



Lüer Mehrtens (hier mit Lin Qiuping):

Bewegung in all ihren Variationsmöglichkeiten stand immer im Mittelpunkt meines Lebens. Beginnend mit dem Geräteturnen, der Akrobatik und der Freude an den großen Spielen Fußball, Handball und Volleyball führte mich mein beruflicher Weg zu einem **sportwissenschaftlichen Studium**, das ich mit dem Lehramtsexamen abschloss.

Ein Verkehrsunfall war einer der Gründe dafür, mich intensiv mit gesundheitlichen sowie Körper- und Selbsterfahrungsaspekten von Bewegung zu beschäftigen.

Im Studium und im Laufe meiner langjährigen Unterrichtstätigkeit habe ich nach und nach einen Stil entwickelt, der den Lernenden in seiner Ganzheit anspricht und seine Entwicklung auf allen Ebenen fördert.

Weitere Stationen meines beruflichen Weges:

- ab 1982 Beschäftigung mit Taijiquan und Qigong
- ab 1986 Unterrichtstätigkeit in Taijiquan und Qigong
- ab 1982 schauspielerische- und theaterpädagogische Ausbildung und Tätigkeit, Akrobatiklehrer
- intensive Lehre bei Qigong- und Taijiquan-Meistern, u.a. bei: Prof. Zhang Guangde, Lin Qiuping, Tian Liyang, Fei Yu Liang, Prof. Ding Hong Yü, Mr. Wu Bin, Prof. Jiao Guorui, Yürgen Oster, Feng Yi Jian, Prof. Hu Xiao Fei, Dr. Johann Bölts
- 1993-1996 Qigong-Ausbildung Universität Oldenburg
- seit 1993 sieben China-Aufenthalte in verschiedenen Ausbildungszentren und bei verschiedenen Meistern
- 1995 Gründung des **wudang-Zentrums Bremen**
- 1999 Prüfung zum Heilpraktiker für Psychotherapie
- seit 2001 Leitung von Qigong-Ausbildungen
- zertifizierter Ausbilder für Qigong und Taijiquan im DDQT
- „Rushi Dize“ – angenommener Schüler im engsten Kreis um Prof. Zhang Guangde
- Präsidiumsmitglied der DYYSG-Vereinigung Deutschland

Teilnahme- und Zahlungsbedingungen

Jede/r Teilnehmer/in ist für sich selbst verantwortlich. Bitte teilen Sie uns eventuelle gesundheitliche Einschränkungen vor Kursbeginn mit. Bei ungeklärten gesundheitlichen Fragen bezüglich der Seminarteilnahme ist in jedem Falle der behandelnde Arzt zu konsultieren.

Die Teilnahmegebühr ist bis zwei Wochen vor Kursbeginn zu überweisen oder spätestens am 1. Kurstag zu zahlen.

Bei Rücktritt ab der 4. Woche vor Seminarbeginn ist eine Ausfall- und Bearbeitungsgebühr von 35,00 € bei fortlaufenden Kursen und 50,00 € bei Wochenend- und Kompaktseminaren zu entrichten. Bei Rücktritt ab zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn wird die gesamte Kurs- bzw. Seminargebühr einbehalten bzw. fällig.

Die Ermäßigung für das Kursprogramm und die Seminare gilt für Arbeitslose und Student/innen. Bei Buchung von zwei fortlaufenden Kursen innerhalb eines Trimesters zahlen sie für den zweiten Kurs nur die Hälfte.

Für die Teilnahme gilt die Reihenfolge der Anmeldungen. Bei fortlaufenden Kursen wird nach Eingang der Anmeldung keine Bestätigung verschickt, nur im gegebenen Fall eine Absage.

Während der unterrichtsfreien Zeit haben Kursteilnehmer/innen die Möglichkeit, in Eigenverantwortung in den Räumen des wudang-Zentrums zu üben.

Anschrift: **wudang-Zentrum**
 Grundstraße 3, 28203 Bremen
 Bürozeiten: Während des laufenden Kursprogramms:
 Mittwoch 11.00 bis 14.00 Uhr
 Häufig ist auch außerhalb dieser Zeiten jemand im Büro zu erreichen.
 Telefon: **0421 / 702427**
 E-mail: **mehr@wudang-bremen.de**
 Homepage: **www.wudang-bremen.de**

Bankverbindung Lüer Mehrtens (für das laufende Kursprogramm):
IBAN DE66 2905 0101 0011 1088 42, BIC SBREDE22XXX

Bankverbindung B.F.B. e.V. (für Seminare mit chinesischen Meistern, für Fortbildungen und für Kurs1 und Kurs 7):
IBAN DE35 2905 0101 0011 2561 61, BIC SBREDE22XXX

Kurse, Seminare, Fortbildungen für Taijiquan und Qigong Januar bis Juli 2017



Zentrum
für Taijiquan
und
Qigong
Lüer Mehrtens



Kurse Januar bis März 2017

Kurs 1 Qigong am Montagabend

Die Acht Brokate

Zeit: 23. Januar bis 3. April 2017 (außer 13.3.17)
montags 19.30 bis 20.30 Uhr (10 x 1 Stunde)

Kosten: 100,00 € / 90,00 € ermäßigt

Leitung: Gisela Täschner, Kurs 1

Leitung: Lüer Mehrstens, Kurse 2 bis 6

Kurs 2 Taijiquan

für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Zeit: 24. Januar bis 28. März 2017
dienstags, 18.00 bis 19.30 Uhr (10 x 1,5 Stunden)

Kosten: 130,00 € / 110,00 € ermäßigt

Kurs 3 Qigong am Morgen

Gesundheitsschützendes Qigong fördert Entspannung, innere Balance und Harmonie

Zeit: 26. Januar bis 30. März 2017
donnerstags 09.00 bis 10.30 Uhr (10 x 1,5 Stunden)

Kosten: 130,00 € / 110,00 € ermäßigt

Kurs 4 Qigong am Nachmittag

Herz-Qigong II – sanft, entspannend und vorbeugend gegen Herz- und Kreislauferkrankungen

Zeit: 26. Januar bis 30. März 2017
donnerstags 16.45 bis 17.45 Uhr (10 x 1 Stunde)

Kosten: 100,00 € / 90,00 € ermäßigt

Kurs 5 Qigong am Abend

Nieren-Qigong - stärkt „Essenz“, ursprüngliche Qi und die Konstitution

Zeit: 26. Januar bis 30. März 2017
donnerstags 18.00 bis 19.30 Uhr (10 x 1,5 Stunden)

Kosten: 130,00 € / 110,00 € ermäßigt

Kurs 6 Taijiquan am Morgen

für Fortgeschrittene

Zeit: 25. Januar bis 29. März 2017
mittwochs 10.00 bis 11.30 Uhr (10 x 1,5 Stunden)

Kosten: 130,00 € / 110,00 € ermäßigt

Viele Kurse sind von den Krankenkassen anerkannt.

Beratend und therapeutisch stehe ich Ihnen gerne in Einzelsitzungen zur Verfügung.

Mögliche Inhalte: Gestaltung individueller Übeprogramme, Kombination von Gespräch und Qigong-Praxis, Stressbewältigung, Stabilisierung und Stärkung bei körperlichen und psychischen Problemen, Begleitung in der Rekonvaleszenz

Kurse April bis Juli 2017

Kurs 7 Qigong am Montagabend

Die Acht Brokate

Zeit: 24. April bis 10. Juli 2017
montags 19.30 bis 20.30 Uhr (10 x 1 Stunde)

Kosten: 100,00 € / 90,00 € ermäßigt

Leitung: Gisela Täschner, Kurs 7

Leitung: Lüer Mehrstens, Kurse 8 bis 12

Kurs 8 Taijiquan

für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Zeit: 25. April bis 4. Juli 2017
dienstags, 18.00 bis 19.30 Uhr (11 x 1,5 Stunden)

Kosten: 143,00 € / 120,00 € ermäßigt

Kurs 9 Qigong am Morgen

Gesundheitsschützendes Qigong fördert Entspannung, innere Balance und Harmonie

Zeit: 27. April bis 6. Juli 2017
donnerstags 09.00 bis 10.30 Uhr (10 x 1,5 Stunden)

Kosten: 130,00 € / 110,00 € ermäßigt

Kurs 10 Qigong am Nachmittag

Herz-Qigong II – sanft, entspannend und vorbeugend gegen Herz- und Kreislauferkrankungen

Zeit: 27. April bis 6. Juli 2017
donnerstags 16.45 bis 17.45 Uhr (10 x 1 Stunde)

Kosten: 100,00 € / 90,00 € ermäßigt

Kurs 11 Qigong am Abend

Nieren-Qigong - stärkt „Essenz“, ursprüngliche Qi und die Konstitution

Zeit: 27. April bis 6. Juli 2017
donnerstags 18.00 bis 19.30 Uhr (10 x 1,5 Stunden)

Kosten: 130,00 € / 110,00 € ermäßigt

Kurs 12 Taijiquan am Morgen

für Fortgeschrittene

Zeit: 3. Mai bis 5. Juli 2017
mittwochs 10.00 bis 11.30 Uhr (10 x 1,5 Stunden)

Kosten: 130,00 € / 110,00 € ermäßigt

Neue Qigong-Kursleiterausbildung – Beginn 2018/19

Die Ausbildung entspricht den Vorgaben der zentralen Prüfstelle der Krankenkassen und des Deutschen Dachverbandes für Qigong und Taijiquan (DDQT e.V.)

Leitung: Lüer Mehrstens, erfahrener Qigong-Meister und Sportwissenschaftler, gehört zum engsten Schülerkreis um Prof. Zhang Guangde, dem Begründer des Daoyin Yangsheng Gong. Für Informationsgespräche stehe ich gerne zur Verfügung.

Wochenendseminare und Fortbildungen

Modul für Kursleiter und andere Interessenten:

49er Meridian-Qigong zur Stärkung der Abwehrkräfte

Aufbauend auf das Seminar mit Prof. Hu vom November 2016. Diese Methode, die ursprünglich zur Krebstherapie entwickelt wurde, ist ein starkes Werkzeug zum Erhalt der eigenen Gesundheit. Sie besteht aus einer Folge von einfachen Übungen, mit deren Hilfe alle Hauptmeridiane geöffnet werden. Danach wird das Qi im ganzen Körper zum Fließen gebracht und anschließend zusammen mit dem frisch aufgenommenen Qi im „Meer des Qi“ - Dantian - gesammelt. Insbesondere wird das Wei-Qi und damit die körpereigenen Abwehrkräfte aufgebaut, stabilisiert und gestärkt.

Dieses Modul kann nur als Ganzes belegt werden.

1. Seminar: Bewegung vertiefen

Zeit: Sa.18. und So. 19. März 2017
jeweils 10 bis 13 Uhr u. 14.30 bis 17.00 Uhr

Kosten: 180,00 € / 162,00 € ermäßigt

2. Seminar: Atmung und Bewegung verbinden

Zeit: Sa.20. und So.21. Mai 2017
jeweils 10 bis 13 Uhr u. 14.30 bis 17.00 Uhr

Kosten: 180,00 € / 162,00 € ermäßigt

3. Seminar: Das Qi bewusst führen

Zeit: Sa. 9. und So. 10. Sept. 2017
jeweils 10 bis 13 Uhr u. 14.30 bis 17.00 Uhr

Kosten: 180,00 € / 162,00 € ermäßigt

Abschluss: Dieses dritte Seminar kann mit einer praktischen Prüfung und Zertifizierung abgeschlossen werden. Prüfungskosten: 30,00 €

Ausblick - Seminare mit Prof. Hu Xiaofei

1. Lungen-Qigong – die sitzende Form

Zeit: Do. 16. und Fr. 17. Nov. 2017

2. Qigong am Arbeitsplatz

Zeit: Sa. 18. und So. 19. Nov. 2017

Eine von Prof. Hu neu entwickelte Methode, mit deren Hilfe wir den vielfältigen Problemen an modernen Arbeitsplätzen entgegenwirken und vorbeugen können.

3. Vertiefungstag zu einer den Teilnehmern schon bekannten Methode

Zeit: Montag 20. Nov. 2017

Hierüber bin ich mit Prof. Hu noch im Gespräch, die Entscheidung fällt im Frühsommer 2017.