



## Liebe Taijiquan- und Qigong-Interessierte

Im September starten wir mit unseren neuen Qigong- und Taijiquan-Kursen. Achtet auch auf unsere Wochenendseminarangebote und den Ausblick auf das nächste Jahr 2025.

### Fortlaufende Kurse: September – Dezember 2024

---

**Kurs 1 Qigong am Nachmittag 1** – Taiji 5 Wandlungen Qigong, eine sehr schöne Reihe, orientiert an den fünf Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin  
Zeit: 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:** Lier Mehrstens  
**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  
Zeit: 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  
Zeit: 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  
Zeit: 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, orientiert an den fünf Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin  
Zeit: 10.10. – 12.12. 2024  
donnerstags 18.00 – 19.30 Uhr (9 x 1,5 Stunden)  
Kosten: 135,- €/ 110,- € ermäßigt

**Die fortlaufenden Kurse (nicht Wochenendseminare) werden von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.**



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.

### **Anmeldung**

Wenn du dich zu einem Kurs anmelden möchtest, hast du dazu zwei Möglichkeiten:

1. Du antwortest direkt auf diese Mail: „Hiermit melde ich mich verbindlich an zu Kurs 1, 2 ...5.“
2. Du gehst auf unsere Homepage [www.wudang-bremen.de](http://www.wudang-bremen.de) und benutzt das Anmeldeformular.

## **Wochenendseminare**

---

### **Herz-Qigong**

Eine wunderschöne Basisform des Daoyin Yangsheng Gong, die durch ihre Zuordnung zur Wandlungsphase Feuer/Herz ihre besondere Kraft zur Sommerzeit und zur Mitte des Jahres bis hin zum Herbst entfaltet. Zum Abschluss dieser Jahreszeit sammeln wir das starke Qi des Sommers und speichern es in unseren Energiezentren, wie dem Meer des Qi. 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.

**Zeit: Sa. 09. und Sonntag 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**

Eine wunderschöne Qigong-Methode in deren Zentrum die Bewegungen der 5 Drachen, orientiert an den 5 Wandlungsphasen der TCM, stehen.

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

**Zeit:** Sa. 15. und So. 16. März 2025

jeweils 10:00 - 13:00 und 14:30 - 17:00 Uhr

**Kosten:** 220,00 €/190,- € ermäßigt



## Ausblick - die meditative Seite des Qigong

---

### **Modul 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.

Hierzu zählen:

- Meditation in Bewegung, Meditation in Stille
- Das Erlernen der Übungsfolge aus dem Stillen Qigong „Den Geist regulieren“.
- Die Teilnehmer\*innen lernen das in der Bewegung generierte Qi in den Energiezentren zu speichern und zu bewahren.
- Die Teilnehmenden lernen die stillen und die bewegten Anteile des Qigong sinnvoll, nährend und wirkungsvoll zu verbinden.

#### **1. Seminar**

**Zeit:** 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**

**Zeit:** 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 des Moduls

### **Ausbildungsmodule – Kursleiterausbildung**

Alle Wochenendseminare können als Module zu einer Kursleiterausbildung und zur Fortbildung zum Qigong-Lehrer dienen. Nach jedem Modul erhalten die Teilnehmer\*innen eine Bescheinigung über ihre erfolgreiche Teilnahme.

Erfahrene Übungsleiter, Lehrerinnen, Therapeuten oder Mitglieder verwandter Berufe haben die Möglichkeit das Gelernte schon frühzeitig in ihre Arbeit einfließen zu lassen. Wenn du Fragen zu dieser Thematik hast, melde dich gerne zu einem persönlichen Gespräch bei mir.