

Nyhetsbrev oktober 2016 Qigong i Upplands-Bro



En milstolpe i föreningens historia

För ett år sedan, frågade jag Yuan Tze (grundaren av Yuan Gong systemet) och Melissa om de kunde tänka sig att vår förening arrangerade en lärarutbildning på nivå 1 i Yuan Gong. Tidigare har endast Yuan Tze skött denna utbildning inklusive examination.

De sa ja och nu pågår sedan september den första lärarutbildningen i Yuan Gong på Axelsons. Det är 11 deltagare mestadels från Stockholmsområdet men även från Skåne, Dalarna och Västergötland. Skön, avslappnad atmosfär och intresserade deltagare. I december sker examinationen i vår regi.

Självläkningspodden

Mikael Johansson från Luleå som arbetar med bindvävsmassage, massage och Zonterapi intervjuar olika människor som arbetar med metoder som leder till självläkning och hälsa. Resultatet läggs upp på hans hemsida.

För en tid sedan blev jag intervjuad och inspelningen finns nu upplagd. Du hittar den på:

<http://www.verold.se/>

Gratis nybörjarkurs Yuan Gong – i helgen.

Söndag 9 oktober så har vi den sista gratiskursen för året i Tian Yuan som är inkörspport till Yuan Gong.

Kursen hålls i Kungsängens centrum, Kulturhuset, Kyrkvägen 3. Under 2,5 timme får Du lära dig den första metoden Tian Yuan. Den gör dig, lugn och energifylld. För dig som är stressad, är spänd i axlarna är detta en mycket bra träning.

Ta med dig några vänner och kom till en trevlig eftermiddag. Mindre än 30 minuters resväg från Stockholms city. Lokalen ligger intill Kungsängens station.

Ingen föranmälan krävs.

Kurser under oktober – november 2016

Söndag 16 oktober – Xia Yuan. Förbättrar hälsan i våra organ.

Lördag 22 oktober – Avancerad Tian Yuan, Di Yuan samt Zhong Yuan.

Lördag 26 november – Träningsdag med avancerad Ren Yuan

Läs mera om kurserna och metoderna på vår hemsida

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

Träningar

Måndagsträning 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

31 augusti - 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.