



### Fortlaufende Kurse September - Dezember 2024

#### Kurs 1 Qigong am Nachmittag 1 – Taiji 5 Wandlungen Qigong

Eine sehr schöne Reihe bestehend aus acht Übungen orientiert an den fünf Wandlungsphasen der Traditionellen Chinesischen Medizin

Zeiten 18.09. - 13.11. 2024  
mittwochs 16:45 - 17:45 Uhr (9 x 1 Stunde)

Kosten 110,- € / 90,- € ermäßigt

Leitung **Kurs 1:** Martina Gode

Leitung **Kurse 2 - 5:** Lüer Mehrtens

#### Kurs 2 Taijiquan am Morgen - für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

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

Zeiten 09.10. - 04.12.2024  
mittwochs 10:00 - 11:30 Uhr (9 x 1,5 Stunden)

Kosten 135,- € / 110,- € ermäßigt

#### Kurs 3 Qigong am Morgen – das Gesundheit schützende Qigong

Zeiten 10.10. - 12.12.2024  
donnerstags 09:30 - 11:00 Uhr (9 x 1,5 Stunden)

Kosten 135,- € / 110,- € ermäßigt

#### Kurs 4 Qigong am Nachmittag 2 – Herz Qigong

Zeiten 10.10. – 12.12.2024  
donnerstags 16:45 - 17:45 Uhr (9 x 1 Stunde)

Kosten 110,- € / 90,- € ermäßigt

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

Eine sehr schöne Reihe bestehend aus acht Übungen orientiert an den fünf Wandlungsphasen der Traditionellen Chinesischen Medizin

Zeiten 10.10. - 12.12.2024  
donnerstags 18:00 - 19:30 Uhr (9 x 1,5 Stunden)

Kosten 135,- € / 110,- € ermäßigt

**Die Qigong-Kurse werden von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.**

Diese können bis zu 100,- der Kursgebühr übernehmen.

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.

#### Herz-Qigong

Mit diesem Seminar wird des Modul Herz-Qigong abgeschlossen. Es ist offen sowohl für Neuinteressenten, als auch für erfahrene Qigong-Interessierte, die ihre Kenntnisse auffrischen oder Vertiefen wollen

**Zeiten** Sa. 09. und So. 10. November 2024  
jeweils 10:00 - 13:00 und 14:30 - 17:00 Uhr

**Kosten** 220,00 € /190,- € ermäßigt

#### Qigong für den Arbeitsplatz

##### Taiji Fünf Wandlungen/Fünf Drachen Qigong

Nach einer kurzen Vorstellung des Konzeptes „Qigong für den Arbeitsplatz“, wird die Erarbeitung der „Fünf Drachenbilder“ im Zentrum dieses Wochenendes stehen.

**Zeiten** Sa. 15. und So. 16. März 2025  
jeweils 10:00 - 13:00 und 14:30 - 17:00 Uhr

**Kosten** 220,00 € /190,- € ermäßigt

#### Modul – Die meditative Seite des Qigong

##### Magen- und Milz-Qigong – die Mitte stärken und die Verdauung fördern

Neben dem Erlernen der Übungsreihe des Magen- und Milz-Qigong, werden wir uns in diesem Modul besonders mit den meditativen Anteilen des Qigong beschäftigen.

**1. Seminar** Sa. 10. und So. 11. Mai 2025  
jeweils 10:00 - 13:00 und 14:30 - 17:00 Uhr

**Kosten** 220,00 € /190,- € ermäßigt

**2. Seminar** Sa. 18. und So. 19. Oktober 2025  
jeweils 10:00 - 13:00 und 14:30 - 17:00 Uhr

**Kosten** 220,00 € /190,- € ermäßigt

Ermäßigung: 390,00 bei Zahlung beider Seminare vor Beginn de Moduls

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