



QIGONG

efter Biyunmetoden

Nyhedsbrev

Biyun Qi Gong Foreningen i Danmark

Årgang 2014 nummer 2
Redaktion Elsebeth Krogh

Foredrag for Qi gong interesserede

Mandag den 14. april kl. 18.30 – 20.00 ved Instruktør Inge Thegler
Introduktion til Biyun Metoden, fokus på grundtræningen, Jichu Gong
Toldbodgade 37A, 2.sal, 1253 København K

Det er gratis at deltage

Tilmelding: info@ingethegler.dk eller sms 5122 7365,

GENERALFORSAMLING I BIYUNFORENINGEN

Medlemmer af Biyun Foreningen indkaldes hermed til den
årlige generalforsamling, i år i Kbh. og Viborg

Lørdag den 26. april 2014 klokken 13:00 – 16:30

Nørregade 41, 1165 Kbh K

Skaldehøjvej 71, 8800 Viborg

Ud over generalforsamlingen er der planlagt spisning, fælles-træning, fordybelse og erfaringsudveksling. Men vi vil også snakke om vores ønsker og visioner for, hvordan vi kan udbrede metoden i Danmark.

Under selve generalforsamlingen klokken 13:45 - 14:45, vil vi koble op via Skype. På grund af det praktiske arrangement skal tilmelding senest ske d .19. april.

Tilmelding:

I Kbh til: xannipani@gmail.com og i Viborg til : kate@kkusk.dk.

I dette nummer:

Foredrag	1
Generalforsamling	
Kurser i maj/juni	2
Fan Xiulans besøg -datoer	
Foredrag ved Fan Xiulan, afholdt i København	3
2 helsehistorier	4
Statistik	5
Nyt om fællestæning	
Biyun Foreningen	6

Fra redaktionen:

- Nyhedsbrevets overlevelse er afhængigt af bidrag fra JER. Hermed en venlig opfordring til alle til at bidrage med materiale. Send gerne fotos, og gerne tilbakemeldinger på Biyun træning. Indholdet i øvrigt kan være BREDT, så længe det er relateret til Medicinsk Qigong.
- Brevet udkommer kvartalsvis. Bidrag til næste brev skal helst være mig i hænde senest 1. juli
- Send materiale til elsbeth.krogh02@gmail.com
- TAK



Forsommerens kurser med Göran Jakobsson

Kursus 1 - TUINA Kinesisk massage

Dag 1: Fredag d. 30. maj kl. 17:00 – 21:00

Kursuslokale 1 (stueplan), Roskildevej 46, 2000 Frederiksberg

Dag 2: Lørdag d. 31. maj kl. 10:00 – 13:00

Chili Turells kursuslokale, Alhambravej 11, 2000 Frederiksberg

Pris: kr. 1.500,- (minus 100,- hvis du er medlem af Biyun Foreningen i Danmark)

Forudsætninger: Alle er velkomne, også selvom du ikke er medlem af Biyun Foreningen.

Kursus 2 - Traditionel Kinesisk Medicin (TKM)

Tid: Lørdag d. 31. maj kl. 14:30 – 21:00 søndag d. 1. juni kl. 10:00 – 17:00

Sted: Chili Turells kursuslokale, Alhambravej 11, 2000 Frederiksberg

Pris: kr. 1.800,- (minus 100,- hvis du er medlem af Biyun Foreningen i Danmark)

Forudsætninger: Alle er velkomne, også selvom du ikke er medlem af Biyun Foreningen.

Underviser på begge kurser er Göran Jakobsson. Göran er gennem flere år oplært af Grand Master Fan Xiulan, som er kinesisk læge og akupunktør. Han underviser med stor ekspertise inden for kinesisk medicin og herunder Qi massagens hemmeligheder. Han underviser på en blanding af svensk og engelsk – og hvor der er tvivl eller hvor det er nødvendigt, vil der være oversættelse til dansk.



Datoer for Fan Xiulans besøg til efteråret:

WAI Qi A	Tirsdag den 9. og onsdag den 10. september 2014
Fredskraftens Qi Gong del 2	Torsdag den 11. og fredag den 12. september 2014
Familie Sommerlejr	Lørdag den 13. og søndag den 14. september 2014

Kursus med Connie Tian

Kvindens Qi Gong dato ikke fastsat endnu

Tilmelding og info: Lars Ørrild, biyunkursus@gmail.com

Se hjemmesiden for tilmeldingsprocedure: www.biyun.dk

Foredrag ved Fan Xiulan afholdt i København

"Feng Shui i Hestens År"

Hvilke tendenser er der for det nye år? - og hvad betyder det for dig?

/ Kate Kusk



Vi er nu i Hestens År. "Hesten er et klogt, forsigtigt og arbejdsomt dyr" fortalte Fan Xiulan under foredraget i marts. "Da hesten faldt ned fra himlen" fortsatte hun "havtede den i et træ. Den kunne ikke selv komme ned, men fordi mennesket hjalp den ned fra træet, vil den altid være mennesket dyb taknemmelig og hengiven". At vi nu er i hestens år betyder generelt, at det bliver et år med meget arbejde. De to tidligere års planlægning vil føres ud i livet, og meget vil lykkes for os. Men Fan Xiulan kunne også fortælle, hvilke tendenser der er for os hver især, og hvad vi specielt skal være opmærksom på omkring vores helbred.

Næsten 50 var mødt op til foredraget, også nogle der ikke kender Biyun Metoden. Det var meget spændende at høre Fan Xiulan fortælle. Stemningen var god og spørgelysten stor, så alle fik rig mulighed for at få ny inspiration med hjem.



HELSEHISTORIER

Tilbagemeldinger på Biyun Qigong træning

Mariannes Tersgov / kræftpatient gennem 22 år

Kræftforeningen "De Aktive" har afholdt to kurser i medicinsk Qigong. Vores instruktør er bare helt fantastisk. Hendes kunnen og åbenlyse glæde ved at lære fra sig er bare så opløftende. Vi føler alle, at hun med sin undervisning giver os en værdifuld gave.

De to hold træner fælles en gang om måneden på foreningens kontor om vinteren og i naturen om sommeren. Vi bor jo i de mest vidunderlige og naturskønne omgivelser, så vi skal ikke længe end til min fold, som er omkranset af marker og skovbryn. Når det er begyndt at regne, så er vi gået ind i laden, og håbet på, at vi stod der, hvor svalerne ikke klattede.

Men effekten er mærkbar for alle. Kræftpatienter plages af cancerrellateret træthed, som kan være umådelig invaliderende. Men Qigong giver os energi. Dertil kommer, at alle kan træne med - uanset sygdom eller senfølger.

Personligt kan jeg bedst finde ud af at træne udendørs. Jeg har stået i regn og i blæst. Alligevel har det været godt, fordi jeg vokser sammen med elementerne, når jeg træner. For mig samles krop og det spirituelle – næsten i en form for tilbedelse.

May-Britt Damgaard / hjertepatient

For nylig fik jeg ikke trænet Qigong i en uge. På vej til weekend med Hjerteforeningen for voksne med medfødt hjertefejl, fortalte jeg, hvor god effekt jeg har fået af at træne Qigong og at jeg tidligere havde haft mange bryst smerter. Da vi skulle hjem, genoplevede jeg bryst smerterne og blev nu overrasket over, hvordan smerterne påvirker mig. Den oplevelse fik mig overbevist om, at Qigongen er årsagen til at jeg kan holde smerterne nede. Nu træner jeg mindst dobbelt så mange gange på en uge, som tidligere.

Smerterne opstod efter en hjerteklap operation i 2004, hvor lægerne, ved et uheld, fik snittet min ene kranspulsåre. Efter jeg er startet på Qigong, har jeg stort set ikke brugt min spray, og jeg kan gå aftentur uden smerter. Jeg er lykkelig og har tænkt mig at oplyse om den gode effekt af Qigong ved næste kontrol på Riget.

Statistik over Biyun Qigong udøvere I Danmark / *Lone Holde*

	2012 I alt	2013 nye	2013 I alt
Jichu Gong	4116	363	4479
Dong Gong	404	65	469
Senior Qigong	142	44	186
Fredskraften	8	55	63
Børneqigong	X	100	100 + X
Stille qigong	127	52	179
Delfin kraftens qigong	0	85	85

Nyt om fællestræning

Nyt fra Århus: Her er nu fællestræning hver den sidste søndag i måneden.

Træningen foregår i nye smukke lokaler hos The Yoga Collective i Søndergade 10. 1. sal på Strøget midt i Århus. Instruktør Annie Egede.

Sommertræning i København: Der planlægges ugentlig udendørs træning i en park centralt i Kbh.

Arrangeres af Jette Gabrieli, Marianne G. Mikkelsen og Elsebeth Krogh. Følg med på hjemmesiden.

www.biyun.dk



Fællestræning på Islands Brygge, København

Biyun Qi Gong Foreningen i Danmark

Bestyrelsesmedlemmer:

Formand: Andreas Borg
Næstformand: Jane Benedicte Møller
Kasserer: Marianne Jaworski
Kate Catharina Kusk
Marianne Grindsted Mikkelsen
Suppleanter:
Sanne Rosenqvist
Elsebeth Krogh

www.biyun.dk

Generalforsamling 2014

Dato: 26. april

Sted: København og Viborg



Enhver der træner Medicinsk Qi Gong efter Biyun Metoden og går ind for foreningens formål kan være medlem af foreningen.

Foreningen har som formål at fremme og styrke livskvaliteten både fysisk og psykisk ved hjælp af TKM (Traditionel Kinesisk Medicin) i almindelighed og Medicinsk Qi Gong efter Biyun Metoden i særdeleshed. Dette sker gennem foredrag, workshops og kurser samt fællestræning. Endvidere gennem uddannelse af instruktører under ledelse af Grand Master Fan Xiulan.

Biyunforeningen i Danmark blev grundlagt i 2003.

Fællestræning i Danmark arrangeret af Biyun Foreningen

København - den tredje tirsdag i måneden

Roskilde - den anden torsdag i måneden

Århus - sidste søndag i måneden

Ålborg - planlægges løbende

Odense - første tirsdag i måneden

Vejle - første onsdag i måneden

Kolding - ingen fællestræning for øjeblikket

Viborg - planlægges løbende

Træningen er gratis for medlemmer af Biyun Foreningen.

75 kr. pr. gang for andre.

Se hjemmesiden for detaljer om tid og sted:

<http://www.biyun.dk/faellestraening>

