



QIGONG

efter Biyunmetoden

Nyhedsbrev

udsendt af

Biyun Qi Gong Foreningen i Danmark

Årgang 2015 nummer 7
Redaktion Elsebeth Krogh

Fan Xiulans kurser og sommerlejr, september 2015



Ons. 16. september kl. 14 - 21 Stille Qigong
(sidste del af Stille Qi Gong uddannelsen)

Tors. 17. september kl. 11-18 Fem Element Qigong

Fre. 18. september kl. 10 -17 Fem Element Qigong

Mandag 21. september kl. 11-18 Mandens Qigong

Tirsdag 22. september kl. 10 -17 Mandens Qigong

Onsdag den 23. september kl. 11-18 Dong Gong instruktørkursus

Torsdag den 24. september kl. 10 -17 Dong Gong instruktørkursus

Lørdag 19. og søndag 20. september
Sommerlejr på Klint

Sted: Martinus Center Klint, Klintvej 69, Klint, 4500 Nykøbing Sj.



Oplev 2 dage sammen med Grandmaster Fan Xiulan med dejlig træning og ophold tæt på havet på Martinus Center Klint.

Nærmere oplysninger om tilmelding kommer senere. Følg med på foreningens hjemmeside:

www.biyun.dk

I dette nummer:

Kurser med Fan Xiulan Sommerlejr	1
Vandretur med Biyun Foreningen	2
Peace Power Qigong	3
Træningslejr i Sverige	
Kursus i Grækenland, 2 beretninger	4
Helsehistorie	5
Vintertræf 2016	6
Biyun Foreningen	7

Fra redaktionen:

- Dette Biyun Qi Gong Nyhedsbrev lever fordi jeg modtager indlæg fra JER. Bliv endelig ved med at sende ind. ALLE er velkomne med indlæg. Materialet kan være bredt, blot det er relateret til Medicinsk Qi Gong. Send gerne helsehistorier, og gerne fotos.
- Brevet udkommer kvartalsvis. Bidrag til næste brev skal helst være mig i hænde senest 1. oktober 2015.
- Send materiale til elsebeth.krogh02@gmail.com
- TAK

Elsebeth



På tur med Biyunforeningen til Frejas Hjerteland.

Lørdag d.6. juni, tidligt om morgenen, mødtes vi 4 gæve Qi Gong kvinder, for sammen at starte turen i bil fra Sjælland mod Fyn og den længe ventede vandretur i Frejas Hjerteland. Turen derover fløj af sted, for der er SÅ meget at snakke om, når Qi Gong folk mødes. Det var mega hyggeligt og sjovt.

Efter at have surfet lidt rundt i det midt fynske, fandt vi parkeringspladsen, for foden af Frøbjerg Bavnehøj, som Frejas Hjerteland hedder på alm dansk. Vi var ca. 30 deltagere, og Biyunforeningens medlemmer udgjorde ca. en tredjedel af deltagerne.

Søren Hauge, som var vores fantastiske, spirituelle turguide, bød velkommen, fortalte lidt om dagens forløb, og bad os om at lægge frokosten i bilerne, for vi kom tilbage for at spise på pladsen, som lå meget naturskønt.

Os, der havde taget al vandrestyret på, lod os dog ikke gå på af det, men vandrede af sted med hele opbakningen (trygt og godt med alt på ryggen :-))

Vi startede med at gå i stilhed op på den højeste bakke, som hedder Frøbjerg – det kommer af Freyas Bjerg, og er et gammelt Helligsted for frugtbarhedsgudinden. Her satte vi os og mediterede efter Søren's fine guidning.

Bagefter indførte Søren os i sin utrolige viden om engle, naturånder og sidhe, som er aktive bag landskabernes ydre former. Super spændende.....og den skønne, kærlige og kraftfulde energi på stedet var ikke til at tage fejl af. Vi blev alle berørte.

Vi blev på Bjerget en god stund, og derefter gik vi over på en mindre høj, Den Lille Høj, hvor vi samledes i en smuk, fin og hjerteåbnende energi på toppen. Vi sang Freyas navn, og det åbnede endnu mere. Wow ! Det var smukt. Bagefter sang vi en dansk sang. Kan ikke huske hvilken, men tror det var "Danmark nu blunder den lyse nat".

Så var det tid for nedgang fra højen. Igen i stilhed, og derefter hyggelig frokost på pladsen nedenfor.

Efter frokost kørte vi i biler til et andet, kraftfuldt sted, Brændholt Bjerg. Her ville Søren tage os med for at besøge et sted med en anderledes og mere vild energi end på Freyas Bjerg.

Inden vi besteg det nye Bjerg, trænede vi Qi Gong for foden af Bjerget, under dejlig guidning fra Helga Thorup. Skønt at træne sammen på denne skønne og kraftfulde plads, og at kunne give mulighed for at træne vores smukke og kraftfulde metode, til de deltagere, der ikke kendte Biyun.

Efter en helt anderledes, men også meget kraftfuld oplevelse af Brændholt Bjerg, gik vi ned, igen i stilhed.

Og så var det tid at takke for dagen, sige farvel, og vende hjemad med et beriget sind og masser af hjertevarm energi.

Tak til Søren Hauge for hans helt utrolige viden og visdom!

Her er link til hans hjemmeside, hvis I er nysgerrige på mere www.sorenhauge.com

Hjertevarme hilsener fra Karen Vinding og Marianne Jaworski



Fotos: Søren Hauge

Peace Power Qi gong i skolen:

SIKK' EN GOD KONCENTRATION !

Lærerne udtrykker: "Sikk' en koncentration vi har haft i gymnastiktimerne. Det havde vi ikke forventet"

Chili Turell og Andreas Borg har gennemført 2 forløb for tre 8. klasser på Sortedamskolen, Østerbro. Underviserne udtrykker: en stor glæde at lave Peace Power Qi Gong med så mange åbne, nysgerrige elever. I begyndelsen var der elever der synes det var pinlig at skulle afslutte øvelserne lige under navlen (Dan Tien) og der blev fniset og grinet, men efterhånden blev der skabt en stilhed og ro som var højst betagende – og MEGET GLÆDELIG ☺



Medveten Stillhet - De Vises Möte.



Kort beskrivelse af min deltagelse i årets træningslejr i den svenske Biyunforening d. 27.-28. juni 2015.

Lejren fandt sted på Ekerø lidt syd for Stockholm i klima/ miljø - venlige økologiske omgivelser i Sänga Säby ned til Mälaren. Der var ca. 60 deltagere, vi var to fra Danmark. Resten fra forskellige lokaliteter i Sverige

Fan XiuLan var naturligvis træningslejrens midtpunkt *Meditation, stilhed, indre balance og natur* var omdrejningspunkter for gennem at kunne forstå os selv, vil vi kunne forstå himmel, menneske og jord. Fan XiuLan holdt oplæg om gamle kinesiske stilheds metoder, som vi også trænede. Energioverførsel Wai Qi viste Fan XiuLan, ligesom vi trænede denne kraftfulde metode til at åbne indre døre for vore egne potentialer.

Annika Dopping, der er kendt i Sverige som kommunikatør, forelæste om indre visdom, videre gav indiansk inspiration, vi trænede sammen med hende. <http://www.annikadopping.com/> Mikael Karlholm førte os gennem identitets træning, og med Avery Solomon trænede vi 'awareness'.

Marie Bergman var gennemgående inspiration. Hun sang, holdt oplæg om lydens helende kraft og deltog på træning i delfinkraft og jichu gong. Der var opvisning i fredskraftens qi gong.

Lørdag aften guidede Fan XiuLan stille qi gong ved Mälarens bred, hvilket var meget kraftfuldt.

Marianne Mahler, Qi Gong instruktør

Kursus på Lesbos, Grækenland

Med kursusleder og instruktør Elsebeth Krogh:

Jeg havde tilmeldt mig et havde kursus i Grækenland den første uge i juni 2015 sammen med seks andre brave kvinder.

Kurset foregik på øen Lesbos, hvor vi trænede fem ud af seks formiddage med den skønneste udsigt over havet.

Denne Qi Gong form er den mest enkle og tilgængelige af de indtil videre tre forme jeg har lært.

Vi blev alle til prustende, leende, dansende delfiner i løbet af disse dage, og jeg er fortsat med træningen herhjemme.

Kombinationen af træning, svømning, vandring og sightseeing, foruden bad i varme kilder var en ideelt sammensat kursusløsning og kan varmt anbefales. Elsebeth formåede at give os alle en uforglemmelig tid.

Tusind tak til hende og til de andre deltagende for en super uge!

Mvh. Nina Leani



Fra Vintertræf på Fyn til Delfinkraft på Lesbos

I Januar 2015 deltog jeg i et dejligt Vintertræf på Stenstruplund på Fyn og stiftede her bekendtskab med 2 nye former for qi gong. En skøn og sjov børne qi gong og Delfinkraftens qi gong. Efter Delfinkraftens work shop fortalte Elsebeth, at hun afholdt kursus i juni måned på Lesbos. Jeg har lavet qi gong del 1 og del 2 og kvindens qi gong i mange år, men da jeg fandt delfinkraften noget anderledes, dejlig, rolig og livgivende, måtte jeg høre nærmere om denne uge på Lesbos.

Efter megen snak med mig selv og positiv opbakning fra min mand valgte jeg at tage med og det kommer jeg aldrig til at fortryde. I lufthavnen mødte jeg 6 andre kvinder som jeg ikke kendte i forvejen, men det kom jeg hurtigt til. Vi havde en fantastisk uge sammen.

Vi trænede dagligt fra 9.30 - til 12.30 ca, med udsigt ud til fantastisk blåt hav og klar blå himmel, billeder der står prentet i mig hver gang jeg træner herhjemme, hvilket jeg stort set har gjort dagligt lige siden.

Vi kunne om eftermiddagen vælge at være 'sig selv' eller sammen med andre og vi var stort set sammen hele tiden, idet vi fandt hinandens selskab ganske dejligt. Elsebeth var en god guide og guidede os rundt i den smukke by Molivos, der ligger ca 2 km fra hotellet. Onsdag var vi på heldagstur til Petra, også her med fin guidning.

(fortsættes på næste side)

Vi var ude at bade i 46 gr varm kilde, en mega varm, men skøn oplevelse, ligeledes var vi bl.a ude at spise et sted uden for byen (på en mark:-) som vi aldrig selv ville have fundet, hvor vi også hørte græsk musik. Desværre gik ugen alt for hurtigt, så vi måtte vende hjem igen, men fyldt af en helt fantastisk dejlig Delfinkraft, sjove oplevelser og ikke mindst grin med hinanden. Tak til Elsebeth og tak til jer øvrige deltagere for en skøn uge
Delfin-hilsener fra Lis Balling



Helsehistorie: ”Nye gode opdagelser”

På et skønt kursus på Lesbos i perioden fra den 1/6 – 8/6 stiftede jeg for første gang kendskab med Qi Gong - medicinsk Qi Gong, - helt specifikt Delfinkraftens Qi Gong.

Forinden havde jeg været igennem et langt og krævende sygdomsforløb med kemo- og strålebehandlinger.

Som supplement til mine behandlinger modtog jeg akupunktur, som afhjalp nogle af de voldsomme bivirkninger. Den erfaring var en medvirkende årsag til, at jeg meldte mig til kurset.

Allerede efter få dages træning, kunne jeg mærke, at der skete noget i kroppen. Jeg har ikke været i stand til at producere sved efter mine behandlinger, men pludselig piblede sveden frem på kroppen.

Jeg har dage med voldsomme smerter grundet metastaser i knoglerne. Sådanne dage havde jeg også på kurset, men jeg gjorde mig en rigtig god erfaring på sådan en dag. Efter morgenmaden var jeg indstillet på, at jeg ikke ville kunne deltage i dagens program. Jeg mødte dog op til træningen, og deltog – mest båret af viljens kraft. Det var en dag hvor vi gjorde meget ud af øvelserne og vi gennemgik øvelserne hele tre gange. Efter de to første ”runder” kunne jeg mærke en bedring, og efter tredje ”runde” (som jeg næsten ikke orkede, men heller ikke kunne finde ud af at melde fra til) var smerterne næsten væk. Havde jeg ikke deltaget i hele dagens program, havde jeg ikke gjort mig den erfaring. Jeg ved nu med mig selv, at jeg ville kunne gennemføre træningsprogrammet hjemme på sådanne dage.

På kursets næstsidste dag fik jeg en meget smuk oplevelse. Under træningen kom jeg i kontakt med Delfinkraften, som giver stor glæde. Og da vi lavede øvelsen der hedder ”Delfinen henter kraft”, hvor man står i en position med begge håndflader vendt mod himlen, blev der lagt et hjerte i min højre hånd. Det var en meget overvældende og rørende oplevelse for mig.

Det er nok ikke nødvendigt at skrive, at Delfinkraftens Qi Gong er blevet en del af min hverdag ;o)
Janne Dissing

Vintertræf for medlemmer af Biyun Qigong foreningen

Stenstruplund, den 9. og 10. januar 2016

Sæt allerede nu kryds i kalenderen d. 9. og 10. januar 2016, hvor vi igen mødes på Fyn og skal fordybe os i Biyun-metoden. Hvis du ikke kan vente til lørdag, kan du allerede ankomme fredag, selvfølgelig mod en mindre merpris.

Vintertræffet er stedet hvor

- vi inspirerer hinanden
- vi udveksler erfaringer
- vi lærer hinanden bedre at kende
- vi indhenter ny viden fra hinandens faglighed
- vi træner og lader op
- vi skal træne, grine, drille, lege, spise, snorke, gå ture, synge.....

Vintertræffet er ikke et kursus, men derimod et arrangement hvor alle kan byde ind med underholdning. Derfor vil vi i planlægningsgruppen gerne høre, om du har noget, som du vil bidrage med på træffet. Det kunne f.eks. være fordybelse i en af Biyun-formerne, dele din faglige viden, synge med gruppen, dele digt eller historie som har inspireret dig, eller andet som du synes passer ind i træffet.

Vi vil meget gerne modtage dine forslag inden d. 1. oktober.

Hvis du vil høre mere om træffet eller har forslag til underholdning så kontakt:

Kate Kusk mail@katekusk.dk +45 20365580

Sanne Rosenqvist xannipani@gmail.com +45 53643226

Vi glæder os til et par givende og inspirerende dage sammen med rigtig mange af jer til januar.

Flere informationer følger.

Mange hilsner Kate og Sanne



Biyun Qi Gong Foreningen i Danmark

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

Ålborg - planlægges løbende

Odense - første tirsdag i måneden

Vejle - første onsdag i måneden

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>

