



Liebe Taijiquan- und Qigong-Interessierte,

am 7. Oktober starten wir unser Herbstprogramm mit unserem beliebten Kurs „Taijiquan am Morgen“. Donnerstag, den 8. Oktober beginnen wir dann mit unseren drei Qigong-Kursen. Im Leber-Qigong-Kurs am Morgen geht es vorrangig um Entspannung und die Beweglichkeit des ganzen Körpers. Nachmittags im Nieren-Qigong stärken wir unser Qi und füllen die Energiespeicher wieder auf. Im Abendkurs mit dem Lungen-Qigong kultivieren wir Atem und Bewegung und stärken unsere Abwehrkräfte.

Ich freue mich, **Dr. Beril Saydun-Meyer** als **neue Kursleiterin** im Wudang-Programm zu begrüßen. Neben umfangreicher Erfahrung im Gesundheits- und Bewegungsbereich ist sie

Kursleiterin für Taiji-Qigong im Wu-Ma-Stil. In einem Wochenendseminar im Oktober (24. und 25.10.26) können Interessierte bei Beril Taiji-Elementarübungen erlernen und erste Bilder der Taiji-Form kennenlernen.

Weiter unten findest du auch schon die Termine für unser Modul zum Nieren-Qigong im kommenden Jahr.



Fortlaufende Kurse Oktober - Dezember 2026

Kurs 1

Taijiquan am Morgen – für Anfänger und leicht Fortgeschrittene
Kraftvoll-fließend, sanft und harmonisch – so sind die Bewegungen des Taijiquan; eine gute Gelegenheit jetzt neu einzusteigen.

Zeiten: 07. Okt.–02. Dez. 2026, mittwochs 10.00–11.30 Uhr (9 × 1,5 Stunden)

Kosten: 135,- € / 110,- € ermäßigt

Kurs 2

Qigong am Morgen – Leber- und Gallenblasen-Qigong

Fördert Beweglichkeit und Entspannung im ganzen Körper.

Zeiten: 08. Okt.–03. Dez. 2026, donnerstags 09.30–11.00 Uhr (9 × 1,5 Stunden)

Kosten: 135,- € / 110,- € ermäßigt

Kurs 3

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

Durch einen harmonischen Wechsel von Stille und Bewegung ergänzen wir unser ursprüngliches Qi und fördern innere Ruhe und Ausgeglichenheit.

Zeiten: 08. Okt.–03. Dez. 2026, donnerstags 16.45–17.45 Uhr (9 × 1 Stunde)

Kosten: 110,- € / 90,- € ermäßigt

Kurs 4

Qigong am Abend – Lungen-Qigong

Mit den harmonischen und intensiven Bewegungen dieser Methode stärken wir unsere Abwehrkräfte und entwickeln einen tiefen und entspannten Atem.

Zeiten: 08. Okt.–03. Dez. 2026, donnerstags 18.00–19.30 Uhr (9 × 1,5 Stunden)

Kosten: 135,- € / 110,- € ermäßigt

Wochenendseminar im 2. Halbjahr 2026

Taijiquan – Einführung mit Dr. Beril Saydun-Meyer

Beril führt die Teilnehmenden in die Grundlagen des Taijiquan in der Tradition des Wu-Ma Stils ein. Dazu gehören am 1. Tag Übungen zur Lockerung, zur Öffnung der Gelenke und Energieleitbahnen, Taiji Elementarübungen, Basispositionen, Partnerübungen.

Am 2. Tag liegt der Schwerpunkt auf formvorbereitenden Übungen, z. B. zum „Wecken des Qi“ und zum Bild des „Kranichs“, Übungen nach dem Yin-Yang-Prinzip und Taiji-Qigong-Übungen.

Ob du Ausgleich zum Alltag suchst oder tiefer in die Kunst des Taiji eintauchen möchtest, du bist willkommen bei diesem Workshop.

Leitung: Dr. Beril Saydun-Meyer

Termin:

Samstag, 24. Oktober 2026 , 13:00 bis 16:00 Uhr

und Sonntag, 25. Oktober 2026, 11:00 bis 14:00 Uhr

Kosten: 110,- € / 80,- € ermäßigt



Dr. Beryl Saydun-Meyer

Tanz- und Bewegungspädagogin, Kursleiterausbildung für Taijiquan Wu-Ma-Stil, intensive Ausbildung in Bewegungsstudien nach Laban-Bartenieff.

Beryl kann auf einen großen Erfahrungsschatz in entspannungs- und gesundheitsbezogenen Übungsmethoden (Pilates, Holistische Körperarbeit) zurückgreifen. Die Verbindung von Tanz, bildender

Kunst und Elementen der Kampfkunst zeichnet ihre künstlerische Arbeit aus. Schon lange lässt sie in ihren Tanz-Performances Elemente von Taiji- und Qigong-Bewegungen einfließen. Manche kennen Beril von unserer Feier zu 30 Jahren Wudang-Zentrum Bremen, bei der sie mehrere Kostproben dieser interessanten Verbindung gab.

Ausblick 2027

Modul mit zwei Wochenendseminaren zum Nieren-Qigong

Das Nieren-Qigong ist in der Traditionellen Chinesischen Medizin der Wandlungsphase Wasser und der Jahreszeit Winter – der Zeit der Ruhe und Regeneration – zugeordnet. Das Nieren-Qi wird auch als ursprüngliches, angeborenes und als vorgeburtliches Qi bezeichnet. So stärken wir mit dieser Form unsere Konstitution, unsere Wurzeln und unsere Essenz. Wir füllen die Energiespeicher wieder auf mit frischem Qi, um gestärkt in die aktiveren Zeiten des Jahres zu gehen und den Anforderungen einer unruhigen Welt um uns herum gewachsen zu sein.

Leitung: Lüer Mehrtens

1. Seminar:

Samstag, 20. und Sonntag, 21. Februar 2027
jeweils 10:00–13:00 Uhr und 14:30–17:00 Uhr
Kosten: 220,- € / 190,- € ermäßigt

2. Seminar:

Samstag, 22. und Sonntag, 23. Mai 2027
jeweils 10:00–13:00 Uhr und 14:30–17:00 Uhr
Kosten: 220,- € / 190,- € ermäßigt

Anmeldung

Antworte einfach auf diese Mail oder nutze das Anmeldeformular auf unserer Homepage:

www.wudang-bremen.de

Ich wünsche dir viel Freude mit unserem Seminarangebot und sonnige erholsame Sommertage.

Herzliche Grüße
Lüer Mehrrens

Dein Körper ist der Tempel deiner Seele. Kultiviere das Innere des Tempels und wappne dich so für Stürme in der äußeren Welt. Wenn deine Wurzeln stark sind, können die Stürme dir nichts anhaben.

wudang

Zentrum für Taijiquan, Qigong und Bewegungskunst

Lüer Mehrrens

Grundstraße 3, 28203 Bremen

0421 / 702427

mehr@wudang-bremen.de

www.wudang-bremen.de



Mitglied im DDQT

© 2026 wudang-Zentrum Bremen