



# QIGONG

efter Biyunmetoden

## Nyhedsbrev

### Biyun Qi Gong Foreningen i Danmark

#### KURSER OG FOREDRAG MED FAN XIULAN - FORÅRSPROGRAM

##### Kursus 1 - Stille Qigong instruktørkursus

Tid: Mandag den 9. marts kl. 14.00 - 21.00

Tirsdag den 10. marts kl. 10.00 - 17.00

Sted: Kursuslokale 1 (Stuen), Roskildevej 46, 2000 Frederiksberg

Pris: Kr. 2.500,-

Underviser: Fan Xiulan (med tolk noget af tiden)

Forudsætninger: Instruktør i minimum Jichu Gong

##### Kursus 2 - Årets helse Feng Shui 2015 (Gedens år) - åbent foredrag

"Hvilke tendenser er der for det nye år? Og hvad betyder det for dig?"

Tid: Tirsdag d. 10. marts kl. 18:30 - 21:00

Sted: Kursuslokale 2 (2. sal), Roskildevej 46, 2000 Frederiksberg

Pris: kr. 100,-

Foredragsholder: Fan Xiulan (med tolk)

Forudsætninger: Alle er velkomne, både medlemmer af foreningen og ikke-medlemmer.

##### Kursus 3 - Kvindens Qigong - del 1

Tid: Onsdag den 11. marts fra kl. 11.00 - 18.00

Torsdag den 12. marts fra kl. 10.00 - 17.00

Sted: Onsdag: Kursuslokale 1 (Stuen), Roskildevej 46, 2000 Frederiksberg

Torsdag: "Bjælkeloftet", Diakonissestiftelsen, Peter Bangs Vej 1, Frederiksberg

Pris: 1.800,-

Underviser: Fan Xiulan (med tolk noget af tiden)

Forudsætninger: Ingen

##### Kursus 4 - Peace Power Qigong - foredrag og demonstration

Tid: Torsdag den 12. marts kl. 18.30 - 21.00

Sted: Kursuslokale 2 (2. sal), Roskildevej 46, 2000 Frederiksberg

Pris: Kr. 100,-

Foredragsholder: Fan Xiulan (med tolk)

Forudsætninger: Alle er velkomne, både medlemmer af foreningen og ikke-medlemmer.

Foredraget er specielt også for unge mennesker og skolelærere, som ønsker et indblik i en fordybelsesmetode, som bl.a. gavner hormonbalancen og skærper koncentrations- og indlæringssevnen.

##### Kursus 5 - Børne Qigong instruktørkursus - del 2

Tid: Fredag den 13. marts fra kl. 12.00 - 19.00

Lørdag den 14. marts fra kl. 10.00 - 17.00

Sted: "Bjælkeloftet", Diakonissestiftelsen, Peter Bangs Vej 1, 2000 Frederiksberg

Pris: 1.800,-

Underviser: Fan Xiulan (med tolk noget af tiden)

Forudsætninger: Børne Qigong instruktørkursus - del 1

(Børne Qigong instruktørkursus del 1 kan tages den 31/1 og 1/2 2015).

Se [www.biyun.dk](http://www.biyun.dk). Tilmelding til [biyunkursus@gmail.com](mailto:biyunkursus@gmail.com). For yderligere

oplysninger kontakt Marianne Jaworski: [jaworski.marianne@gmail.com](mailto:jaworski.marianne@gmail.com)

Årgang 2015, blad nummer 5  
Redaktion Elsebeth Krogh

#### I dette nummer:

Kurser med Fan Xiulan	1
Vintertræf 2015	2-3
Generalforsamling	4
Helsehistorier	5-6
Vandretur til sommer	7
Jichu Gong del af psykoterapeut uddannelse	8
Børne Qi Gong leder uddannelse, del 1	
Biyun Foreningen	9

#### Fra redaktionen:

- *Godt Nytår 2015*
- *Tak for mange gode indslag til dette blad. På opfordring og med stor opbakning fortsætter jeg med at udsende brevet kvartalsvis. Støt bladets beståen fortsat ved at sende mig materiale. Alle er velkomne med indslag.*
- *Send mig gerne fotos, og gerne helsehistorier/tilbagemeldinger på Biyun træning. Indholdet i øvrigt kan være BREDT, så længe det er relateret til Medicinsk Qigong.*
- *Bidrag til næste brev skal helst være mig i hænde senest 1.april 2015*
- *Send materiale til [elsbeth.krogh02@gmail.com](mailto:elsbeth.krogh02@gmail.com)*
- TAK



Læs meget mere om kurserne, tilmelding, tilmeldingsfrist mm på [www.biyun.dk](http://www.biyun.dk)  
Gå direkte til siden her: <http://www.biyun.dk/kurser-med-fan-xiulan>

## Beretninger fra træffet 10. og 11. januar 2015 på Stenstruplund

Vinden susede og rev i trætoppene – Storebæltsbroen lukkede, men først efter at alle var kommet helskindede til Sydlyn. Naturens kræfter var med os – og jeg har en følelse af, at det var resten af Universet og så. For hvordan skal jeg sætte ord på sådan en fantastisk dejlig weekend. Det er næsten synd, for ingen ord kan beskrive den følelse af opfyldthed og veltilpashed jeg havde med mig hjem.

Jeg prøver alligevel: Fantastiske rammer, god organisation, masser af smil og glade mennesker – 26 var vi vist – et tætpakket program med en palette af Qigong, meditationer, foredrag, dans til de 5 rytmer – og ikke mindst fik vi stablet et Biyunkor på benene i løbet af en halv time i den lokale kirke ved mellemkomst af en inspirerende og knaldygtig korleder og kirkens energifyldte rum, som næsten gjorde vores samklang himmelsk.



Apropos samklang, så er det jo det, som det hele handler om. Når vi via Qigongen bliver et med os selv og finder harmoni og balance, så følger næsten automatisk, at vi også bliver et med vore medmennesker, med gruppen, med nationen, med hele jorden og naturen.

Barrierer forsvinder og ud fra en indre stilhed opstår liv og latter og VÆREN i mødet med andre og vores omverden. Alle som én bidrog, om end med forskellige roller, til at weekenden følte som en helhed. Sammen skabte vi, hvad en eller få enkeltpersoner ikke kan skabe. Det forunderlige er jo, at 1+1 ikke giver 2 i denne sammenhæng men meget mere. Når så mange mennesker bidrager med positiv energi stiger den samlede energi ikke lineært men eksponentielt. Det er helt i tråd med en ny trend og et nyt buzzword, som hedder "Co-

creation" eller "Samskabelse", som i disse år finder vej ind i mange organisationer og sammenhænge. I gamle dage var strukturen autoritær og niveauopdelt, så kom bølgen med empowerment – at hver enkelt skulle have såvel ansvar som beføjelser, og nu altså Co-creation, hvilket som nævnt betyder at der er en forståelse af at det vi kan sammen, når hver enkelt ressourcer og kompetencer aktiveres og lokkes frem i en samskabelsesproces er MEGET større, end det vi kan som enkeltindivider.

TAK for en dejlig oplevelse og jeg håber hermed også at have inspireret flere medlemmer af foreningen til at give sig selv det helt store boost at deltage i næste års vintertræf. En gruppe på 3 har påtaget sig at stå for organisationen, super dejligt, og datoerne er den 9. og 10. januar 2016. På gensyn – og må livskraften være med jer.

*Kærlig hilsen  
Lars Ørrild*





**Dans lørdag aften** var med udgangspunkt i med dansen at vække vores grundlæggende natur, mens vi smidiggør krop, intuition og fantasi. Der var yderligere hentet inspiration fra Gabrielle Roth med DE 5 RYTMER, som er en spirituel praksis, der forener det kropslige og det meditative til en proces, hvor rytmerne afvikler tankestrømme og giver det kropslige udtryk til at give balance.

Hver af de 5 rytmer har en særlig lære:

I FLYDENDE (Yin) lærer vi at være flydende, levende og modtagelige.

I STACCATO (Yang) lærer vi at definere os selv, blive præcise og sige til og fra.

I KAOS (forening af Yin/Yang) lærer vi at opløse fastlåste og stivnede mønstre.

I LYRIK lærer vi at integrere alt nyt - og at glæde os over det.

I STILHED lærer vi at være fredfyldte og tilfredse over vores nye visdom.

Intuitiv dans



Foto: Elsebeth

Rytmerne er uløseligt forbundet med naturens rytmer og med dagligdagens rytmer og at danse dem hjælper os til at komme i overensstemmelse med de underliggende mønstre i vores daglige eksistens.

Rytmerne er koblet sammen med 5 følelser, 5 "skygger", 5 elementer og, som tidligere nævnt, 5 lag af bevidsthed, som samtidig udforskes. /Lone Holde

### Her er en lille varm hilsen fra Sverige.

Tusind tak til jer alle for en super dejlig weekend.

Det var varmt og dejligt at være med og være en del af det fællesskab, som Biyun-foreningen er.

Jeg havde et smil på læben, da jeg kom til skoven, så hen over den lille bæk, lidt gennem stok og sten og så hjem og tænde op i brændeovnen.....og så lige sidde og lande .....og så kom jeg til at tænke på at hovsa, ja det var da lige alle 5 elementer.

Jeg synes at jeg fik så meget viden og inspiration, som jeg kan tage videre med mig i min hverdag.

Tak for nu og vi ses .....

Kærligste hilsner fra Lisbet

Sofa Qi Gong ?



Der trænes børne Qigong



Foto: Kate



# GENERALFORSAMLING 2015

## I Biyun Qigong Foreningen

Bjarne Hejlskov styrede os som dirigent støt og roligt igennem alle punkterne på dagsordenen. Under formandens beretning fortalte Andreas Borg glad om bestyrelsens store arbejde. Han fortalte blandt andet, at der de sidste 2 år har der været fokus på at styrke fællesskabet med høj prioritering af vinter- og sommertræf, ligeledes forårs- og efterårsforedrag og kurser med gode råd til instruktørerne, når man skal starte egen virksomhed op. Uddannelsesudvalget arbejder sammen med Biyun Akademiet om langtidsplanlægning af kurserne i Danmark, det vil give instruktørerne god mulighed for at planlægge egen uddannelse. Noget andet der også fylder meget er, at vi ligesom i Sverige og Norge arbejder på at få de unge til at lære qi gong, således har vi i Danmark etableret to grupper, som skal udbrede henholdsvis Børne Qi Gong til børnehaver og Peace Power Qi Gong til skolerne.

Kate Kusk og Marianne Jaworski takkede af efter nogle gode år i bestyrelsen. Hele 11 år blev det til for Marianne, som har været med helt fra foreningens start i Danmark. Marianne vil fortsatte sit arbejde med Børne Qi Gong og vil hjælpe den nye kasserer i gang. Vi takker Marianne for hendes kærlige, ihærdige og engagerede arbejde i bestyrelsen.

### Resultat efter bestyrelsesvalg:

**Formand:** Andreas Borg

**Næstformand:** Tine Lindhardt

**Kasserer:** Alice Jensen

**Bestyrelsesmedlem:** Lisbet La Cour

**Bestyrelsesmedlem:** Helga Thorup

**Suppleant:** Lars Ørrild

**Suppleant:** Sanne Rosenqvist

**Revisor:** Bjarne Hejlskov

**Revisorsuppleant:** Lis Nielsen



Foto: Kate

*Fuld opmærksomhed omkring formandens årsberetning*

Ved generalforsamlingen i 2013 blev ønsket, at generalforsamlingen blev holdt sammen med en aktivitet. Sidste år var der mulighed for at møde op til generalforsamlingen enten i København eller Viborg og deltage via Skype. I år havde vi så kombineret vintertræf og generalforsamling. Hvad mon vi skal næste år !

God arbejdslyst til den nye bestyrelse. Vi er klar til at følge og støtte jer.

*Hilsen Kate Kusk*



Foto: Kate

*Eminent forplejning på Stenstruplund*

Kære alle medlemmer i Biyunforeningen.

På generalforsamlingen på Stenstruplund d.11.januar takkede jeg af efter 11 års bestyrelsesarbejde.

Jeg har haft alle poster – været menigt medlem, næstformand, formand og i de sidste 3 år kasserer. Det har været helt fantastiske år, og jeg vil gerne sige tak til alle jer skønne mennesker for jeres gode opbakning gennem alle årene. En særlig tak for samarbejdet til alle jer, der har været en del af bestyrelserne gennem årene. Biyunmetoden er virkelig værd at arbejde for. Den er unik, smuk og effektiv.....og så utrolig meget andet.

Også en stor tak for afskedsgaven, som var en fin pakke med skønne sager til indvortes og udvortes brug. Vi ses til mere Qi Gong.

*Knus fra Marianne Jaworski*

# HELSEHISTORIER

## Bøje Barker fortæller:

I omkring 2 år før jeg lærte Qigong, havde jeg døjet med forskellige fysiske skavanker.

Mit højre håndled og albueled fik jeg jævnlige behandlet. Først hos fysioterapeut og senere hos en anerkendt kiropraktor. Det gjorde også ondt i min højre skulder ved bestemte bevægelser, og især hele mit venstre ben var plaget af iskiassmerter. Smerterne i benet var tæt på at trække tårer de første timer af dagen. Jeg kunne passe mit arbejde, men min livskvalitet var dalende. Igennem forløbet var jeg i behandling ... hos helbreder, akupunktør, massør og med vacuumterapi. Noget lindrede smerterne lidt men kunne aldrig få bugt med dem.

Jeg har altid været et aktivt og kreativt menneske og har i mange år også været glad for at holde mig i form med fysisk træning. Derfor var det frustrerende at få besked på at holde mig i ro, til der var rettet op på ubalancerne.

Mit ellers gode humør var ved at være noget tyndt af omstændighederne, som så småt begyndte at tære på stemningen og tolerancen i familien.

Så en morgen under en samtale med min chef (og søster) brød mine følelser ud og gjorde det klart for os begge, hvor berørt jeg egentlig var af situationen. Min søster, som selv i et stykke tid havde praktiseret og fundet glæden ved Qigong, mente at jeg var på randen af et sammenbrud. Hun havde sandsynligvis ret. Hun rådede mig på det kærligste til at tage imod et weekendkursus hos Chili Turell.

Som jeg husker det, strakte kurset sig over syv timer en lørdag og syv timer følgende søndag. Den lørdag trænede vi meget Qigong, og det var både dejligt, interessant og livsbekræftende. Blandt andet det at opleve nye måder at se sig selv på og mærke noget af forbindelsen mellem krop og psyke.

Her må jeg nævne, at jeg så længe jeg kan huske har haft den natlige vane at sove med min venstre hånd og underarm bukket ind under hovedpuden. I de to år før Qigongkurset, havde jeg, grundet min skadede skulder, været nødt til at sove med armen strakt. Et par nætter før kurset havde jeg forsigtigt prøvet at genoptage min gammelkendte sovevane og var blevet belønnet med et ubehageligt jag gennem skulderen.

Da jeg vågnede den søndag morgen, hvor jeg skulle møde ind til Qigongkursets anden dag, opdagede jeg til min store undren, at min venstre hånd lå fint under puden, og at min skulder lod være at brokke sig det mindste. I det øjeblik besluttede jeg, at Qigong skulle være en vigtig del af mit liv fremover.

I min fritid maler jeg billeder, skriver sange, synger og spiller guitar. Før Qigong var det begrænset, hvor længe jeg kunne spille uden at belaste hånd og underarm. Nu kan jeg spille i timevis uden at være generet. På kurset og i de efterfølgende uger generede mit venstre ben mig noget, men efter ca. to måneder var smerterne ebbet helt ud. De andre skavanker blev hurtigt erstattet af en forrygende energi og en holdbar glæde over livet i almindelighed. Efter få måneders Qigong blev jeg så glad i låget over min fysiske energi, at jeg i en periode var oppe på at tage 300 push ups (15 - 20 ad gangen) på under en time - og det til trods for at jeg hverken er bodybuilder eller særlig sporty.

Igennem årene med Qigong har jeg kun haft ganske få sygedage og har aldrig været mere syg, end at jeg kunne udføre træningen.

Jeg kender til skønheden i ukompliceret musik, véd at mange store sandheder ligger lige for og at løsninger kan være så enkle, at de kan være svære at få øje på, men jeg forundres stadig over den store virkning, Qigong har på hele min livsopfattelse og mit daglige virke. Blot det at stå stille i nogle minutter, udføre nogle enkle bevægelsesmønstre, visualisere og føle kontakten med naturen og trække livsenergi ind.

Følelsen af, at tiden stryger af sted og accelerer med alderen, er stadig til stede, men den daglige halve times meditative ro, hvor tiden ligesom står stille, og man bare er til, giver mig et overskud og sætter mit før så rastløse sind i et behageligt gear resten af dagen. Får mig til at mærke en ny tilfredshed og taknemmelighed over livet. Selv om jeg kan have meget travlt i perioder, mærker jeg klart den forskel, at jeg nemt undgår stress.

I det hele taget går alting bare nemmere for mig med Qigong. Tak for det.

## HELSEHISTORIER, fortsat

### Bøjes julebrev til Chili Turell

Qigong giver mig så megen glæde..... Har trænet hver eneste dag (aldrig sprunget en over), siden du lærte mig det. Det er også dejligt uden musik, bare nyde stilheden kl. 5 om morgenen på de dage, hvor jeg møder tidligt. Et par dage om ugen træner jeg sammen med T. Jeg fyldte 60 i marts, og på mange måder føler jeg mig yngre end for ti år siden. Her til morgen klatrede jeg tolv fjorten meter op i den russiske fyr, vi har i haven, med en lang lyskæde og en grenklipper - og formede en stjerne i trætoppen med en hale af lys efter sig. Kalder den "Starway to heaven".

Sjovt med den Qigong at den ligesom integrerer en tryk og fattet viden om, at opgaver/ udfordringer i ens dagligdag nemt nok løser sig - samt en klar følelse af, at livet er for godt til spild af energi på brok, ballade og bekymring. I stedet er de kedeligt lave energier erstattet af dejligt "utidige" humør- og sangbobler i brystet, som gør at man gang på gang må gribe sig i at gå fløjtende rundt med smil på læben - og endda mærke, at det smukt smitter af på ens omgivelser, lyst og initiativ.

*Bøje Barker 2014*

### "Jeg føler mig snydt, hvis jeg springer min træning over en dag"

Jeg mødte Qigongen (Delfinens Qigong og Jichu Gong) i 2014, hvor jeg var på kursus hos Lone Holde. Efter første kursus besluttede jeg mig for at lægge træningen i faste rammer og træne hver dag.

Det har betydet, at småskavanker såsom tiltagende ondt i ryggen (af at sidde for meget) og hævede ben delvis er forsvundet.

Det er blevet et must for mig at gennemføre øvelserne hver dag, hvilket betyder, at hvis jeg en enkelt dag ikke når det, føler jeg mig snydt og kan mærke på min krop at jeg har sprunget over. Dejligt at have fået det skub og at være kommet i gang med de skønne øvelser.

*Marianne Bech*



*Et kig ind i de 5 Elementer*



# Vandretur til sommer



## Frejas Hjerteland

*Landskabstempeltur*

*Til Fyns Hjerte*

Med spirituel turguide, **Søren Hauge**

Arrangeret af Biyun foreningen

Heldagstur lørdag den 6. juni 2015 kl. 10.30-17.00

**Landskaber er levende**, ligesom vi, og de har deres energistrømme, chakrapunkter og særlige kraftsteder, ligesom vores krop har organer, væskestrømme, hormoner og væv. Bag landskabernes ydre former er engle, naturånder og sidhe (elvere) aktive, ligesom mennesker, dyr, planter og mineraler er i den synlige del. Så i virkeligheden er naturens landskaber en blanding af indre kræfter og ydre former, der tilsammen skaber helheden. Et landskab udgør med sine kraftsteder og energistrømme et såkaldt landskabstempel, som er besjælet af englekræfter og sidhe. Når vi bevæger os ud i naturen, besøger vi derfor deres domæner og kan lære at samarbejde med dem, samtidig med at vi nyder naturens genopladende kræfter og skønhed.

**Fyn har sit eget landskabstempel**, som åbner til en rig og mangfoldig verden af levende kræfter. De viser os nøglen til øens særlige rolle, og de kan åbne nye sider i os selv, som gør livet rigere og smukkere, og som bringer os i kontakt med den større natur og dens kvaliteter.

**Vi vil besøge Fyns Hjerte** og sammen opleve Frøbjerg Bavnehøj og dets omgivende landskab. Stedet er et ældgammelt helligsted for den nordiske frugtbarhedsgudinde Freya – så det gamle navn er *Frejas Bjerg*. Det er også Fyns højeste punkt, 131 meter over havets overflade, og det har en særdeles smuk udsigt langt omkring. I en vis forstand – og uden direkte sammenligning i øvrigt – er det et sted, der er for Fyn, hvad Himmelbjerget er for Jylland. Det er også et sted, der i sidste århundrede, og ikke mindst de senere år er blevet genoplivet, og som huser Frøbjerg Festspillene, der hver sommer tiltrækker store mængder mennesker.

**Vi vil opleve stedet både indadtil og udadtil**, gennem undervisning, meditation og sansning, og vi vil spise picnic på stedet og tage os tid til at opleve dets forskellige sider. Der vil også blive praktiseret Qi Gong af Biyun Foreningen, og alle kan være med. **Herefter vil vi begive os til et nærliggende sted**, som ligger i meget mere "vild" tilstand, og som giver en helt anden oplevelse af landskabstemplet på Fyn. Her vil vi afslutte dagen og derefter drage hjemad.

**TID:** 6. juni 2015 kl. 10.30-17.00 (cirka)

**STED:** Frøbjerg Bavnehøj på Fyn, og nærliggende sted.

**PRIS:** 500,- kr.

**TILMELDING:** Oplys navn, mail, adr. og tlf.nr til Astrid Hauge [ahauge7@gmail.com](mailto:ahauge7@gmail.com) og indbetal samtidig de 500,- kr. på Merkurbank reg. 8401, konto 154 9049. Først ved indbetaling er selve pladsen sikret. I tilfælde af framelding returneres beløb ikke fra en uge før arrangementet.

**DEADLINE:** Tilmelding og betaling for Biyun-foreningens medlemmer er senest 15/4 2015. Herefter åbnes tilmelding for alle interesserede.

**DELTAGERANTAL:** Maximum 30. Da der er begrænset deltagerantal, så tilmeld dig hellere før end siden.

**MEDBRING:** Frokost og drikkevarer, passende tøj til vejret, siddeunderlag og taske til papirmaterialer.

**INFO:** Kort før dagen sender Søren Hauge mail med praktisk info om mødested mm.

**Læs meget mere om Søren Hauge her: [www.sorenhauge.com](http://www.sorenhauge.com)**

## Biyun Metoden, del af uddannelse/Karen Bro

Jichu Gong er nu en fast del af psykoterapeutuddannelse.

Instruktør Karen Bro er leder af PUC- psykoterapeutisk Uddannelsescenter, som udbyder en 4-årig evalueret grunduddannelse i psykoterapi.

Teoretisk er uddannelsen funderet i neuroaffektiv udviklingsteori som bygger på nyere forskning omkring hvordan hjerne og nervesystem udvikler sig gennem opvæksten, og hvordan det påvirkes af såvel traumer, chok og stress, som glæde, bevægelse og samhørighedsfølelse.

Metodemæssigt er uddannelsen integrativ i forhold til krop, sjæl og ånd, og vi har valgt at gøre Jichu Gong til en fast bestanddel.

Det er meningen at eleverne kan bruge serien til deres egen udvikling, til at øge deres kropsbevidsthed, men også til at styrke afgrænsning og håndtere stress i behandlerrollen.

læs mere om uddannelsen [www.puc-kbh.dk](http://www.puc-kbh.dk) læs mere om [www.karenbro.dk](http://www.karenbro.dk)



## Børne Qi Gong leder uddannelse, del 1/Marianne Jaworski



Fotos: Marianne og Elsebeth

I week-enden den 22. - 23. november 2014 deltog 7 glade og entusiastiske kvinder og en mand i 1. del af Børne Qi Gong leder uddannelsen i København.

Det var to festlige dage, fuld af sjov og leg, men også med det gode og fordybende fokus, som Biyunmetoden er kendt for.

Nu ser vi frem til at Fan Xiulan kommer til København og underviser i 2. del den 13. og 14. marts, men inden da vil et nyt hold kursister boltre sig i del 1 den 31. januar - 1. februar - også i København.

Lederuddannelsen er et nyt tiltag, hvor alle kan blive Børne Qi Gong ledere, hvis blot de har Børne Qi Gong kursus 1 & 2, kursus i Traditionel Kinesisk Medicin og kursus i 5-Element (Visdomsmetoden).

Hvis du er Jichu Gong instruktør, kan du blive Børne Qi Gong instruktør ved at tage Børne Qi Gong del 1 & 2.

Vil du vide mere, kontakt kursuskoordinator Lars Ørrild eller kursusleder Marianne Jaworski



[www.biyun.dk](http://www.biyun.dk)

#### Den nye bestyrelse efter valg 11/1 2015

**Formand:** Andreas Borg  
**Næstformand:** Tine Lindhardt  
**Kasserer:** Alice Jensen  
**Bestyrelsesmedlem:** Lisbet La Cour  
**Bestyrelsesmedlem:** Helga Thorup  
**Suppleant:** Lars Ørrild  
**Suppleant:** Sanne Rosenqvist  
**Revisor:** Bjarne Hejlskov  
**Revisorsuppleant:** Lis Nielsen

**Arrangeres af Biyun Foreningen:**  
Kurser og foredrag med Fan Xiulan,  
sommer og vinterlejr, fællestræninger,  
foredrag, vandretur,  
udbredelse af Qigong i skoler,  
uddannelsestilbud mm.



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 - midlertidig pause i fællestræningen i Nørregade.

Roskilde - den anden torsdag i måneden

Århus - 28. februar, 11. april og 9. maj

Ålborg - planlægges løbende

Odense - første tirsdag i måneden

Vejle - første onsdag i måneden

Viborg - ingen fællestræning for øjeblikket

Kolding - ingen fællestræning for øjeblikket

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>

#### Fællestræning arrangeret af instruktører

Se hjemmesiden under <http://www.biyun.dk/andre-faellestraeninger>

