

WUDANG ZENTRUM BREMEN

Seminar-Programm Oktober bis Dezember 2026

Fortlaufende Kurse

Kurs 1

Taijiquan am Morgen

für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Kraftvoll-fließend, sanft und harmonisch – so sind die Bewegungen des Taijiquan; eine gute Gelegenheit jetzt neu einzusteigen.

Zeiten: 07. Okt.–02. Dez. 2026
mittwochs 10.00–11.30 Uhr, (9 × 1,5 Stunden)
Kosten: 135,- € / 110,- € ermäßigt

Kurs 2

Qigong am Morgen

Leber- und Gallenblasen-Qigong

Fördert Beweglichkeit und Entspannung im ganzen Körper

Zeiten: 08. Okt.–03. Dez. 2026,
donnerstags 09.30–11.00 Uhr (9 × 1,5 Stunden)
Kosten: 135,- € / 110,- € ermäßigt

Kurs 3

Qigong am Nachmittag

Nieren-Qigong (die einfache Form)

Durch einen harmonischen Wechsel von Stille und Bewegung ergänzen wir unser ursprüngliches Qi und fördern innere Ruhe und Ausgeglichenheit.

Zeiten: 08. Okt.–03. Dez. 2026
donnerstags 16.45–17.45 Uhr, (9 × 1 Stunde)
Kosten: 110,- € / 90,- € ermäßigt

Kurs 4

Qigong am Abend

Lungen-Qigong

Mit den harmonischen und intensiven Bewegungen dieser Methode stärken wir unsere Abwehrkräfte und entwickeln einen tiefen und entspannten Atem.

Zeiten: 08. Okt.–03. Dez. 2026
donnerstags 18.00–19.30 Uhr, (9 × 1,5 Stunden)
Kosten: 135,- € / 110,- € ermäßigt

Kursleitung: Lürer Mehrstens

Wochenendseminar im 2. Halbjahr 2026

Taijiquan – Einführung

mit Dr. Beril Saydun-Meyer

Beril führt die Teilnehmenden in die Grundlagen des Taijiquan in der Tradition des Wu-Ma Stils ein. Dazu gehören am 1. Tag Übungen zur Lockerung, zur Öffnung der Gelenke und Energieleitbahnen, Taiji Elementarübungen, Basispositionen, Partnerübungen.

Am 2. Tag liegt der Schwerpunkt auf formvorbereitenden Übungen, z. B. zum „Wecken des Qi“ und zum Bild des „Kranichs“, Übungen nach dem Yin-Yang-Prinzip und Taiji-Qigong-Übungen.

Ob du Ausgleich zum Alltag suchst oder tiefer in die Kunst des Taiji eintauchen möchtest, du bist willkommen bei diesem Workshop.

Leitung: Dr. Beril Saydun-Meyer

Termin:

Samstag, 24. Oktober 2026, 13:00 bis 16:00 Uhr
und Sonntag, 25. Oktober 2026, 11:00 bis 14:00 Uhr

Kosten: 110,- € / 80,- € ermäßigt

Dr. Beryl Saydun-Meyer

Tanz- und Bewegungspädagogin, Kursleiterausbildung für Taijiquan Wu-Ma-Stil, intensive Ausbildung in Bewegungsstudien nach Laban-Bartenieff.

Ausblick 2027

Modul mit zwei Wochenendseminaren zum Nieren-Qigong mit Lürer Mehrstens

1. Seminar:

Samstag, 20. und Sonntag, 21. Februar 2027
jeweils 10:00–13:00 Uhr und 14:30–17:00 Uhr
Kosten: 220,- € / 190,- € ermäßigt

2. Seminar:

Samstag, 22. und Sonntag, 23. Mai 2027
jeweils 10:00–13:00 Uhr und 14:30–17:00 Uhr
Kosten: 220,- € / 190,- € ermäßigt

Ausbildungsmodule – Kursleiterausbildung

Alle Wochenendseminare mit Lürer Mehrstens 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.

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

Anmeldung zu allen Kursen per Email an

mehr@wudang-bremen.de

Oder über das Anmeldeformular auf unserer Website

www.wudang-bremen.de

Wudang Zentrum Bremen

Grundstraße 3
28203 Bremen
Tel. 0421-702427

