv. 22

### Göteborg

#### Drop In kurs

För nya och tidigare deltagare

**Lyft upp Qi: Obs! Ny dag: torsdag 19.00 – 20.00**

**Lokal:** Valhallabadet

#### Gemensamma träningar

**Lyft upp Qi: måndag, kl. 18.30 - 20.30** Deltagit i grundkurs eller 20 ggr. på Drop In.

**Lyft upp Qi: onsdag, kl. 19.00 - 21.00**

Deltagit i Sommarkurs eller genomfört projekt.

Förutom träningen kommer även enklare övningar och små hälsotips att läras ut

**Lokal:** måndag och onsdag, Valhallabadet

### Avgifter

**Drop In-kurser:** Ett tillfälle 70 kr, 10-kort 600 kr. Pris som gemensam träning för Dig som deltagit 20 ggr på Drop in eller i grundkurs/Sommarkurs.

**Gemensam träning, Lyft upp Qi, 2 timmar:**

Terminskort 21 ggr. 1250 kr, 10-kort 700 kr, ett tillfälle 80 kr.

OBS! Sommarkursare lägg till 400 kr till terminsavgiften och få Terminskort för båda träningstillfällena.

### Lyft upp Qi, Grundkurs, Helgkurs

Deltar för första gången	1600 kr
Barn under 15 år	900 kr

#### Repeterar:

Deltagit i helgkurs eller 20 ggr. på Drop In	500 kr
” ” ” deltar 1 dag	300 kr
Deltagit i Sommarkurs/projekt	150 kr
” ” ” deltar 1 dag	100 kr

### 2-dagars Träningskurs, Lyft upp Qi

Deltagit i grundkurs/20 ggr på Drop in	900 kr
” ” ” deltar 1 dag	500 kr
Deltagit i Sommarkurs/längre projekt	600 kr
” ” ” deltar 1 dag	300 kr

### 4-dagars Träningskurs, Lyft upp Qi.

Bara för Dig som deltagit i sommarkurs/längre projekt

Deltar hela perioden	1900 kr
deltar 1,2 el. 3 dgr (i mån av plats) per dag	500 kr

### Nio dagars Sommarkurs, helpension

Deltar för första gången på nivå 1 eller 2	6580 kr
Repeterar nivå 1 eller 2	4280 kr

### Lyft upp Qi 2, Helgkurs

Deltar för första gången i LUQ 2	1600 kr
<b>Därefter repetition:</b>	
Deltagit i helgkurs/20 ggr på Drop In	500 kr
Deltagit i Sommarkurs/längre projekt	150 kr
Deltar 1 dag, priser som Grundkurs LuQ.	

### Shenxin Qigong, Helgkurs

Deltar för första gången	1600 kr
<b>Repeterar:</b>	
Deltagit grundkurs SxQ	500 kr
Deltagit i Femdagars kurs	150 kr

### Vinterkurs, Shenxin Qigong

#### Femdagarskurs Exkl. Kost och logi

Deltagit i Shenxin Qigong grundkurs	3000 kr
Repeterar	2000 kr

### IT-Gong, 3 Timmarskurs

Deltar för första gången	400 kr
Repetera IT-Gong	200 kr

### Akupunkt Tuina & Wei Tuo Jin

Exkl. kost o. logi. För Tuina är WTJ ett krav.

Deltar för första gången, Akupunkt Tuina & Wei Tuo Jin	3750 kr
Deltar för första gången, Wei Tuo Jin	1900 kr
<b>Repeterar</b>	
Endast Akupunkt Tuina	1200 kr
Endast Wei Tuo Jin	1200 kr

Samtliga priser i SEK. Vid kurser utom Sverige omräknas kurspriset enligt gällande växelkurs.