

wudang Zentrum Bremen

Seminar-Programm Januar bis Juli 2024

Fortlaufende Kurse Januar - März 2024

- Kurs 1 Taijiquan am Morgen – für Anfänger und leicht Fortgeschrittne**
Der Unterricht beginnt jeweils mit der schönen Folge „warm up’s für Taijiquan und Qigong“ nach Professor Hu Xiaofei
- Zeiten 31. Jan. - 13. März 2024
mittwochs 10.00 - 11.30 Uhr (7 x 1,5 Stunden)
- Kosten 105,- € / 90,- € ermäßigt
- Kurs 2 Qigong am Morgen – das Gesundheit schützende Qigong**
- Zeiten 18. Jan. - 14. März 2024
donnerstags 09.30 - 11.00 Uhr (9 x 1,5 Stunden)
- Kosten 135,- € / 110,- € ermäßigt
- Kurs 3 Qigong am Nachmittag 1 – Herz Qigong**
- Zeiten 18. Jan. - 14. März 2024
donnerstags 16.45 - 17.45 Uhr (9 x 1 Stunde)
- Kosten 110,- € / 90,- € ermäßigt
- Kurs 4 Qigong am Abend – Taiji 5 Wandlungen Qigong**
Eine sehr schöne Reihe, bestehend aus acht Übungen, orientiert an den 5 Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin
- Zeiten 18. Jan. - 14. März 2024
donnerstags 18.00 - 19.30 Uhr (9 x 1,5 Stunden)
- Kosten 135,- € / 110,- € ermäßigt
- Kurs 5 Qigong am Nachmittag 2 – Taiji 5 Wandlungen Qigong**
Eine sehr schöne Reihe, bestehend aus acht Übungen, orientiert an den 5 Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin
- Zeiten 17. Jan. - 13. März 2024
mittwochs 16.45 - 17.45 Uhr (9 x 1 Stunde)
- Kosten 110,- € / 90,- € ermäßigt

Fortlaufende Kurse April - Juli 2024

- Kurs 6 Taijiquan am Morgen – für Anfänger und leicht Fortgeschrittne**
Der Unterricht beginnt jeweils mit der schönen Folge „warm up’s für Taijiquan und Qigong“ nach Professor Hu Xiaofei
- Zeiten 24. April - 03. Juli 2024
mittwochs 10.00 - 11.30 Uhr (9 x 1,5 Stunden)
- Kosten 135,- € / 110,- € ermäßigt
- Kurs 7 Qigong am Morgen – das Gesundheit schützende Qigong**
- Zeiten 25. April - 04. Juli 2024
donnerstags 09.30 - 11.00 Uhr (9 x 1,5 Stunden)
- Kosten 135,- € / 110,- € ermäßigt
- Kurs 8 Qigong am Nachmittag 1 – Herz Qigong**
- Zeiten 25. April - 04. Juli 2024
donnerstags 16.45 - 17.45 Uhr (9 x 1 Stunde)
- Kosten 110,- € / 90,- € ermäßigt
- Kurs 9 Qigong am Abend – Taiji 5 Wandlungen Qigong**
Eine sehr schöne Reihe, bestehend aus acht Übungen, orientiert an den 5 Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin
- Zeiten 25. April - 04. Juli 2024
donnerstags 18.00 - 19.30 Uhr (9 x 1,5 Stunden)
- Kosten 135,- € / 110,- € ermäßigt
- Kurs 10 Qigong am Nachmittag 2 – Taiji 5 Wandlungen Qigong**
Eine sehr schöne Reihe, bestehend aus acht Übungen, orientiert an den 5 Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin
- Zeiten 24. April - 03. Juli 2024
mittwochs 16.45 - 17.45 Uhr (9 x 1 Stunde)
- Kosten 110,- € / 90,- € ermäßigt

Kursterleitung: Lüer Mehrtens; außer Kurs 5 und Kurs 10, Leitung Martina Gode (vormals Eiden)
Die fortlaufenden Kurse mit Lüer Mehrtens werden von den Krankenkassen bezuschusst.

Wochenendseminare 2024

Anerkannte Bausteine für die Qigong-Kursleiter- und Lehrerausbildung, offen für alle Interessenten

Der kleine Himmelskreislauf – Stilles Qigong

Unsere Arbeit basiert auf dem Naiyanggong der Qigong-Klinik Beidaihe und dem Stillen Qigong aus den Klöstern der Wudangberge. Wir beginnen mit lockernden, dehnen und entspannenden Körperübungen. Im darauf folgenden Stillen Qigong bleibt der Körper in einer äußerlich ruhigen, angenehmen Sitzposition. Zunächst lenken wir unsere Aufmerksamkeit auf ausgewählte Energiezentren im Körper. Diese werden später die einzelnen Stationen des Kleinen Himmelskreislaufs sein. Beispielhaft betrachten wir dann mithilfe des Stillen Qigong die Anwendung bei einigen ausgewählten Beschwerdebildern. Anschließend durchlaufen wir den Kleinen Himmelskreislauf entlang zweier zentraler Energieleitbahnen, um unsere Qi-Energie nachhaltig zu stärken.

Zeiten: Samstag 17. Febr. 2024, 10.00 - 13.00 Uhr und 14.30 - 16.30 Uhr,
Sonntag 18. Febr. 2024, 10.00 - 13.00 Uhr

Kosten: 170,- € / 145,- € ermäßigt

Herz-Qigong – die erste Form Modul bestehend aus zwei Wochenendseminaren

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.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin steht das Herz in enger Beziehung zum Geist. Das heißt, wenn wir das Herz beruhigen, beruhigen wir auch unseren Geist. Auf diesem Weg entwickelt das Herz-Qigong seine besondere sanft-entspannende Wirkung. Aufgrund des ganzheitlichen Wesens von Qigong hat auch diese Übungsreihe eine allgemein stärkende und gesunderhaltende Wirkung und trägt zu unserem allgemeinen Wohlbefinden bei.

1. Seminar - kennenlernen und lernen der Methode

Zeiten: Sa. 25. Mai und So. 26. Mai 2024

2. Seminar - vertiefen und abrunden des Gelernten

Zeiten: Sa. 26. Okt. und So. 27. Okt. 2024

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

Kosten je Seminar: 220,- € / 190,- € ermäßigt

Ermäßigung bei Zahlung beider Seminare vor Beginn des Moduls: 380,- €

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 zu allen Kursen per Email an mehr@wudang-bremen.de oder über das Anmeldeformular auf unserer Website.

wudang Zentrum Bremen
Grundstraße 3
28203 Bremen
Tel. 0421-702427
www.wudang-bremen.de

