



### Fortlaufende Kurse April - Juli 2024

#### **Kurs 6 Taijiquan am Morgen – für Anfänger und leicht Fortgeschrittne**

Der Unterricht beginnt jeweils mit der schönen Folge „warm up“s für Taijiquan und Qigong“ nach Professor Hu Xiaofei

Zeiten 24. April - 03. Juli 2024

mittwochs 10.00 – 11.30 Uhr (9 x 1,5 Stunden)

Kosten 135,- € / 110,- € ermäßigt

#### **Kurs 7 Qigong am Morgen – das Gesundheit schützende Qigong**

Zeiten 25. April - 04. Juli 2024

donnerstags 09.30 - 11.00 Uhr (9 x 1,5 Stunden)

Kosten 135,- € / 110,- € ermäßigt

#### **Kurs 8 Qigong am Nachmittag 1 – Herz Qigong**

Zeiten 25. April - 04. Juli 2024

donnerstags 16.45 - 17.45 Uhr (9 x 1 Stunde)

Kosten 110,- € / 90,- € ermäßigt

#### **Kurs 9 Qigong am Abend – Taiji 5 Wandlungen Qigong**

Eine sehr schöne Reihe, bestehend aus acht Übungen, orientiert an den 5 Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin

Zeiten 25. April - 04. Juli 2024

donnerstags 18.00 - 19.30 Uhr (9 x 1,5 Stunden)

Kosten 135,- € / 110,- € ermäßigt

#### **Kurs 10 Qigong am Nachmittag 2 – Taiji 5 Wandlungen Qigong**

Eine sehr schöne Reihe, bestehend aus acht Übungen, orientiert an den 5 Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin

Zeiten 24. April - 26. Juni 2024

mittwochs 16.45 - 17.45 Uhr (9 x 1 Stunde)

Kosten 110,- € / 90,- € ermäßigt

**Kurstleitung:** Lüer Mehrstens; außer Kurs 10, Leitung Martina Gode (vormals Eiden)

**Die Qigong-Kurse mit Lüer Mehrstens werden von den Krankenkassen bezuschusst.**

Diese können bis zu 100,- der Kursgebühr übernehmen.

#### **Herz-Qigong – die erste Form**

#### **Modul bestehend aus zwei Wochenendseminaren**

Eine wunderschöne Basisform des Daoyin Yangsheng Gong, die durch ihre Zuordnung zur Wandlungsphase Feuer/Herz ihre besondere Kraft zur Sommerzeit und zur Mitte des Jahres bis hin zum Herbst entfaltet.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin steht das Herz in enger Beziehung zum Geist. Das heißt, wenn wir das Herz beruhigen, beruhigen wir auch unseren Geist. Auf diesem Weg entwickelt das Herz-Qigong seine besondere sanft-entspannende Wirkung. Aufgrund des ganzheitlichen Wesens von Qigong hat auch diese Übungsreihe eine allgemein stärkende und gesunderhaltende Wirkung und trägt zu unserem allgemeinen Wohlbefinden bei.

#### **1. Seminar – kennenlernen und lernen der Methode**

**Zeiten:** Sa. 25. Mai und So. 26. Mai 2024

#### **2. Seminar – vertiefen und abrunden des Gelernten**

**Zeiten:** Sa. 09. Nov. und So. 10. Nov. 2024

jeweils 10:00 - 13:00 und 14:30 - 17:00 Uhr

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

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

Die Ermäßigung der Kursgebühr gilt für Arbeitslose und Student\*innen. Solltest du nicht zu dieser Gruppe gehören und die volle Kursgebühr nicht zahlen können, sprich mich gerne an.

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

