

Biyunforeningens Nyhetsbrev

www.biyun.no



Foto: E.Aasen

HVA SKJER

1.-2. februar

Barneqigong del 1 m Anne-Marie

Zoom-treninger med Anne-Marie
- Disse fem treningene er gratis
for medlemmer -

4. februar - Jichu gong

11. februar - Seniorqigong

18. februar - Delfinkraften

25. februar - Jichu gong

4. mars - Delfinkraften

6. mars

Årsmøte - Deichman, Oslo

KURS MED FAN XIULAN I OSLO

1.-2. mai Barneqigong del 2

3.-4. mai Akupressur

INNHold

Side 1 - Hilsen fra Anne-Marie

Side 3 - Fan Xiulan til Oslo i mai

Side 3 - Hilsen fra leder

Side 4 - Barneqigong

Side 7 - Medlemsintervju

Side 8 - Fra Thuys kjøkken

Side 9 - Kurs og treninger i Norge

Side 11 - Hovedinstruktørs kurs

Kjære medlem!

Først av alt ønsker jeg deg et riktig godt nytt år ✨

Må 2025 bli et strålende år for alle og ikke minst i fredens tegn.

Jeg vil takke deg for at du fortsatt er medlem i vår forening og gjennom det støtter foreningen i vårt arbeid for å spre medisinsk qigong etter Biyunmetoden i Norge.

I år var jeg litt sent ut med å «vaske» julen ut. Det er alltid litt vemodig å rydde bort all julepynt og vite at nå har det gått enda et år siden sist jeg gjorde det. Tiden er en underlig ting. Av og til kan det oppleves som om den går uendelig sakte og andre ganger raser den av sted slik at man undrer på hvor den ble av.

Det er fortsatt mye uro i verden, og det kan til tider virke som medmenneskelighet, inkludering og solidaritet er begreper som forsvinner ut av vårt sinn og vokabular. Her jeg sitter i min varme stue og har alle basisbehovene dekket er det underlig å kjenne på det nye ordet i 2024, beredskapsvenn. I tillegg har vi fått vite at vi bør ha i et beredskapslager. Vi må være forberedt på at det verst tenkelige kan skje. Jeg har tenkt mye på hva jeg kan gjøre oppi alt dette.

I min jobb møter jeg mange unge mennesker og opplever deres uro for fremtiden i forhold til klima og krig. Det å kunne formidle ulike verktøy for å hjelpe de å takle blant annet stress, søvnproblemer, vondter og angst er et sant privilegium. Her er qigong et fantastisk verktøy som også bør formidles til barn og unge.

Biyunmetodens grunnlegger, Grand Master Fan Xiulan, har satt sammen mange ulike treningsmetoder. Barneqigong og Peace Power qigong er to metoder som spesifikt retter seg mot barn og ungdom. I dette nummer av Nyhetsbrevet finner du informasjon om metoden Barneqigong. Det er en morsom metode både å trene og lære ut. Muligheten for å bli instruktør eller leder i denne metoden får du i løpet av denne våren.

Hilsenen fortsetter neste side



Peace Power qigong er en annen metode som Fan Xiulan satte sammen etter forespørsel fra vinnere av Fredsprisen. Det var ønske om en treningsform som fokuserer på fred. Mange av østens treningsformer er kampsporter og man ønsket da et alternativ til det. Når vi trener qigong sier vi at 60 % av effekten er hva du fokuserer på og 40% hva du gjør.



Foto: E.Aasen

Kunstneren Gitte Sæter ved avdukingen av sin Fredsfrise



Foto: H.Lundgård

Peace Power qigong under avdukingsseremonien

Å trene Peace Power qigong er en slags vinn - vinn situasjon. Her kan vi styrke vårt eget sinn og helse, og forhåpentligvis hjelpe til med å spre fred.

Ønsker alle en fin vår!

Vennlig hilsen

Anne-Marie

(Hovedinstruktør i Norge)



Anne-Marie Giørtz

Biyunforeningen i Norge

Epost: post@biyun.no

Hjemmeside: www.biyun.no

Facebook: [@BiyunNorge](https://www.facebook.com/BiyunNorge)



Biyunforeningen i Norge
- den helsebevarende metoden

Leder: Anne Kristin Mostue - akrogstad59@hotmail.no

Hovedinstruktør: Anne-Marie Giørtz - amgiortz@gmail.com

Biyunforeningens Nyhetsbrev sendes medlemmer ca to ganger i året

Redaktør: Elisabeth Aasen - elisabethaa@online.no

GRAND MASTER FAN XIULAN KOMMER TIL OSLO I MAI

I starten av mai kommer Biyunmetodens grunnlegger Grand Master Fan Xiulan til Oslo og vil holde kurs i Barneqigong og Akupressur. Så snart alle detaljene kommer på plass, vil det åpnes for påmelding på www.biyun.no. Men sett gjerne av datoene i kalenderen allerede nå. Alle medlemmer vil få informasjon på epost så snart man kan melde seg på.

BARNEQIGONG DEL 2 - LEDERUTDANNING

Torsdag 1. mai og fredag 2. mai

Forkunnskap: Barneqigong del 1

(del 1 kan tas med Anne-Marie Giørtz 1.-2. februar)

Les mer om Barneqigong på de neste sidene



Grad Master Fan Xiulan (foto: E.Aasen)

KURS I AKUPRESSUR

Et av de nyttigste selvhjelpskursene innen TKM

Lørdag 3. mai og søndag 4. mai

Åpent for alle - ingen forkunnskaper nødvendig

På dette kurset får du lære mange av de viktigste akupunkturpunktene og hvordan du kan hjelpe deg selv og andre ved å massere og trykke på disse punktene. I både teori og praksis vil Fan Xiulan vise hvordan mange ulike helseplager kan behandles ved hjelp av akupressur

KURSENE VIL HOLDES I OSLO

Påmelding med mer info kommer snart på www.biyun.no

Hilsen fra Biyunforeningens leder - Anne Kristin S Mostue



Anne Kristin S Mostue

Et riktig godt nytt år ønskes alle våre medlemmer/instruktører! Håper alle har hatt en fin jul og at du fortsatt trives med din Qigong. Her i Trøndelag kom det masse snø i romjulen, som var med og bidro til en ekstra fin julestemning.

Med 2024 bak oss, er vi klare til å ta fatt på et nytt og spennende år i slangens år.

I 2024 har vi gjennomført flere kurs som har bidratt til å øke kunnskapen blant instruktører og medlemmer og samarbeidet er stort blant alle i foreningen.

Biyunforeningens årsmøte avholdes i Oslo torsdag, den 6. mars kl 18.00 på Deichman bibliotek Bjørvika, møterom Nøkle vann i underetasjen U1 som i fjor. Innkalling og link for å delta via zoom sendes ut til foreningens medlemmer senest 2 uker før årsmøte. Styret tar i mot innspill til foreningen med stor takk!

Hilsen Anne Kristin (Leder i Biyunforeningen)

BARNEQIGONG

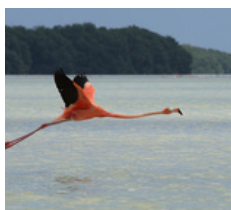
Barneqigong er en morsom og leken metode som Grand Master Fan Xiulan har utviklet for de aller yngste. Og metoden passer godt for barn i alle aldre!

Denne vinteren og våren settes det opp kurs i Barneqigong del 1 og del 2.

Disse to kursene er ment for voksne som ønsker å undervise i metoden for barn og unge, eller for voksne som ønsker å lære metoden for egen del. I februar holder hovedinstruktør Anne-Marie Giørtz kurs i Barneqigong del 1, og i mai kommer Fan Xiulan til Oslo med del 2 for å utdanne ledere/instruktører i Barneqigong.

Hvis du er interessert, grip muligheten! For det er ikke godt å si når disse kursene vil komme igjen.

Les mer om Barneqigong i intervjuet med Anne-Marie Giørtz på neste side.



KURS I BARNEQIGONG DEL 1 med Anne-Marie Giørtz

Lørdag 1. februar og søndag 2. februar kl. 10.30 - 16.00 begge dager

Varden spesialistsenter, Håkonskastet 5, Nesodden *

Forkunnskap: Ingen

Pris: Kr 1900 - halv pris ved repetisjon

Påmelding: Send epost til Anne-Marie Giørtz amgiortz@gmail.com

Målgruppe: Voksne som vil styrke sin helse ved å finne igjen barnet i seg. Kurset er også del 1 i instruktør-/ lederutdanning for å kunne lære ut Barneqigong til barn og unge, som egne barn og barnebarn. Barneqigong egner seg godt i alt fra barnehage, grunnskole, SFO og oppover

* Varden spesialistsenter ligger rett ved Sunnaas sykehus. Fra Oslo går det båt til Nesoddtangen, deretter bus 575 retning Fagerstrand. Busstoppet heter Håkonskastet og Energihuset ligger rett ved

KURS I BARNEQIGONG DEL 2 - LEDERUTDANNING med Fan Xiulan

Torsdag 1. mai og fredag 2. mai

Oslo

Forkunnskap: Barneqigong del 1

Påmelding: Via www.biyun.no (påmeldingen åpner snart)

For å bli leder/instruktør i Barneqigong kreves Barneqigong del 1 og del 2. Nye ledere trenger i tillegg kurs i Fem elementers qigong og TKM teorikurs. Det holder å ta disse kursene så snart det er praktisk mulig

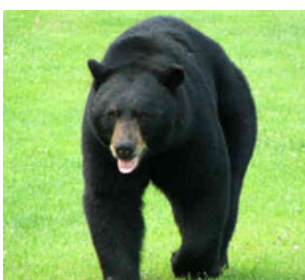
Kursdetaljene legges ut på www.biyun.no og sendes ut til Biyunforeningens medlemmer så snart det er klart

INTERVJU MED ANNE-MARIE OM BARNEQIGONG

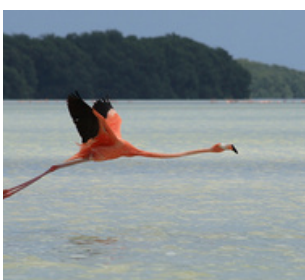
For å lære litt mer om Barneqigong, har vi intervjuet vår hovedinstruktør Anne-Marie Giørtz. Her forteller hun hva Barneqigong er og deler erfaringer hun selv har med metoden.



Apen - Tre elementet



Bjørnen - Vann elementet



Fuglen - Ild elementet



Hjorten - Jord elementet



Tigren - Metall elementet

Hva er Barneqigong?

I Kina har det blitt utviklet mange former for dyreqigong med formål å styrke helsen. Denne formen for trening passer veldig bra for barn. Bevegelsene er hentet fra dyreverdenen. De dyrene kineserne har studert og hentet bevegelse fra er veldig ofte fugl, bjørn, ape, tiger og hjort. I Biyunmetodens Barneqigong er vi disse 5 dyrene og alle øvelsene er tilrettelagt først og fremst for barn, men kan trenes av alle. Barneqigong er morsom samtidig som treningen har som hensikt å styrke kropp og sjel.

Hvordan er Barneqigong bygget opp?

Biyunmetodens mester Grand Master Fan Xiulan har satt sammen metoden med utgangspunkt i Tradisjonell Kinesisk Medisin. I Barneqigong er vi 5 ulike dyr - et dyr for hvert av de 5 elementene i den kinesiske medisinen: Den røde fuglen, den svarte bjørnen, den grønne apekatten, den sølvgrå/hvite tigreren og den jordfargede hjorten. Vi beveger oss slik de ulike dyrene beveger seg og adopterer også deres positive egenskaper.

Anne-Marie forteller videre at Fan Xiulan har vært opptatt av Barneqigong og barns helse lenge:

-Et av kriteriene Fan Xiulan hadde for å komme til Sverige /Skandinavia for å undervise i medisinsk qigong første gang, var å styrke helsen til eldre og barn/unge. Hun startet derfor raskt å undervise metodene Seniorqigong og Barneqigong. Barneqigong er tilrettelagt først og fremst for barn fra ca 2-3 år opp til ca 10-12 år, men kan trenes av alle uansett alder.

Kan voksne også få utbytte av metoden?

Ja, så absolutt. Det er en veldig morsom og leken metode som er bra for alle uansett alder. Det får frem barnet i oss, som for mange av og til blir liggende litt for godt gjemt i en travel hverdag.

Hva er virkningen av Barneqigong?

Barneqigong styrker barnets skjelett, ledd, muskler, sener og øker sirkulasjon av energi og blod. Den fremmer også utviklingen av hjernen og motvirker stress og konsentrasjonsvansker. Metoden hjelper barnet å oppnå indre harmoni og gir en bevissthet i forhold til naturen rundt oss. Barneqigong forebygger og motvirker astma, allergier, fordøyelsesproblemer, dårlig syn, tretthet, hjerteproblemer, revmatiske problemer m.m.

Barneqigong gir også barnet en følelse av frihet og lek i bevegelsestrening for helsen.

Hvilken erfaring har du selv med Barneqigong?

Jeg har undervist Barneqigong i flere ulike fora. Da mine barn gikk på Uranienborg skole underviste jeg de som gikk i 4. klasse i SFO-tiden. Det var veldig inspirerende. Barn har ingen betenkeligheter eller hemninger med å VÆRE dyret fullt og helt. De LATER ikke som.

Innimellom deltok svært urolige barn med ADHD og konsentrasjonsvansker. Det var fantastisk å se hvordan de også kunne gå inn med full konsentrasjon og være de ulike dyrene. Når de så satt i skredderstilling eller stod og holdt hendene på Dantian i flere

forts INTERVJU MED ANNE-MARIE OM BARNEQIGONG



Anne-Marie Giørtz og Karin Rød som fornøyde apekatter!

minutter med fullt fokus og ro var det en fantastisk ro som spredde seg i hele rommet. I noen tilfelle var det foreldre som kom til meg, svært rørt, og sa at de til nå aldri hadde sett barnet sitt så rolig og konsentrert.

Jeg har også undervist ansatte i flere barnehager i denne metoden slik at de kan bruke den sammen med barna. (Hundremeterskogen barnehage i Nittedal, Borgen barnehage på Moelv, Høgenhall barnehage i Sandefjord for å nevne noen)

Vil du si litt om Barneqigong og Drømmen om det gode?

Drømmen om det gode er en ideell forening som i tre tiår har gitt barn, unge og voksne kunnskap og opplæring i metoder basert på stillhet og nærvær for skole og barnehage. Biyunmetodens Barneqigong er en del av denne foreningen. Med Drømmen om det godes forskningsbaserte metoder får barn og unge tilgang til sine evner.

Du skal holde kurs i Barneqigong 1.-2.februar. Hvem kan ha utbytte av å delta?

Dette kurset er først og fremst for voksne med tanke på videreformidling til barn og unge. Når det er sagt er dette en metode som er morsom å trene for folk i alle aldre. Vi trenger alle å stimulere barnet og lekenheten i oss.

Takk Anne-Marie for en fin introduksjon til Barneqigong!

For å lese mer om hvordan Biyunmetoden brukes som verktøy i Drømmen om det gode, se deres nettside www.drommenomdetgode.no

VELKOMMEN TIL ÅRSMØTE TORSDAG 6. MARS

Biyunforeningens årsmøte avholdes torsdag 6. mars kl 18.00.

Dette blir et hybrid årsmøte hvor det er mulig å delta

- enten online via Zoom
- eller fysisk i Oslo på Deichman bibliotek Bjørvika møterom Nøklevann i underetasjen U1.

Innspill til årsmøtet kan sendes til post@biyun.no

Link til årsmøtet på Zoom:

<https://kristiania.zoom.us/j/63608886248?pwd=u4Vcrkb8qKsT4d1YM7kmB2aCpy5eOh.1>



Deichman Bjørvika (foto: Flickr/Bernt Rostad)

KUNNE DU TENKE DEG Å BLI MEDLEM I BIYUNFORENINGEN?

Som medlem vil du

- motta informasjon om Fan Xiulan sine kurs og reiser
- motta informasjon om Biyunforeningens sommerleir og andre arrangementer
- få tilbud om rabatt på enkelte av Fan Xiulans kurs
- motta medlemsblad ca to ganger i året
- få tilgang til passordbeskyttet medlemsområde på foreningens nettside

Medlemskap koster kr 300 pr år. Innmelding gjøres på www.biyun.no (forsiden)

Stor takk til alle som vil støtte opp om foreningens arbeid!

BLI KJENT MED EN BIYUN'ER

av Elisabeth Aasen,

Linda Moe Jacobsen fra Larvik deler her sin fantastiske historie. Etter 15 år som ME-syk, fikk hun lære Jichu gong. Med et skeptisk utgangspunkt til metoden, måtte hun etter hvert motvillig innrømme at de ukentlige treningene ga positiv virkning på helsen. Her forteller hun hvordan det ga motivasjon til å ta qigongen på alvor og la metoden bli en del av hverdagen.

Hvordan oppdaget du Biyunmetoden?

Det var via ME-foreningen, da Britt Arnestad i 2022 søkte etter deltakere til en studie på ME-syke og qigongtrening i forbindelse med sin master oppgave. Karin Rød var lærer for gruppa i Vestfold som deltok i studien. Vi gjennomgikk Jichu gong nybegynnerkurs og alle brukte pulsmålere og førte loggbok til studien.

Hva opplevde du i løpet av kurset?

Jeg var først svært skeptisk, men kjente noe motvillig en positiv effekt etter hver ukentlige økt. Jeg tok det på alvor og begynte å trene 2-3 økter daglig hjemme. Jeg fikk sakte bedre søvnkvalitet og derav også bedre restitusjon. Også uregelmessig hjerterytme og høyt blodtrykk normaliserte seg i løpet av de ukene studien pågikk.

Linda forteller videre at etter dette første kurset har hun fortsatt å trene daglig hjemme og har deretter gått på nye kurs hos Karin Rød.

- I dag føler jeg meg 80 % frisk. Jeg tror den største endringen er at kroppen ikke lenger er i alarmberedskap og har bedre hvile, søvn og restitusjon. Det føles i hvert fall slik, og blodtrykk og puls er beviselig normalisert.

Hvordan legger du opp din egen qigongtrening?

Jeg trener stort sett en gang per dag og helst på kvelden for å roe ned kroppen før hvile. Jeg trener mest Jichu gong, blir ikke lei av den. Jeg har lært Dong gong det siste halve året. Den gir betydelig mer påfyll av energi, men jeg trener ikke den så ofte. Delfinkraftens qigong har jeg også glede av, den blir jeg veldig glad av. De gangene jeg ikke får trent, merker jeg raskt at formen påvirkes negativt, men henter meg raskt inn igjen. Qigong gir meg altså uten tvil forbedret livskvalitet og helse.

Hvilke forbedringer har du opplevd?

Nå kan jeg være betydelig mer sosial, noe som før var utfordrende, tappende for energi og sykdomsfremkallende og gjorde livet svært begrenset og isolerende. Det siste året har jeg også økt den fysiske kapasiteten tilnærmet normalen. Jeg gikk tur på Hardangervidda i august, noe som har vært umulig siden 2012. Jeg gikk ikke så langt, men jevnt og trutt i 3 døgn!



Linda på Hardangervidda

Nå trener jeg gradvis for å gå på pilegrimsleden fra Porto i Portugal til Santiago de Compostela i Spania 10 dager i september. Kanskje jeg klarer det, eller bare går en del av ruta. Jeg legger ikke opp til noe prestasjonspress, skal bare ut å vandre. Uansett et flott mål å strekke seg etter og satser på at helsen vil holde. Klarer jeg det, vil jeg se på meg selv som helt frisk igjen!

Før jeg ble syk var jeg svært godt trent. I 2010 gikk jeg i Andesfjellene til 4.300 meter over havet. Tre måneder senere kunne jeg ikke gå, jeg var totalt lenket til senga og hjemmet. Fem måneder senere var ukesetappen ca 200 meter til/fra postkassa. Altså et stort og utfordrende fall i ytelse og livsstil og ubeskrivelig krevende å takle. Jeg har forsøkt absolutt alt som har vært mulig for å bli bedre, inkludert private klinikker i Tyskland og England. Resultatene var skuffende, bortsett fra qigong som ser ut til å ha varig virkning. Og jeg har stor glede av øvelsene og gleder meg til dagens økt. Nå er jeg på vei tilbake til bra nok kapasitet og funksjon for min alder på 64 år og det holder!

Jeg kommer gjerne tilbake med en reiseskildring til høsten.

Lykke til med vandringen Linda! Og tusen takk for at du ville dele den inspirerende erfaringen du har med medisinsk qigong etter Biyunmetoden.

TERAPEUTISK BRUK AV SITRON

av Thuy Dalen, qigong instruktør og akupunktør med fordypning i kinesisk urtemedisin og ernæring



Thuy Dalen

Amalfi-sitronen regnes (i den vestlige verden) som den aller beste sitronen pga. en intens og fantastiske aroma. De vokser og modnes under gunstige forhold på Amalfi kysten i Italia og blir ikke sprøytet eller vokset. Amalfi-sitronen er større enn vanlige sitroner, har et tykt skall og er veldig saftig, søtere og mer vitaminrik enn øvrige sitroner. Sesongen er i januar og ut februar.

Sitron, (Citrus Limón) er den sureste av sitrusfruktene pga. høyt innhold av sitronsyre. Det er få som orker å spise sitronen naturell, men den brukes hyppig som smakstilsetning i en stor variasjon av ulike retter. Alt av sitronen brukes, fra sitronsaften til skallet. Fruktsaften gir syrlighet til maten, mens skallet gir en kraftig sitronaroma og bitter smak.

I TKM er **sitronskallet** høyt skattet pga. de terapeutiske virkningene:

Temperatur: Varm - **Meridianer:** Lunge, Milt - **Smak:** Bitter, skarp

Spesielle egenskaper: Sirkulerer Qi, fjerner fukt, løser opp slim. På godt norsk betyr dette at ved å bruke sitronskallet økes sirkulasjonen, det virker slimløsende og drenerer damp/fukt.

Effekt: Fordøyelse og immunforsvaret styrkes.

I tillegg er sitronskallet også generelt styrkende, fordøyelsesfremmende, astringerende, blodstillende, antiseptisk, desinfiserende, bakterie- og virushemmende, feber- og betennelseshemmende m.m.

En enkel måte å bruke sitron på er å lage drikker som lemonade med skall, søtet med honning eller lønnesirup. Hva med å lage marmelade med sitron i stedet for appelsin?

FRA THUYS KJØKKEN

Solskinns bombe – fermentert sitron

DU TRENGER

2-3 sitroner

1-2 ss raspet ingefær

Ca. 3 dl honning (ikke varmebehandlet) som f.eks. Anglemark eller Kjartans

Et sterilisert glass med lokk på ca. 5 dl

FRAMGANGSMÅTE

Vask sitronene godt og del de opp i enten tynne halvskiver eller biter store som kronestykker. Jo mindre biter eller tynne skiver, jo raskere fermentering.

Sitron, ingefær og honning blandes godt sammen.

Dekk bunnen av glasset med litt honning.

Fordel så sitron og ingefær i glasset. Hell rikelig på med honningen så sitron og ingefærbitene dekkes skikkelig.

Sett på lokket og la det være på under fermenteringen. La stå på et lunt sted i minst 3 uker, gjerne 1,5 mnd nå på vinteren.

I løpet av de første 2-3 ukene er det mye aktivitet, bobling og heving av innholdet. Det er lurt å lufte og dytte ned blandingen nedover i glasset daglig. Dette vil roe seg etter de første 2-3 ukene. Honningen vil også merkbart bli tynnere i løpet av



Foto: Pixabay

prosessen. Etter endt fermentering, oppbevares krukken kjølig.

Bruk dette for å lage **blodrensende og styrkende te:** Tilsett 1-2 ss fermentert sitron til hver kopp grønn te eller varmt vann sammen noen Goji bær eller Jujube plomme (kinesiske røde dadler).

Kald drikke til vår eller sommer:

Tilsett 1-2 ss fermentert sitron til et glass sprudlende Kombucha eller Farris. Pynt med sitronmelisse. Nydelige drikker! 😊

KURS OG TRENINGER RUNDT OM I NORGE - HØST 2024

SENIORQIGONG PÅ EKEBERG

Lindis Dyb Alnes holder treninger i Seniorqigong på Ekeberg seniorsenter hver tirsdag fra januar til juni



Lindis Dyb Alnes

SENIORQIGONG

Tirsdager kl 13.00 - 14.00
fra 14. januar til og med 17. juni

Sted: Simensbråten - Ekeberg seniorsenter,
Brannfjellveien 52, Oslo
Pris: Kr 350 pr semester
Åpent for alle over 60 år

Påmelding og eventuelle spørsmål:
Lindis Dyb Alnes, tlf 93467970

KURS I TØNSBERG/VESTFOLD

Sylvia Tyholdt holder til i Tønsberg. Hun vil sette opp et kurs i Peace Power qigong i løpet av våren og kan også sette opp andre qigongkurs om ønskelig



Sylvia Tyholdt

PEACE POWER QIGONG KURS

Dato er ennå ikke fastsatt
Sted: Tønsberg
Ta kontakt med Sylvia hvis du er interessert i å delta

ANDRE KURS

Sylvia tilbyr også kurs i Jichu gong, Dong gong og Delfinkraftens qigong og kan sette opp kurs i Tønsberg og Vestfold-området ved ønske om det.

For å avtale kurs kontakt Sylvia på epost sylviatyholdt@gmail.com eller tlf 98839882

QIGONG PÅ GJØVIK

Henriette Kuvås holder både kurs og månedlige treningstreff i qigong på Gjøvik



Henriette Kuvås

JICHU GONG KURS

Lørdag 22. februar og søndag 23. februar kl 10-15
Onsdag 26. februar kl 18.00 - 19.30
Forkunnskaper: Ingen
Pris: Kr 2200 inkl. bok og lydfil
Bindende påmelding

JICHU GONG TRENINGSTREFF

Onsdagene 29/1, 26/2, 26/3, 23/4 og 21/5
kl 18.00 - 19.30

DELFINNKRAFTENS QIGONG TRENINGSTREFF

Onsdag 19/2 kl 18.00 - 19.30

DONG GONG TRENINGSTREFF

To onsdager i mai, dato kommer senere

Pris treningstreff: Kr 200 pr gang
Sted for alle arrangementene: Gjøvik

For påmelding og spørsmål kontakt Henriette Kuvås på epost hkuvas@gmail.com eller mobil 92637283

SKREDDERSYDDE KURS I OSLO



Reidun Hoff Muraas

Reidun Hoff Muraas tilbyr skreddersydde kurs i Jichu gong, Dong gong og Delfinkraftens qigong for 1-3 personer på Lambertseter

Reidun skreddersyr kurs en-til-en, eller maks tre deltakere samtidig.

Tid (dag/klokkeslett/helg): Blir enige om det som passer, Reidun er fleksibel

Sted: Hjemme hos Reidun på Lambertseter

Ta kontakt, så finner vi ut av det!

Epost: rmuraas@gmail.com - Mobil: 98012273

KURS OG TRENINGER RUNDT OM I NORGE - HØST 2024

KURS NESODDEN - OSLO - NORDE FOLLO



Jasminka Markovska

Jasminka Markovska er leder i Barneqigong og Delfinkraftens qigong. Hun setter opp kurs ved forespørsel og kan også gi individuell trening

Jasminka tilbyr kurs og trening/veiledning i Barneqigong og Delfinkraftens qigong i områdene Nesodden, Oslo og Nordre Follo

For å gjøre avtale kontakt Jasminka på mobil: 99863348, epost: jazzminka@gmail.com

QIGONG I ASKER

Elisabeth Aasen holder qigongtreninger på Innbyggertorget i Asker annenhver tirsdag fra januar til mai



Elisabeth Aasen

QIGONG TRENING - ANNENHVER TIRSDAG

Datoer: 14. jan - 28. jan - 11. feb - 25. feb - 11. mars - 25. mars - 8. april - 22. april - 6. mai

Sted: Asker Innbyggertorg, Kirkeveien 204, Asker

TIME 1 kl 09.30-10.20: Qigong & Meditasjon for alle

En time som gir "en smak av qigong"

Åpen for alle - Gratis

TIME 2 kl 10.30-11.45: Qigong treningsgruppe

Vi trener flere av Biyunmetodens former

Åpen for alle - timen tilpasses deltakerne

Pris: Kr 120 (kr 100 honnør) per gang

Begge timene er drop-in timer, men viktig med påmelding siden det er begrenset plass i lokalet

Ved påmelding / spørsmål kontakt Elisabeth Aasen epost elisabethaa@online.no - mob: 995 36 759

QIGONG I SANDEFJORD

Karin Rød tilbyr kurs og treninger i Biyunmetoden i Sandefjord, samt qigong-turer til Portugal og Thailand



Karin Rød

PEACE POWER QIGONG KURS

Onsdagene 26/2, 5/3, 12/3, 19/3 og 26/3
Kl 18.30 - 20.30

VIDEREGÅENDE GRUPPE

Onsdager fra 12. februar kl 17.00 - 18.15

Sted: Breidablikk grendehus, Sandefjord

Forkunnskaper: Lært et av Biyunmetodens program

DELFINNKRAFTENS QIGONG I PORTUGAL

12. - 18. mai

QIGONGTUR TIL THAILAND

14. - 30. november

Ta kontakt med

Karin Rød

tlf 97160437

epost

karin-rod@outlook.com



SKREDDERSYDDE KURS

TRØNDELAG/ELLERS I LANDET



Anne Kristin Soknes Mostue

Anne Kristin Soknes Mostue holder skreddersydde kurs i ulike Biyunmetoder ved forespørsel i Trøndelag og helgekurs i resten av landet.

For avtale kontakt Anne Kristin på epost

akrogstad59@hotmail.no eller på telefon 97745547

KURS OG TRENINGER MED HOVEDINSTRUKTØR



GRATIS TRENINGSTILBUD FOR MEDLEMMER

Alle medlemmer av Biyunforeningen inviteres til å delta gratis på qigong-treningene som hovedinstruktør Anne-Marie Giørtz vil holde på Zoom fem tirsdagskvelder i februar og mars.

4. februar - Jichu gong
11. februar - Seniorqigong
18. februar - Delfinkraftens qigong
25. februar - Jichu gong
4. mars - Delfinkraftens qigong
Kl 18.00 - ca 19.00 online på Zoom
Gratis for medlemmer
Kr 50 pr gang for ikke-medlemmer

Treningene innledes med "Glastonbury Heart Meditation". Om du ikke har lært den metoden vi skal trene, er du likevel velkommen til å delta. Og om du liker metoden, er det mulig å ta kurs med en instruktør i nærheten av deg.

Invitasjon med mer info om treningene sendes til alle medlemmer i god tid. Hvis du ønsker å delta som ikke-medlem, kontakt Anne-Marie direkte på amgiortz@gmail.com

Hvis du ikke er medlem, men ønsker å bli det, er du hjertelig velkommen! Medlemskap i foreningen koster kr 300 i året og innmelding gjøres på www.biyun.no (på forsiden).

Etter perioden med disse fem gratis treningene, vil Anne-Marie fortsette med sine vanlige Zoom-treninger på litt ulike dager og tidspunkt.

Send Anne-Marie en epost med informasjon om hvilke metoder du har tatt kurs i, hvis du ønsker invitasjon til disse treningene. Skriv "ZOOM-trening" i emnefeltet.

KURS PÅ NESODDEN

BARNEQIGONG - DEL 1

Denne gangen for voksne - ingen forkunnskaper

Lørdag 1. februar & søndag 2. februar

Kl 10.30 - 16.00 begge dager

Sted: Varden spesialistsenter, Nesodden

Pris: Kr 1900 (halv pris ved repetisjon)

Kurset er del 1 i instruktør-/lederutdanning for å kunne lære ut til barn/unge. Eller ta kurset for egen del.

Del 2 med Fan Xiulan i Oslo: 1. og 2. mai

JICHU GONG

For nybegynnere - ingen forkunnskaper

Lørdag 8. mars & søndag 9. mars

Kl 10.30 - 16.00 begge dager

Sted: Varden spesialistsenter, Nesodden

Pris: Kr 1900 - inkluderer bok, instruksjons-CD+ lydfil

Halv pris ved repetisjon

PEACE POWER QIGONG

For nybegynnere - ingen forkunnskaper

Lørdag 5. april & søndag 6. april

Kl 10.30 - 16.00 begge dager

Sted: Varden spesialistsenter, Nesodden

Pris: Kr 1900 - inkluderer instruksjons-CD+ lydfil

Halv pris ved repetisjon

FOR MER INFORMASJON OG PÅMELDING:

Epost til amgiortz@gmail.com

HVORDAN REISE TIL NESODDEN:

Kurssted: Varden spesialistsenter, 2. etg, Håkonskastet 5, Bjørnemyr på Nesodden (ved Sunnaas sykehus)
Fra Oslo: Båt til Nesoddtangen, deretter bus 575 retning Fagerstrand. Buss-stoppet heter Håkonskastet og Energihuset ligger rett ved busstoppet.

SENIORQIGONG MED ANNE-MARIE

OPPSAL TREFFSENTER

Fredager kl 13.30 - 14.30 Seniorqigong

Fredager kl 14.30 - 15.30 Dong gong

Oppstart 17. januar

Påmelding til Mariana Myrebø

Mob: 901 93 678

Epost: mariana.myreboe@bos.oslo.kommune.no