



## Nytårsbrev 2021 - Biyun Foreningen

Godt nytår allesammen. Det har været et mærkeligt og udfordrende år. Vi håber alle kom godt igennem det. Vi går nu mod lysere tider, på alle områder tænker vi herfra.

### Året der gik:

Vi har i sagens natur måttet aflyse alle de arrangementer vi i bestyrelsen havde planlagt og glædet os til - bl.a. forårets generalforsamling, som vi måtte gennemføre via mail – og et forårstræf der blev udsat til et sensommertræf, der også blev aflyst.

Heldigvis er fællestræningen i København og Roskilde fortsat, med ganske få aflysninger.

Derudover har Biyun Akademiet tilbudt online kurser. Dejligt med denne mulighed, når vi nu hverken kan rejse til Sverige eller har haft mulighed for at indgå aftaler om kurser i DK.

BA sender løbende nyheder om kurser og andet via mail. I kan tilmelde jer deres nyhedsbrev her:

[www.Biyun.se](http://www.Biyun.se)

### Planer for det nye år:

Vi i bestyrelsen er i fuld gang med at planlægge aktiviteter i 2021 – så hermed nogle datoer I allerede nu kan skrive i kalenderen:

- Generalforsamling d. 10. april – det bliver i Kunstsmødet på Musicon i Roskilde
- En-dags forsommertræf i Københavns området (her er dato ukendt)
- Weekend sensommertræf i Aarhus d. 15.-16. august – på Fristedet Skæring strand

Vi håber I fortsat vil hjælpe og støtte op om Biyun Metoden og foreningen. Der vil blive sendt kontingent opkrævning ud senere i januar.

Til slut Grand Master Fan Xiulans gode råd til at styrke immunforsvaret:

1. At glæde sig
2. Træne Biyun metoden, - med glæde
3. Drikke helse teer, Long Jing, snekrysantemum og rosente
4. Spise mere basisk, og derved modvirke forsuring
5. Komme ud i naturen.

Fan Xiulan skriver desuden "jo mere man træner, jo mere kraft får man til disse tider. Træn en halv time daglig, men gerne 2 timer, for at opnå det bedste immunforsvar".

Kærlig hilsen Biyun Bestyrelsen