

KURS OG TRENINGSTREFF HOVEDINSTRUKTØR ANNE-MARIE GIØRTZ

Høsten 2021

TRENINGSTREFF PÅ NESODDEN

Varden spesialistsenter, Håkonskastet 5

Felles trening for de som har kurs i metoden som vi skal trene. Om du har tatt Seniorqigong kan du delta på treff i Jichu gong.

JICHU GONG Søn 26. sept kl 15-16

DELFINKRAFTENS QIGONG Søn 17. okt kl 15-16

DONG GONG Søn 31. okt kl 15-16

Pris: Kr 100 pr gang

PÅMELDING :

Send epost med påmelding til kurs og treningstreff på Nesodden til amgiortz@gmail.com

Det er viktig å melde seg på i god tid, for treningstreffene senest 48 timer/2 døgn før treffet

STED:

Varden spesialistsenter, 2. etg, Håkonskastet 5, Bjørnemyr på Nesodden rett ved siden av Sunnaas. Kommer du fra Oslo tar du båt til Nesoddtangen og går på bus 575 retning Fagerstrand. Buss-stoppet heter Håkonskastet og Energihuset ligger rett ved buss-stoppet.



HELGEKURS PÅ NESODDEN

Varden spesialistsenter, Håkonskastet 5

JICHU GONG 25. - 26. september

Lørdag kl 11-16 og søndag kl 10-16

Pris: kr 1900 (inkl. bok, instruksjons-CD+ lydfil)
For nybegynnere

DELFINKRAFTENS QIGONG 16. - 17. oktober

Lørdag kl 11-16 og søndag kl 10-16

Pris: kr 1900 (instruksjons-Cd + lydfil)
For nybegynnere.

Teller som del 1 hvis du vil bli leder i metoden.
Del 2 (lederkurs) må tas med Fan Xiulan.

DONG GONG 30. - 31. oktober

Lørdag kl 11-16 og søndag kl 10-16

Pris: kr 2 200 (inkl. instruksjons-CD+ lydfil)
Forkunnskap: En av Biyunmetodens grunnformer

TRENINGSTREFF PÅ ZOOM

Anne-Marie fortsetter å holde treningstreff på den digitale plattformen Zoom omtrent en gang i uken. Disse vil bli holdt på litt ulike dager og tidspunkt. Anne-Marie vil variere metode fra gang til gang.

Hvis du ønsker invitasjon til de digitale treningstreffene, kan du sende en epost til Anne-Marie på amgiortz@gmail.com så sender hun deg link til de treningstreffene som er aktuelle for deg. Skriv "ZOOM-trening" i emnefeltet og fortell hvilke metoder du har tatt kurs i i selve eposten.

Pris: Kr 50 pr gang for trening av hver metode
Ingen påmelding. Delta de gangene det måtte passe.

SENIOR QIGONG

RØA SENIORSENTER

Oppstart fredag 10. september

Kl 11-11.55 Seniorqigong

Kl 12-12.55 Dong gong

Påmelding direkte til Røa seniorsenter

OPPSAL/BØLER

Fredager Kl 14.30 Seniorqigong.

Påmelding direkte til Oppsal treffsenter.

**KURS OG TRENINGSTREFF MED ANDRE
INSTRUKTØRER FINNES PÅ www.biyun.no**

**BIYUN HAR INSTRUKTØRER MANGE STEDER I
NORGE - SØK OPP DITT FYLKE 😊**