

WUDANG ZENTRUM BREMEN

Seminar-Programm September bis November 2025

Fortlaufende Kurse

Kurs 1

Taijiquan am Morgen – für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Kraftvoll-fließend, sanft und harmonisch, so sind die Bewegungen des Taijiquan; und so finden Innen und Außen, Körper und Geist zu Harmonie und Ausgeglichenheit.

Zeiten: 24. Sep. – 26. Nov. 2025, mittwochs 10:00 – 11:30 Uhr (9 x 1,5 Stunden), unterrichtsfrei am 15. Okt.

Kosten: 135,- € / 110,- € ermäßigt

Kurs 3

Qigong am Nachmittag – Nieren-Qigong (die sanfte Form)

Durch einen harmonischen Wechsel von Stille und Bewegung ergänzen wir unser ursprüngliches Qi und stärken uns so für die Herausforderungen der kalten Jahreszeit.

Zeiten: 25. Sep. – 27. Nov. 2025, donnerstags 16:45 – 17:45 Uhr (9 x 1 Stunde), unterrichtsfrei am 16. Okt.

Kosten: 110,- € / 90,- € ermäßigt

Kurs 2

Qigong am Morgen – Nieren-Qigong (die intensive Form)

Mit intensiven, entspannt-fließenden Bewegungen stärken wir unser Ursprungs-Qi (Yuan-Qi).

Zeiten: 25. Sep. – 27. Nov. 2025, donnerstags 9:30 – 11:00 Uhr (9 x 1,5 Stunden), unterrichtsfrei am 16. Okt.

Kosten: 135,- € / 110,- € ermäßigt

Kurs 4

Qigong am Abend – Magen und Milz-Qigong

Mit dieser Qigong-Form stärken wir unsere Mitte und fördern unsere Verdauungsfunktionen.

Zeiten: 25. Sep. – 27. Nov. 2025, donnerstags 18:00 – 19:30 Uhr (9 x 1,5 Stunden), unterrichtsfrei am 16. Okt.

Kosten: 135,- € / 110,- € ermäßigt

Kurs- und Seminarleitung: Lürer Mehrtens

Wochenendseminar im 1. Halbjahr 2026

Modul zum Lungen-Qigong

Der Partner der Lunge ist in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) der Dickdarm. Beide zusammen bilden die größten Schleimhäute in unserem Körper. Da die Lunge auch dafür zuständig ist, das Abwehr-Qi im Körper zu verteilen und nach außen zu transportieren, ist diese Methode besonders in der kalten Jahreszeit hilfreich und vorbeugend wirksam gegen Erkältungskrankheiten. Gerade in der Mitte des Winters und der dunklen Jahreszeit, wenn unsere Energiespeicher sich langsam leeren, können diese Übungen uns helfen, gesund zu bleiben.

Auch stimmungsmäßig kann uns das Praktizieren dieser Methode über den Winter helfen. Der Wandlungsphase Lunge/Metall/Herbst ist in der TCM die Emotion Traurigkeit zugeordnet. Nicht umsonst heißt eine Übung, die die Lunge stärkt: „Zurückschauen und Kummer und Sorgen hinter sich lassen“. So können wir dem „Winterblues“ etwas entgegensetzen und über das Partnerorgan der Lunge, den Dickdarm, tun wir noch etwas, um den Darm – ein Zentrum unserer Abwehrkräfte – in Schwung zu halten.

1. Seminar Lungen-Qigong

Termine: Samstag, 21. und Sonntag, 22. Februar 2026
jeweils 10:00 – 13:00 Uhr und 14:30 – 17:00 Uhr

Kosten: 220,- € / 190,- € ermäßigt

2. Seminar Lungen-Qigong

Termine: Samstag, 9. und Sonntag, 10. Mai 2026
jeweils 10:00 – 13:00 Uhr und 14:30 – 17:00 Uhr

Kosten: 220,- € / 190,- € ermäßigt

Ausbildungsmodule – Kursleiterausbildung

Alle Wochenendseminare können als Module zu einer Kursleiterausbildung und zur Fortbildung zum Qigong-Lehrer dienen. Nach jedem Modul erhalten die Teilnehmer*innen eine Bescheinigung über ihre erfolgreiche Teilnahme.

Erfahrene Übungsleiter, Lehrerinnen, Therapeuten oder Mitglieder verwandter Berufe haben die Möglichkeit, das Gelernte schon frühzeitig in ihre Arbeit einfließen zu lassen.

Wenn du Fragen zu dieser Thematik hast, melde dich gerne zu einem persönlichen Gespräch bei mir.

Die fortlaufenden Kurse (nicht die Wochenendseminare) werden von den Krankenkassen bezuschusst.

Anmeldung zu allen Kursen per Email an

mehr@wudang-bremen.de

Oder über das Anmeldeformular auf unserer Website

www.wudang-bremen.de

Wudang Zentrum Bremen

Grundstraße 3

28203 Bremen

Tel. 0421-702427

