



### Fortlaufende Kurse August - Dezember 2023

- Kurs 1 Taiji – Fünf Wandlungen Qigong** – Qigong für den Arbeitsplatz  
 Zeiten 25. Aug. - 13. Okt. 2023 (8 x 1 ¼ Std.) – Freitags 19.00 - 20.15 Uhr  
 Kosten 130,- € / 110,- € ermäßigt
- Kurs 2 Taiji – Fünf Wandlungen Qigong** – Qigong für den Arbeitsplatz  
 als Fortsetzung von Kurs 1 und Neueinstieg möglich  
 Zeiten 20. Okt. - 08. Dez. 2023 (8 x 1 ¼ Std.) – Freitags 19.00 - 20.15 Uhr  
 Kosten 130,- € / 110,- € ermäßigt
- Kurs 3 Taijiquan am Morgen**  
 für Kenner der Peking-Form und für Neueinsteiger geeignet  
 Zeiten 27. Sep. - 29. Nov. (10 x 1 ½ Std.) – Mittwochs 10.00 - 11.30 Uhr  
 Kosten 150,- € / 120,- € ermäßigt
- Kurs 4 Qigong am Morgen – Herz-Qigong**  
 Zeiten 28. Sep. - 30. Nov. 2023 (10 x 1 ½ Std.) – Donnerstags 09.30 - 11.00 Uhr  
 Kosten 150,- € / 130,- € ermäßigt
- Kurs 5 Qigong am Nachmittag – Acht Brokate**  
 Zeiten 28. Sep. - 30. Nov. 2023 (10 x 1 Std.) – Donnerstags 16.45 - 17.45 Uhr  
 Kosten 120,- € / 100,- € ermäßigt
- Kurs 6 Qigong am Abend**  
 12 Übungen - die Krone des Daoyin Yangsheng Gong  
 Zeiten 28. Sep. - 30. Nov. 2023 (10 x 1 ½ Std.) – Donnerstags 18.00 - 19.30 Uhr  
 Kosten 150,- € / 120,- € ermäßigt

#### Leitung:

Kurse 1 und 2: Martina Eiden;  
 alle weiteren Angebote: Lüer Mehrtens

#### Die Qigong-Kurse mit Lüer Mehrtens werden von den Krankenkassen bezuschusst.

Diese können bis zu 100,- der Kursgebühr übernehmen.

### Wochenendseminare und Fortbildungen

#### Das 49er Meridian Qigong zur Stärkung der Abwehrkräfte

*Anerkannter Baustein für die Qigong-Kursleiter- und Lehrerausbildung*

Für Kenner zur Vertiefung geeignet, für Neueinsteiger zum Kennenlernen geeignet

**Zeiten:** Samstag 23. Sep. und Sonntag 24. Sep. 2023  
 jeweils 10.00 - 13.00 und 14.30 - 17.00 Uhr

**Kosten:** 220,- € / 190,- € ermäßigt

### Ausblick

#### Der kleine Himmelskreislauf – Stilles Qigong

*Anerkannter Baustein für die Qigong-Kursleiter- und Lehrerausbildung*

Basierend auf dem Nei Yang Gong der Qigong-Klinik Beidaihe und dem Stillen Qigong aus den Klöstern der Wudangberge

**Zeiten:** Samstag 17. Feb. 2024, 10.00 - 13.00 Uhr und 14.30 - 16.30 Uhr  
 Sonntag 18. Feb. 2024, 10.00 - 13.00 Uhr

**Kosten:** 170,- € / 145,- € ermäßigt

#### Fortbildungsmodul: Herz-Qigong 1

*Anerkannter Baustein für die Qigong-Kursleiter- und Lehrerausbildung*

Eine wunderschöne Basisform des Daoyin Yangsheng Gong, die durch ihre Zuordnung zur Wandlungsphase Feuer/Herz ihre besondere Kraft zu Beginn des Sommers entfaltet.

- Seminar** (kennenlernen und lernen): Samstag 25. Mai und Sonntag 26. Mai 2024
- Seminar** (vertiefen und abrunden): Samstag 26. Okt. und Sonntag 27. Okt. 2024  
 jeweils 10.00 - 13.00 und 14.30 - 17.00 Uhr

**Kosten je Seminar:** 220,- € / 190,- € ermäßigt

Ermäßigter Preis bei Zahlung beider Seminare vor Beginn des Moduls: 380,- €

Anmeldung zu allen Kursen  
 per Email an [mehr@wudang-bremen.de](mailto:mehr@wudang-bremen.de)  
 oder über das Anmeldeformular auf unserer Website  
[www.wudang-bremen.de](http://www.wudang-bremen.de)

wudang Zentrum Bremen  
 Grundstraße 3  
 28203 Bremen  
 Tel. 0421-702427

