



Nyhetsbrev 20 december – Qigong i Upplands-Bro

Hej.

Vi kommer nu successivt att byta namn från Qigong i Upplands-Bro till Ren Xue Sverige. Orsaken är att vi är Yuan Tzes huvudrepresentant och samarbetspartner i Sverige och en ideell organisation.

Formellt betyder det ingen förändring för Dig.

Vi engagerar oss fortfarande i att sprida träningsformen Yuan Gong samt Ren Xues teorier. Vi kommer att lägga krut på att utbilda nya lärare samt hålla kurser.

Portugal, Cascais 23 – 27 mars.

Möt våren i Portugal. Passa på att göra en utflykt till vackra Sintra. Pris vid anmälan före årsskiftet från 3.400 i Dubbelrum, enkelrum 4.400 SEK. Boende, mat och träning ingår i priset.

Betalning senast 15 februari.

Vi samarbetar här med Norberto Rodrigues, representant för Ren Xue och Yuan Gong i Portugal.

Läs mer på: <http://www.qigongupplands-bro.se/qigongretreat/portugal.html>

För Dig med problem i axlar, rygg och höfter 6 – 9 april

Retreaten sker vid Wiks konferenscenter (Wiks slott), speciellt för Dig med problem med nacke, axlar, rygg och höfter tillsammans med fyra osteopater. Här ingår undersökning samt två osteopatbehandlingar. Du får även rekommendationer av speciella rörelser för att hålla dig besvärsfri.

Pris 4.500 SEK per person i enkelrum. Mat, träning och behandlingar ingår. Endast 20 personer kan delta. Anmälan och betalning skall vara gjord senast 28 februari.

Detta är ett nytt grepp. De som har problem i nacke, axlar, rygg och höfter, har ofta svårt att träna och röra sig på grund av att det gör ont i kroppen vid vissa rörelser. Det leder till att kroppen stelnar till cirkulationen försämras. Yuan Gong är en mycket bra träning för att göra kroppen rörlig och få bra cirkulation. Genom samarbetet med osteopater som har en liknande helhetssyn på kroppen, hoppas vi att kunna förbättra livssituationen och reducera Dina problem.

Läs mer på: <http://www.qigongupplands-bro.se/qigongretreat/osteopat.html>

Läroutbildning nivå 2 Yuan Gong 4 februari – 23 april 2017

För Dig som deltagit i nivå 1 läroutbildning så håller vi nu en nivå 2 utbildning. Läs mer om detta på:

<http://www.qigongupplands-bro.se/larare/index.html>

Vi har lagt in två nya recept på vår hemsida

- Gott glutenfritt matbröd.
- Nyttig kladdkaka

Läs dem på: <http://www.qigongupplands-bro.se/nyheter/mat.html>

Så önskar vi Dig en god jul och ett gott nytt år.

Från Arne & Marita och alla i föreningen Qigong i Upplands-Bro