



Lier Mehrstens (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 Studium und im Laufe meiner langjährigen Unterrichtstätigkeit habe ich einen Stil entwickelt, der den Lernenden in seiner Ganzheit anspricht und seine Entwicklung auf allen Ebenen fördert.

Weitere Stationen meines beruflichen Weges:

- ab 1982 Beschäftigung mit Taijiquan und Qigong
- ab 1986 Unterrichtstätigkeit in Taijiquan und Qigong
- ab 1982 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, Jürgen Oster, Feng Yi Jian, Prof. Hu Xiao Fei, 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
- 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.

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:

Mittwoch 11.00 bis 14.00 Uhr

Häufig ist auch außerhalb dieser Zeiten jemand im Büro zu erreichen.

Telefon: **0421 / 702427**

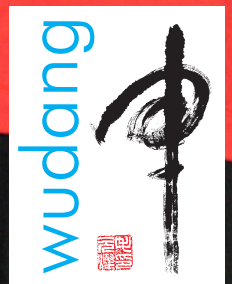
E-mail: **mehr@wudang-bremen.de**

Homepage: **www.wudang-bremen.de**

Bankverbindung für das laufende Kursprogramm: **Lier Mehrstens**
IBAN DE66 2905 0101 0011 1088 42, BIC SBREDE22XXX
Bankverbindung für Seminare mit chinesischen Meistern, für Fortbildungen und für Kurs1: **B.F.B. e.V.**
IBAN DE35 2905 0101 0011 2561 61, BIC SBREDE22XXX

Kurse, Seminare, Fortbildungen September – Dezember 2016

Zentrum
für Taijiquan,
Qigong und
Bewegungskunst
Lier Mehrstens



Kurse Sept. bis Dez. 2016

Kurs 1 Qigong am Montagabend

Die Acht Brokate

Zeit: 19. September bis 28. November 2016
montags 19.30 bis 20.30 Uhr (10 x 1 Stunde)
Kosten: 100,- € / 90,- € ermäßigt
Leitung: Kurs 1 - Gisela Täschner

Leitung: Kurse 2 bis 6 - Lürer Mehrrens

Kurs 2 Taijiquan

für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Zeit: 20. September bis 6. Dezember 2016
dienstags, 18.00 bis 19.30 Uhr (11 x 1,5 Stunden)
Kosten: 143,- € / 120,- € ermäßigt (11 Termine!)

Kurs 3 Qigong am Morgen

Herz-Qigong – sanft, entspannend und ausgleichend

Zeit: 22. September bis 1. Dezember 2016 (außer 17.11.)
donnerstags 09.00 bis 10.30 Uhr (10 x 1,5 Stunden)
Kosten: 130,- € / 110,- € ermäßigt

Kurs 4 Qigong am Nachmittag

Taiji und Qigong – „Warm-ups“ nach Prof. Hu Nieren Qigong II

Zeit: 22. September bis 1. Dezember 2016 (außer 17.11.)
donnerstags 16.45 bis 17.45 Uhr (10 x 1 Stunde)
Kosten: 100,- € / 90,- € ermäßigt

Kurs 5 Qigong am Abend

Leber-Qigong – zur Förderung der Beweglichkeit

Zeit: 22. September bis 1. Dezember 2016 (außer 17.11.)
donnerstags 18.00 bis 19.30 Uhr (10 x 1,5 Stunden)
Kosten: 130,- € / 110,- € ermäßigt

Kurs 6 Taijiquan am Morgen

für Fortgeschrittene

Zeit: 21. September bis 30. November 2016
mittwochs 10.00 bis 11.30 Uhr (10 x 1,5 Stunden)
Kosten: 130,- € / 110,- € ermäßigt

Seminare mit Lin Qiuping

Taijiquan – die Pekingform

Vertiefung des 2. Teils der Form mit Meisterin Lin Qiuping

Für alle, die die Pekingform schon einmal (kennen)gelernt haben und sie jetzt unter meisterlicher Anleitung auffrischen und vertiefen wollen.

Zeit: Samstag, 10. September 2016
11.00 bis 13.30 Uhr und 15.00 bis 17.00 Uhr

Kosten: 90,00 € / 75,00 € ermäßigt

Seminare mit Prof. Hu Xiaofei

Leiter des „Institute for Health-Prevention“ an der Sportuniversität Peking, weltweit anerkannter Qigong-Meister und nach Prof. Zhang wichtigster Vertreter des DYYSG.

1. Basisschritte Qigong und Herz-Qigong I

Die Basis zu klären und zu stärken ist die Wurzel jeder fundierten Qigongpraxis.

Das Herz-Qigong mit seinen sanften Bewegungen und Selbstmassagen ist sehr gut geeignet zur Entspannung von Körper und Geist. Darüberhinaus liegt der große Wert dieser Methode in der Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Zeit: Donnerstag, 17.11. und Freitag, 18.11.2016
jeweils 10.00 bis 13.00 und 15.00 bis 17.00 Uhr

Kosten: 190,- € / 171,- € ermäßigt

2. Das 49er Meridian-Qigong zur Stärkung der Abwehrkräfte

Auf Basis einer wunderschönen Bewegungsfolge werden die Energieleitbahnen geöffnet, frisches Qi aufgenommen und gespeichert. Ein Schwerpunkt liegt auf den für die Immunstärke besonders wichtigen Meridianen Lunge und Dickdarm.

Zeit: Samstag, 19.11. und Sonntag, 20.11.2016
jeweils 10.00 bis 13.00 und 15.00 bis 17.30 Uhr

Kosten: 210,- € / 189,- € ermäßigt (höhere Stundenzahl!)

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, Unterstützung in der Rekonvaleszenz, Stressbewältigung, Stabilisierung und Stärkung bei körperlichen und psychischen Problemen.

Ausblick

Modul für Kursleiter und andere Interessenten:

49er Meridian-Qigong zur Stärkung der Abwehrkräfte

Dieses Modul baut auf das Seminar zur selben Methode mit Professor Hu am 19. und 20. November 2016 auf. Diese Methode besteht aus einer Folge von einfachen Übungen, mit deren Hilfe alle Hauptmeridiane geöffnet werden. So wird das Qi im ganzen Körper zum Fließen gebracht. Insbesondere wird das sogenannte Wei-Qi, also die körpereigene Abwehrkraft, stabilisiert und gestärkt.

1. Seminar: Die Bewegungsfolge vertiefen

Zeit: Samstag, 18. und Sonntag, 19. März 2017
jeweils 10.00 bis 13.00 Uhr u. 14.30 bis 17.00 Uhr

Kosten: 180,00 € / 162,00 € ermäßigt

2. Seminar: Atmung und Bewegung verbinden

Zeit: Samstag, 20. und Sonntag, 21. Mai 2017
jeweils 10.00 bis 13.00 Uhr u. 14.30 bis 17.00 Uhr

Kosten: 180,00 € / 162,00 € ermäßigt

3. Seminar: Das Qi bewusst führen

Zeit: Samstag, 9. und Sonntag 10. Sept. 2017
jeweils 10.00 bis 13.00 Uhr u. 14.30 bis 17.00 Uhr

Kosten: 180,00 € / 162,00 € ermäßigt

Abschluss: In diesem dritten Seminar kann das Modul mit einer praktischen Prüfung und Zertifizierung abgeschlossen werden.

Prüfungskosten: 30,00 €



Qigong am Arbeitsplatz - Regeneration, Stressmanagement und Entspannung

Dies ist ein Angebot für Firmen, Betriebe, Behörden und sonstige Institutionen. Auf Anfrage vermitteln wir Ihnen kompetente Qigonglehrer für Ihren Arbeitsplatz: Tel. 0421-702427.

Neue Qigong Kursleiterausbildung – Beginn September 2019

in Kooperation mit Prof. Hu Xiaofei, Sportuniversität Peking

Die Ausbildung entspricht den Vorgaben der zentralen Prüfstelle der Krankenkassen und des DDQT e.V.

Leiter: Lürer Mehrrens, erfahrener Qigong-Meister und Sportwissenschaftler, gehört zum engsten Schülerkreis um Prof. Zhang Guangde.

Informationsgespräche zur Ausbildung sind jederzeit telefonisch oder persönlich möglich.

Von vielen Krankenkassen wird die Teilnahme an unseren Kursen bezuschusst.