

Nyhetsbrev Qigong Upplands-Bro.



Hej. Här kommer höstens första nyhetsbrev. Har Du problem med att läsa det, kan Du titta på bilagan i PDF-format.

Uppgradering av vår hemsida

Jag har nu uppgraderat vår hemsida för att den skall se lite fräschare ut.

- Nya bilder
- Yuan Tzes biografi utbytt. <http://qigongupplands-bro.se/renxue/yuantze.html>
- Ny blogg om Ren Xue och Yuan Gong <http://qigongupplands-bro.blogspot.se/>

Är det något Du saknar eller att den är svår att förstå? I så fall sänd ett mail till mig och berätta.

Idag är det fullmåneträning. Läs mer på <https://www.facebook.com/groups/404076966272106/>

Läroutbildning på Axelsons

I höst med början 24 september så håller vi läroutbildning på Axelsons. Läs mer på:

<http://axelsons.se/utbildningar/yoga-qigong/qigong-larare>

Den innehåller metoderna Tian Yuan och Di Yuan, drag Qi, squats, knåda Qi samt fördjupad kunskap om Kinesisk visdom, Qi, bygga Qi-fält, Qi-terapi. Dessutom en TCM-översikt.

Gratis prova på kurser i Tian Yuan

Under våren hade vi en gratis prova på kurs Tian Yuan – 2,5 timmar i Kulturhuset i Kungsängen. Det gav mersmak eftersom vi fick många intresserade deltagare. Några av dem deltog t.o.m i vår retreat på Wik med Yuan Tze.

Så vi gör om arrangemanget – allt är helt gratis.

söndag 4 september 2016 12.30 – 15.00 Kulturhuset i Kungsängen

söndag 9 oktober 2016 12.30 – 15.00 Kulturhuset i Kungsängen

Vid en paus bjuder vi på kaffe / te med tilltugg.

Berätta gärna för Dina vänner om det förmånliga erbjudandet.

Ingen anmälan erfordras.

Avancerad kurs i Tian Yuan och Zhong Yuan (femte metoden)

Tid: 16 oktober, plats Kungsängens centrum.

För Dig som tränat Tian Yuan och Ren Yuan under en längre tid arrangerar vi nu kurs i Zhong Yuan samt följer upp med en avancerad Tian Yuan kurs.

Zhong Yuan innebär ”still Qigong” med syfte att ge oss bättre hälsa och gå vidare i vår utveckling. Kursen är öppen för de som tränat Yuan Gong under en längre tid samt inte har några allvarliga mentala problem eller lider av epilepsi.

[Kursanmälan till Qigong i Upplands-Bro](#)

Ren Yuan, för att stärka kroppen och förbättra cirkulationen.

Tid: 1 – 2 oktober, plats Kungsängens centrum.

Här lär vi åter ut den populära Ren Yuan metoden. Den är omväxlande och lite utmanande att träna vilket gör den spännande. När Du tränar kommer Du hela tiden att upptäcka att Din kropp förändras i positiv riktning.

Fungerar oavsett om Du är ung eller lite äldre.

[Kursanmälan till Qigong i Upplands-Bro](#)

Xia Yuan, för att förbättra tillståndet i organen.

Tid: 22 oktober 2016 , plats centralt i Kungsängens centrum.

En annorlunda metod där vi arbetar med medvetandeaktiviteter, ljud, rörelser och färger för att förändra organen.

[Kursanmälan till Qigong i Upplands-Bro](#)

Träningar

Sommarträning utomhus - 20 augusti 2016 – sista gången.

Plats: Vasaparken, nära St Eriksplan, Stockholm

10.00 Vi samlas, slappnar av.

10.05 - 10.35 Grundläggande övningar. Yuan Gong metoden Tian Yuan, Di Yuan.

10.35 - 11.30 Vi tränar Ren Yuan för att öppna upp cirkulationen i kroppen.

Förändringar i ovanstående program kan förekomma vid regn.

Måndagssträning Kungsängens centrum.

29 augusti - 12 december 2016

Plats: Kulturhuset i anslutning till Kommunhuset

Furuhällsplan 1, 1 tr ned, Stora scenen, Kungsängen

17.30 - 18.15 Grundläggande övningar. Yuan Gong metoden Tian Yuan, Di Yuan.

18.15 - 19.15 Vi tränar Ren Yuan för att öppna upp cirkulationen i kroppen. Därefter paus för te.

Ca 19.30 - 20.00 Qi-terapi.

Träningen genomföres i samarbete med Upplands-Bro Kommun och Kulturhuset

Förändringar i ovanstående program kan förekomma.

Medlemskap i föreningen nödvändig; kostnad 200 SEK för resten av året.

Tisdagsträningen på Axelsons

30 augusti - 13 december 2016

Plats: Axelsons Gästrikegatan 10, en trappa ned, Stockholm

Tider: 17.30 - 20.00 Observera: kom några minuter tidigare. Porten har kodlås.

Träningsinnehållet varierar något men vanligen börjar vi med Tian Yuan ur Yuan Gongsystemet för att stärka vårt Qi-utbyte med omgivningen eller någon annan grundläggande övning som Squats.

Vi lär oss också något avsnitt ur Ren Yuan. Efter en kort paus 18.30 fortsätter vi med träning av hela Ren Yuan metoden (nivå 3) ur Yuan Gong systemet för att öppna upp cirkulationen i kanalerna.

Vi avslutar med Qi-terapi ca 19.30.

Förändringar i ovanstående program kan förekomma.

Träningen genomföres i samarbete med Axelsons gymnastiska och är kostnadsfri.

Onsdagsträning Spånga Friskvård

1 september - 14 december 2016

Plats: Spånga Friskvård Stormbyvägen 6 (nära Spånga centrum), Spånga
18.30 - ca 20.00 Metoder som används inom Yuan Gong Qigongsystemet.

För Dig som vill delta i Qigongträning som gör Dig mer energisk, sträcker ut kroppen, förbättrar cirkulationen

och ger lugn och harmoni.

Är Du medlem i föreningen Qigong Upplands-Bro reduceras träningskostnaden i Spånga med 200 SEK per termin.

Välkomna
Arne Nordgren