



Lüer Mehrrens

Lehrer für Taijiquan und Qigong  
Sportwissenschaftler  
Heilpraktiker Psychotherapie

Liebe Taijiquan- und Qigong-Interessierte,

in diesem Brief finden Sie unser Kursangebot für die **1. Hälfte des Jahres 2019**.

Es gibt eine entscheidende Neuerung:

**Wir verschicken dieses Mal keinen Hochglanzflyer in Vierfarbdruck!!!**

Gegen diese anspruchsvolle Form des Werbens und Informierens spricht sowohl der große Arbeitsaufwand als auch der enorme Verbrauch an Ressourcen. Auch wenn wir immer Freude daran hatten zweimal jährlich diese schönen Flyer für Sie zu gestalten ist es inzwischen so, dass viele unserer Kurse schon gut zur Hälfte gefüllt sind, bevor unsere Werbung überhaupt herauskommt.

Darüber hinaus füllt sich auch unsere Onlineadressdatei langsam immer weiter. Allerdings haben wir immer noch doppelt so viele Postadressen wie Mailadressen.

**Also bitte lassen Sie uns weiterhin Ihre Mailadresse zukommen**, so dass wir immer mehr diesen Weg der Information nutzen können. Fordern Sie uns gerne auf, Sie per Mail zu informieren. Dies ist für uns aus daten-schutzrechtlichen Gründen wichtig. Einerseits werden wir Sie weiterhin postalisch informieren, andererseits diesen Weg aber auch langsam etwas zurückfahren.

**Bitte schauen Sie sich in Ruhe unser neues Kursprogramm auf der Rückseite an.**

Um sich für eines unserer Angebote anzumelden können Sie gerne das beiliegende Formular nutzen. Eine weitere Möglichkeit besteht darin, auf unsere Homepage **www.wudang-bremen.de** zu gehen und die dortige Anmeldefunktion zu nutzen.

Mit herzlichen Grüßen

**Anmeldung:**

wudang-Zentrum, Grundstr. 3, 28203 Bremen, Tel. 0421/70 24 27

Homepage: [www.wudang-bremen.de](http://www.wudang-bremen.de), E-Mail: [mehr@wudang-bremen.de](mailto:mehr@wudang-bremen.de)

Bankverbindung für das laufende Kursprogramm:

Lüer Mehrrens: IBAN DE66 2905 0101 0011 1088 42, BIC SBREDE22XXX

Bankverbindung für Seminare mit chinesischen Meistern und Fortbildungen:

B.F.B. e.V. IBAN DE35 2905 0101 0011 2561 61, BIC SBREDE22XXX

# wudang-Zentrum Bremen - Taijiquan und Qigong Programm Winter / Frühjahr 2019

Januar bis März

## **Kurs 1 Taijiquan – für leicht Fortgeschrittene**

22.01. bis 26.03.2019, dienstags 18.00 bis 19.30 Uhr, Kosten: 130,- € / 110,- € ermäßigt

## **Kurs 2 Qigong am Morgen – Lungen-Qigong für einen guten Atem**

24.01. bis 28.03.2019, donnerstags 9.00 bis 10.30 Uhr, Kosten: 130,- € / 110,- € ermäßigt

## **Kurs 3 Qigong am Nachmittag – Die Acht Brokate**

24.01. bis 28.03.2019, donnerstags 16.45 bis 17.45 Uhr, Kosten: 100,- € / 90,- € ermäßigt

## **Kurs 4 Qigong am Abend – Herz-Qigong 1**

24.01. bis 28.03.2019, donnerstags 18.00 bis 19.30 Uhr, Kosten: 130,- € / 110,- € ermäßigt

## **Kurs 5 Taijiquan am Morgen - für leicht Fortgeschrittene**

23.01. bis 27.03.2019, mittwochs 10.00 bis 11.30 Uhr, Kosten: 140,- € / 120,- € ermäßigt

April bis Juli

## **Kurs 6 Taijiquan – für Anfänger und leicht Fortgeschrittene**

30.04. bis 02.07.2019, dienstags 18.00 und 19.30 Uhr, Kosten: 130,- € / 110,- € ermäßigt

## **Kurs 7 Qigong am Morgen – Lungen-Qigong für einen guten Atem**

25.04. bis 04.07.2019, donnerstags 9.00 und 10.30 Uhr, Kosten: 130,- € / 110,- € ermäßigt

## **Kurs 8 Qigong am Nachmittag – Die Acht Brokate**

25.04. bis 04.07.2019, donnerstags 16.45 bis 17.45 Uhr, Kosten: 100,- € / 90,- € ermäßigt

## **Kurs 9 Qigong am Abend – Herz-Qigong 1**

25.04. bis 04.07.2019, donnerstags 18.00 bis 19.30 Uhr, Kosten: 130,- € / 110,- € ermäßigt

## **Kurs 10 Taijiquan am Morgen - für leicht Fortgeschrittene**

08.05. bis 03.07.2019, mittwochs 10.00 bis 11.30 Uhr (9 x 1,5 Stunden), Kosten: 126,- € / 118,- € ermäßigt

## **Wochenendseminare und Fortbildungen**

### **Qigong am Arbeitsplatz - Anwendungsseminar**

Feinkorrektur und Vermittlung von methodisch-didaktischem „Handwerkszeug“ zum Einsatz dieser Methoden am Arbeitsplatz  
Sa., 26. Januar 2019, 10 bis 13 Uhr und 14.30 bis 17 Uhr, Kosten: 105,- € / 95,- € ermäßigt

### **Der Kleine Himmelskreislauf,**

kombiniert mit den Basisübungen für Taijiquan und Qigong (bewegtes Qigong)  
Sa., 16. Februar 2019, 10 bis 13 Uhr und 14.30 bis 17 Uhr, Kosten: 105,- € / 95,- € ermäßigt

## **Qigong Kursleiterausbildung - Beginn im März 2019**

**in Kooperation mit Prof. Hu Xiaofei, Sportuniversität Peking, letzter Ausbildungsgang im wudang-Zentrum**

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

Diese Ausbildung bietet intensives Lernen im Rahmen von 19 Wochenendseminaren in gut 2 Jahren in einem Ausbildungszentrum der Daoyin Yangsheng Gong-Vereinigung Deutschland.

Die Ausbildung entspricht den Vorgaben des Deutschen Dachverbandes für Qigong und Taijiquan.

**Die Ausbildung beginnt mit dem Einführungsseminar am 16. und 17. März 2019.**

**Die Anmeldefrist geht bis zum 15. Februar 2019.**

**Individuelle Informationsgespräche sind jederzeit vereinbar.**

**Bitte fordern Sie die ausführliche Informationsbroschüre zur Ausbildung an.**

## **Ausblick - Seminare mit Professor Hu Xiaofei**

### **1. Seminar: Das Gesundheitsschützende Qigong**

Vorbereitung: Basisschritte („basic steps“) und Positionen

Do. 14.11. u. Fr. 15.11.19, Kosten: 200,- € / 180,- € ermäßigt

### **2. Seminar: Muskel- und Knochen-Qigong**

Vorbereitung: Qigongmeditation nach Prof. Hu Xiaofei

Sa. 16.11. u. So. 17.11.19, Kosten: 200,- € / 180,- € ermäßigt