



Lüer Mehrtens (hier mit Lin Qiuping):

Bewegung in all ihren Variationsmöglichkeiten stand immer im Mittelpunkt meines Lebens. Beginnend mit dem Geräteturnen, der Akrobatik und der Freude an den großen Spielen Fußball, Handball und Volleyball führte mich mein beruflicher Weg zu einem **sportwissenschaftlichen Studium**, das ich mit dem Lehramtsexamen abschloss.

Ein Verkehrsunfall war einer der Gründe dafür, mich intensiv mit gesundheitlichen sowie Körper- und Selbsterfahrungsaspekten von Bewegung zu beschäftigen.

Im Studium und im Laufe meiner langjährigen Unterrichtstätigkeit habe ich nach und nach einen Stil entwickelt, der den Lernenden in seiner Ganzheit anspricht und seine Entwicklung auf allen Ebenen fördert.

#### Weitere Stationen meines beruflichen Weges:

- ab 1982 Beschäftigung mit Taijiquan und Qigong
- ab 1986 Unterrichtstätigkeit in Taijiquan und Qigong
- ab 1982 schauspielerische- und theaterpädagogische Ausbildung und Tätigkeit, Akrobatiklehrer
- intensive Lehre bei Qigong- und Taijiquan-Meistern, u.a. bei: Prof. Zhang Guangde, Lin Qiuping, Tian Liyang, Fei Yu Liang, Prof. Ding Hong Yü, Mr. Wu Bin, Prof. Jiao Guorui, Jürgen Oster, Feng Yi Jian, Prof. Hu Xiao Fei, Dr. Johann Bölts
- 1993-1996 Qigong-Ausbildung Universität Oldenburg
- seit 1993 sieben China-Aufenthalte in verschiedenen Ausbildungszentren und bei verschiedenen Meistern
- 1995 Gründung des **wudang-Zentrums Bremen**
- 1999 Prüfung zum Heilpraktiker für Psychotherapie
- seit 2001 Leitung von Qigong-Ausbildungen
- zertifizierter Ausbilder für Qigong und Taijiquan im DDQT
- „Rushi Dize“ – angenommener Schüler im engsten Kreis um Prof. Zhang Guangde
- Präsidiumsmitglied der DYYSG-Vereinigung Deutschland

## Teilnahme- und Zahlungsbedingungen

Jede/r Teilnehmer/in ist für sich selbst verantwortlich. Bitte teilen Sie uns eventuelle gesundheitliche Einschränkungen vor Kursbeginn mit. Bei ungeklärten gesundheitlichen Fragen bezüglich der Seminarteilnahme ist in jedem Falle der behandelnde Arzt zu konsultieren.

Die Teilnahmegebühr ist bis zwei Wochen vor Kursbeginn zu überweisen oder spätestens am 1. Kurstag zu zahlen.

Bei Rücktritt ab der 4. Woche vor Seminarbeginn ist eine Ausfall- und Bearbeitungsgebühr von 35,00 € bei fortlaufenden Kursen und 50,00 € bei Wochenend- und Kompaktseminaren zu entrichten. Bei Rücktritt ab zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn wird die gesamte Kurs- bzw. Seminargebühr einbehalten bzw. fällig.

Die Ermäßigung für das Kursprogramm und die Seminare gilt für Arbeitslose und Student/innen. Bei Buchung von zwei fortlaufenden Kursen innerhalb eines Trimesters zahlen sie für den zweiten Kurs nur die Hälfte.

Für die Teilnahme gilt die Reihenfolge der Anmeldungen. Bei fortlaufenden Kursen wird nach Eingang der Anmeldung keine Bestätigung verschickt, nur im gegebenen Fall eine Absage.

Während der unterrichtsfreien Zeit haben Kursteilnehmer/-innen die Möglichkeit, in Eigenverantwortung in den Räumen des wudang-Zentrums zu üben.

Anschrift: **wudang-Zentrum**

Grundstraße 3, 28203 Bremen

Bürozeiten: Während des laufenden Kursprogramms:

Mittwoch 11.00 bis 14.00 Uhr

Häufig ist auch außerhalb dieser Zeiten jemand im Büro zu erreichen.

Telefon: **0421 / 702427**

E-mail: **mehr@wudang-bremen.de**

Homepage: **www.wudang-bremen.de**

**Bankverbindung Lüer Mehrtens** (für das laufende Kursprogramm):  
**IBAN DE66 2905 0101 0011 1088 42, BIC SBREDE22XXX**

**Bankverbindung B.F.B. e.V.** (für Seminare mit chinesischen Meistern, für Fortbildungen und für Kurs1 und Kurs 7):  
**IBAN DE35 2905 0101 0011 2561 61, BIC SBREDE22XXX**

## Kurse, Seminare, Fortbildungen für Taijiquan und Qigong

# Januar bis Juli 2018



Zentrum  
für Taijiquan  
und  
Qigong  
Lüer Mehrtens



## Kurse Januar bis März 2018

### Kurs 1 Qigong am Montagabend

#### Die Acht Brokate

**Zeit:** 15. Januar bis 19. März 2018  
montags 19.30 bis 20.30 Uhr (10 x 1 Stunde)

**Kosten:** 100,00 € / 90,00 € ermäßigt

**Leitung:** Gisela Täschner, Kurs 1

**Leitung:** Lüer Mehrstens, Kurse 2 bis 6

### Kurs 2 Taijiquan

#### für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

**Zeit:** 16. Januar bis 20. März 2018  
dienstags, 18.00 bis 19.30 Uhr (10 x 1,5 Stunden)

**Kosten:** 130,00 € / 110,00 € ermäßigt

### Kurs 3 Qigong am Morgen

#### Magen- und Milz-Qigong, die Mitte stärkend, die Verdauung fördernd

**Zeit:** 18. Januar bis 22. März 2018  
donnerstags 09.00 bis 10.30 Uhr (10 x 1,5 Stunden)

**Kosten:** 130,00 € / 110,00 € ermäßigt

### Kurs 4 Qigong am Nachmittag

#### Herz-Qigong II

**Zeit:** 18. Januar bis 22. März 2018  
donnerstags 16.45 bis 17.45 Uhr (10 x 1 Stunde)

**Kosten:** 100,00 € / 90,00 € ermäßigt

### Kurs 5 Qigong am Abend

#### die Methode, um die Muskeln zu lockern und die Knochen zu stärken

**Zeit:** 18. Januar bis 22. März 2018  
donnerstags 18.00 bis 19.30 Uhr (10 x 1,5 Stunden)

**Kosten:** 130,00 € / 110,00 € ermäßigt

### Kurs 6 Taijiquan am Morgen

#### für Fortgeschrittene

**Zeit:** 17. Januar bis 21. März 2018  
mittwochs 10.00 bis 11.30 Uhr (10 x 1,5 Stunden)

**Kosten:** 130,00 € / 110,00 € ermäßigt

## Kurse April bis Juli 2018

### Kurs 7 Qigong am Montagabend

#### Die Acht Brokate

**Zeit:** 23. April bis 2. Juli 2018  
montags 19.30 bis 20.30 Uhr (10 x 1 Stunde)

**Kosten:** 100,00 € / 90,00 € ermäßigt

**Leitung:** Gisela Täschner, Kurs 7

**Leitung:** Lüer Mehrstens, Kurse 8 bis 12

### Kurs 8 Taijiquan

#### für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

**Zeit:** 17. April bis 26. Juni 2018 (außer 1.5.)  
dienstags, 18.00 bis 19.30 Uhr (10 x 1,5 Stunden)

**Kosten:** 130,00 € / 110,00 € ermäßigt

### Kurs 9 Qigong am Morgen

#### Magen- und Milz-Qigong, die Mitte stärkend, die Verdauung fördernd

**Zeit:** 19. April bis 28. Juni 2018 (außer 10.5.)  
donnerstags 09.00 bis 10.30 Uhr (10 x 1,5 Stunden)

**Kosten:** 130,00 € / 110,00 € ermäßigt

### Kurs 10 Qigong am Nachmittag

#### Herz-Qigong II

**Zeit:** 19. April bis 28. Juni 2018 (außer 10.5.)  
donnerstags 16.45 bis 17.45 Uhr (10 x 1 Stunde)

**Kosten:** 100,00 € / 90,00 € ermäßigt

### Kurs 11 Qigong am Abend

#### die Methode, um die Muskeln zu lockern und die Knochen zu stärken

**Zeit:** 19. April bis 28. Juni 2018 (außer 10.5.)  
donnerstags 18.00 bis 19.30 Uhr (10 x 1,5 Stunden)

**Kosten:** 130,00 € / 110,00 € ermäßigt

### Kurs 12 Taijiquan am Morgen

#### für Fortgeschrittene

**Zeit:** 18. April bis 20. Juni 2018  
mittwochs 10.00 bis 11.30 Uhr (10 x 1,5 Stunden)

**Kosten:** 130,00 € / 110,00 € ermäßigt

## Wochenendseminare und Fortbildungen

### Modul „Qigong am Arbeitsplatz“

#### 1. Seminar

**A. Vermittlung und Korrektur der Übungsreihe „Qigong am Arbeitsplatz“ (Taji-Wuxing Yangshenggong)**

**B. Vermittlung der Übungsreihe „Von Kopf bis Fuß“**

Für jedes Problem haben die alten Meister eine Übung entwickelt. Jede Übung der Reihe „Von Kopf bis Fuß“ kann separat bezogen auf einzelne Beschwerden eingesetzt werden.

**Zeit:** Sa. 17. Februar und So. 18. Februar 2018

**Kosten:** 190,00 € / 171,00 € ermäßigt

#### 2. Seminar

nur buchbar in Verbindung mit dem 1. Seminar dieses Moduls

**A. Feinkorrektur, Vertiefung und Erweiterung der erlernten Übungsreihen**

**B. Praxis und Reflexion der Anwendung im Arbeitsalltag**

**Zeit:** Samstag 15. Sept. u. Sonntag 16. Sept. 2018

**Kosten:** 190,00 € / 171,00 € ermäßigt

### Ausblick - Seminare mit Prof. Hu Xiaofei

Leiter des „Institute for Health-Prevention“ an der Sportuniversität Peking und weltweit anerkannter Qigong-Meister

#### 1. Lungen-Qigong

zum Kennenlernen für Interessierte, zum Auffrischen und Vertiefen für Qigong-Kenner

Dieses Seminar gilt auch als

**Kennenlern- und Auswahlwochenende für unsere nächste Qigong-Kursleiterausbildung!**

**Zeit:** Do. 15. und Fr. 16. Nov. 2018

**Kosten:** 190,00 € / 171,00 € ermäßigt

#### 2. Das Spiel der fünf Tiere aus dem Health-Qigong

Eine der schönsten bekannten Qigong-Formen und eine Lieblingsmethode von Prof. Hu

**Zeit:** Samstag, 17. und Sonntag 18. November 2018

**Kosten:** 210,00 € / 190,00 € ermäßigt

**Beratend und therapeutisch stehe ich Ihnen gerne in Einzelsitzungen zur Verfügung.**

Mögliche Inhalte: Gestaltung individueller Übeprogramme, Kombination von Gespräch und Qigong-Praxis, Stressbewältigung, Stabilisierung und Stärkung bei körperlichen und psychischen Problemen, Begleitung in der Rekonvaleszenz.

Alle fortlaufenden Kurse sind von den Krankenkassen anerkannt.

… Qigong Kursleiter-Ausbildung … **Start: Anfang 2019** … Qigong Kursleiter-Ausbildung …  
in Kooperation mit Prof. Hu Xiaofei, Sportuniversität Peking / Letzter Ausbildungsgang im wudang-Zentrum-Bremen / B.F.B. e.V.

Diese Ausbildung bietet intensives Lernen im Rahmen von 18 Wochenendseminaren in gut 2 Jahren in einem Ausbildungszentrum der Daoyin Yangsheng Gong-Vereinigung Deutschland. Sie entspricht den Vorgaben der zentralen Prüfstelle der Krankenkassen und des Deutschen Dachverbandes für Qigong und Taijiquan.

Bei entsprechender Grundqualifikation werden Ausbildungsabsolvent/innen von vielen Krankenkassen anerkannt.

**Informationswochenende: Siehe Lungen-Qigong mit Professor Hu am 15. und 16. November 2018**