

## Liebe Taijiquan- und Qigong-Interessierte

Am 18. Januar 2022 starten wir mit unseren neuen Qigong- und Taijiquan-Kursen. Corona-bedingt werden wir die Teilnehmerzahl relativ niedrig halten, so dass auch weiterhin ein sehr „luftiges“ Üben möglich sein wird.

### Hier unser Kursangebot:

<b>Kurs 1</b>	<b>Taiji Fünf Wandlungen Qigong</b> (Taiji Wuxing Yangsheng Gong)
Zeit	18.01. bis 22.03.2022 dienstags 18.15 - 19.15 Uhr (10 x 1 Stunde)
Kosten	120,- €/ 100,- € ermäßigt

Dies ist eine sehr schöne Qigong-Übungsreihe, die Elemente des Taiji enthält und sich an den Fünf Wandlungsphasen der TCM orientiert. Anfänglich wurde sie von Professor Hu auch Qigong für den Arbeitsplatz genannt.

**Leitung: Martina Eiden – Kurs 1**

---

**Leitung: Lüer Mehrtens – Kurs 2 bis Kurs 5**

<b>Kurs 2</b>	<b>Qigong am Morgen</b> – Leber- und Gallenblasen-Qigong
Zeiten	20.01. bis 24.03.2022 donnerstags 09.30 - 11.00 Uhr (10 x 1,5 Stunde)
Kosten	150,- €/ 120,- € ermäßigt

<b>Kurs 3</b>	<b>Qigong am Nachmittag</b> – Herz Qigong II
Zeiten	20.01. bis 24.03.2022 donnerstags 16.45 - 17.45 Uhr (10 x 1 Stunde)
Kosten	120,- €/ 100,- € ermäßigt

<b>Kurs 4</b>	<b>Qigong am Abend</b> – Lungen-Qigong
Zeiten	20.01. bis 24.03.2022 donnerstags 18.00 - 19.30 Uhr (10 x 1,5 Stunde)
Kosten	150,- €/ 120,- € ermäßigt

<b>Kurs 5</b>	<b>Taijiquan am Morgen</b> - für Anfänger und leicht Fortgeschrittene
Zeiten	19.01. bis 23.03.2022 mittwochs 10.00 - 11.30 Uhr (10 x 1,5 Stunden)
Kosten	150,- €/ 120,- € ermäßigt

**Die Qigong-Kurse mit Lüer Mehrtens werden in der Regel von den Krankenkassen bezuschusst.**

## **Anmeldung**

Wenn du dich zur Teilnahme an einem Kurs entschieden hast, hast du zwei Möglichkeiten dich anzumelden:

1. Du antwortest direkt auf diese Mail: „Hiermit melde ich mich verbindlich an zu Kurs 1, 2, 3, 4 oder 5.“
2. Du gehst auf unsere Homepage [www.wudang-bremen.de](http://www.wudang-bremen.de) und gehst über das dortige Anmeldeformular.

Damit wir mit begrenzter TN-Zahl planen können, ist eine schriftliche Anmeldung unbedingt nötig.

## **Projekt: Fortbildung zum Qigong/Daoyin Yangsheng Gong Lehrer (Kursleiter)**

### **Modul: 12 Übungen - die Krone des Daoyin Yangsheng Gong**

Diese Modul bildet den Beginn unserer Fortbildungsreihe.

Diese Übungsreihe wurde von Professor Zhang als Essenz des Daoyin Yangsheng Gong für das „Health-Qigong-Programm“ des chinesischen Gesundheitsministeriums entwickelt. Es enthält sowohl bekannte, als auch ganz neue Übungen. In seiner wunderbaren Chorografie ist es vielleicht eines der letzten Geschenke von Professor Zhang Guangde an seine Schüler. Entlang der einzelnen zwölf Übungen werden wir die wichtigsten Prinzipien von Qigong und Daoyin Yangsheng Gong erarbeiten.

Diese Seminarreihe bietet für Qigong-Kursleiter/Lehrer eine Möglichkeit zur Vertiefung ihrer Qigong Kenntnisse. Für andere Interessierte bietet sie einen Einstieg in die Ausbildung zum Daoyin Yangsheng Gong Kursleiter/Lehrer.

1. Seminar: 26. und 27. Februar 2022
2. Seminar: 21. und 22. Mai 2022
3. Seminar: 08. und 09. Oktober 2022

Nähere Informationen auf Nachfrage.

---

Aufbauend auf das Modul "12 Übungen" können Interessierte dann ihre Ausbildung zum Qigong-Kursleiter-Lehrer (-Kursleiter) im Jahr 2023 in dem folgenden Projekt fortsetzen:

## Fünf Wandlungen – fünf Qigong-Methoden

Beginnend mit dem Leber- und Gallenblasen-Qigong werden wir dann jedes Jahr ein Modul (je 3 - 5 Wochenendseminare) zu einer Organform des Daoyin Yangsheng Gong anbieten. Hierbei folgen wir dem Unterstützungszyklus der 5 Wandlungsphasen der TCM:

**2023: Leber-Gallenblasen-Qigong** – Holz – Frühjahr

**2024: Herz-Qigong** – Feuer – Sommer

**2025: Magen-Milz-Qigong** – Erde – Spätsommer

**2026: Lungen-Qigong** – Metall – Herbst

**2027: Nieren-Qigong** – Wasser – Winter

## Ausblick

Spätestens im Anschluss an diese Reihe bieten wir ein Modul zum **49er Meridian-Qigong** zur **Stärkung der Abwehrkräfte an.**

Wir wünsche dir sonnige geruhsame Feiertage und einen guten Übergang ins neue Jahr, und freuen uns auf ein Wiedersehen zum Beginn der Kurse.

Lass es dir gutgehen, herzliche Grüße

**Lüer Mehrstens**

Übermäßige Angst engt den Fluß deiner Lebenskraft ein.

Zu große Nachlässigkeit führt zum Verlust von Qi.

Gehe den mittleren Weg und folge dem Dao..

### wudang

Zentrum für Taijiquan, Qigong und Bewegungskunst

Lüer Mehrstens

Grundstraße 3, 28203 Bremen

0421 / 702427

[mehr@wudang-bremen.de](mailto:mehr@wudang-bremen.de)

[www.wudang-bremen.de](http://www.wudang-bremen.de)

Mitglied im DDQT

Diese E-Mail wurde an [mehr@wudang-bremen.de](mailto:mehr@wudang-bremen.de) versandt.

Sie haben diese E-Mail erhalten, weil haben [Abmelden](#)