



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 Lehramtsstudium 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:

- seit 1982 Beschäftigung mit Taijiquan und Qigong
- seit 1986 Unterrichtstätigkeit in Taijiquan und Qigong
- 1982 bis 1992 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, Yürgen Oster, Feng Yi Jian, Prof. Hu Xiaofei, 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:

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

**Bankverbindung für Seminare mit chinesischen Meistern, Fortbildungen und für Kurs 1: B.F.B. e.V.**  
IBAN DE35 2905 0101 0011 2561 61, BIC SBREDE22XXX

# Kurse, Seminare, Fortbildungen für Taijiquan und Qigong Sept. bis Dez. 2018



Zentrum  
für Taijiquan  
und  
Qigong  
Lüer Mehrtens



## Kurse Sept. bis Dez. 2018

### Kurs 1 Taijiquan

**für Anfänger und leicht Fortgeschrittene**

**Zeit:** 18. September bis 4. Dezember 2018  
dienstags 18.00 bis 19.30 Uhr (12 x 1,5 Stunden)  
**Kosten:** 156,- € / 132,- € ermäßigt

### Kurs 2 Qigong am Morgen

**Magen- und Milz-Qigong - die Mitte stärkend und die Verdauung fördernd**

**Zeit:** 20. Sept. bis 6. Dez. 2018 (außer 4. Okt. u. 15. Nov.)  
donnerstags 9.00 bis 10.30 Uhr (10 x 1,5 Stunden)  
**Kosten:** 130,- € / 110,- € ermäßigt

### Kurs 3 Qigong am Nachmittag

**Herz-Qigong II - entspannend und ausgleichend**

**Zeit:** 20. Sept. bis 6. Dez. 2018 (außer 4. Okt. u. 15. Nov.)  
donnerstags 16.45 bis 17.45 Uhr (10 x 1 Stunde)  
**Kosten:** 100,- € / 90,- € ermäßigt

### Kurs 4 Qigong am Abend

**Muskel- und Knochen-Qigong, fördert die Beweglichkeit, entspannt Muskeln, Sehnen und Bänder**

**Zeit:** 20. Sept. bis 6. Dez. 2018 (außer 4. Okt. u. 15. Nov.)  
donnerstags 18.00 bis 19.30 Uhr (10 x 1,5 Stunden)  
**Kosten:** 130,- € / 110,- € ermäßigt

### Kurs 5 Taijiquan am Morgen

**für Anfänger und Fortgeschrittene**

**Zeit:** 19. September bis 28. November 2018  
mittwochs 10.00 bis 11.30 Uhr (10 x 1,5 Stunden)  
**Kosten:** 140,- € / 120,- € ermäßigt

Viele Kurse sind von den Krankenkassen anerkannt.

**In individuell gestalteten Einzelstunden stehe ich Ihnen gerne für Beratung und Therapie zur Verfügung.**

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

## Wochenendseminare und Fortbildungen

### Qigong am Arbeitsplatz

#### 2. Seminar

**A.** Feinkorrektur der „Taiji Fünf Elemente-Übungsreihe zur Gesundheitsvorsorge“

**B.** Wiederholung der „Übungsreihe von Kopf bis Fuß“, ergänzt durch die Übungsreihe „Übungen für zwischendurch“

**C.** Reflexion des Einsatzes der Übungen am Arbeitsplatz

**Zeit:** Sa. 15. September und So. 16. September 2018  
jeweils 10.00 bis 13.00 Uhr und 14.30 bis 17.00 Uhr

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

#### 3. Seminar (nur für Teilnehmer\*innen der vorherigen Seminare)

**A.** Letzte Feinkorrektur der erlernten Übungsreihen

**B.** Vermittlung von methodisch-didaktischem „Handwerkszeug“ zum Einsatz dieser Methoden in Firmen und Institutionen

**Zeit:** Samstag, 16. Januar 2019  
10.00 bis 13.00 Uhr und 14.30 bis 17.00 Uhr

**Kosten:** 105,- / 95,- ermäßigt

### Der Kleine Himmelskreislauf

**Stilles Qigong, kombiniert mit den Basisübungen für Taijiquan und Qigong nach Prof Hu Xiaofei (bewegtes Qigong)**

**Zeit:** Sa. 13. Oktober und So. 14. Oktober 2018  
jeweils 10.00 bis 13.00 Uhr und 14.30 bis 17.00 Uhr

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

## Qigong-Kursleiterausbildung — Informationswochenende

**In Kooperation mit Prof. Hu Xiaofei, Sportuniversität Peking Dies ist voraussichtlich der letzte Ausbildungsgang im wudang-Zentrum.**

**Selbstverständlich bieten wir nach Abschluss dieser Ausbildung weiterhin ein vielfältiges Fortbildungsprogramm an.**

Diese Ausbildung bietet:

- intensives Lernen im Rahmen von 18 Wochenendseminaren in gut 2 Jahren
- in einem Ausbildungszentrum der Daoyin Yangsheng Gong-Vereinigung Deutschland
- sie befähigt die Teilnehmer\*innen dazu, eigenständig und kompetent Qigong zu unterrichten

## Seminare mit Prof. Hu Xiaofei

Leiter des „Institute for Health Prevention“ an der Sportuniversität Peking

### 1. Lungen-Qigong

- zur Vorbeugung von Atemwegserkrankungen

**Zeit:** Do. 15. November und Fr. 16. November 2018  
jeweils 10.00 bis 13.00 Uhr und 15.00 bis 17.00 Uhr

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

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

**Infogespräch:** Donnerstag 15. November 17.30 bis 18.30 Uhr

### 2. Das Spiel der fünf Tiere des Health-Qigong

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

**Zeiten:** Sa. 17. Nov. 2018, 10 bis 13 Uhr u. 15 bis 17.30 Uhr  
So. 18. Nov. 2018, 10 bis 13 Uhr u. 14.30 bis 17 Uhr

**Kosten:** 210,- € / 189,- € ermäßigt (längere Unterrichtszeiten)  
Beide Seminare sind sowohl für interessierte Anfänger als auch für Qigong-Kenner geeignet.

## Ausblick 2019

### Taijiquan - Yin und Yang in Harmonie

Das hier vermittelte Bewegungsbild „**Den Vogel am Schwanz ziehen**“ ist besonders gut geeignet, um die harmonisierende, ausgleichende und entspannende Wirkung des Taijiquan kennenzulernen.

Dieses Seminar ist sowohl für interessierte Anfänger als auch für Taijiquan-Kenner geeignet.

**Zeit:** Sa. 16. Februar und So. 17. Februar 2019  
jeweils 10.00 bis 13.00 Uhr und 14.30 bis 17.00 Uhr

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

Siehe Lungen-Qigong mit Professor Hu am **15. und 16. Nov. 2018**. Im Anschluss an den ersten Seminartag am Donnerstag, den 15.11. von 17.30 bis 18.30 Uhr findet das **Informationsgespräch** zur Ausbildung statt. Die Ausbildung beginnt voraussichtlich mit dem **Einführungsseminar am 16. und 17. März 2019**. **Die Anmeldefrist endet am 15. Februar 2019.**

Individuelle Informationsgespräche sind jederzeit vereinbar. Bitte fordern Sie die ausführliche Informationsbroschüre zur Ausbildung an. Ab Mitte August schicken wir sie Ihnen inklusive aller Seminartermine zu.