



Bewegung in all ihren Variationsmöglichkeiten stand immer im Mittelpunkt meines Lebens. Beginnend mit dem Geräteturnen als Leistungssport und dem Spaß an den großen Spielen Fußball, Handball und Volleyball führte mich mein beruflicher Weg zu einem sportwissenschaftlichem Studium (Lehramtsexamen 1982).

Ein Verkehrsunfall (1973) 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
- intensive Lehre bei Qigong- und Taijiquan-Meistern, u.a. bei: Prof. Zhang Guangde, Lin Qiu Ping, Tian Liyang, Fei Yu Liang, Prof. Ding Hong Yü, Mr. Wu Bin, Prof. Jiao Guorui, Jürgen Oster, Feng Yi Jian, Prof. Hu Xiao Fei
- 1993-1996 Qigong-Ausbildung Universität Oldenburg
- seit 1993 sechs 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

Teilnahme- und Zahlungsbedingungen:

Jede/r Teilnehmer/in ist für sich selbst verantwortlich. Bitte teilen Sie mir 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 6. 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.

Die Ermäßigung für das Kursprogramm und die Seminare gilt für Arbeitslose und Student/innen.

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.

Einzelunterricht, Supervision und Beratung sowie Seminare außerhalb des wudang-Zentrums führe ich nach Absprache durch.

Anschrift: **wudang-Zentrum**
Grundstraße 3, 28203 Bremen
Bürozeiten: Während des laufenden Kursprogramms
Mittwoch 16.00 bis 20.00 Uhr
Donnerstag 11.00 bis 12.00 Uhr
Häufig bin ich auch außerhalb dieser Zeiten im Büro zu erreichen.
Telefon: **0421 / 702427**, Fax: **0421 / 7928087**
E-mail: **mehr@wudang-bremen.de**
www.wudang-bremen.de

Bankverbindung Lüer Mehrstens:

Sparkasse Bremen, BLZ 29050101, Konto 11108842

Bankverbindung **B.F.B. e.V.** : (nur für Seminare mit chinesischen Meistern und für das Spiekeroog-Seminar)

Sparkasse Bremen, BLZ 29050101, Konto 11256161

Zentrum für Taijiquan, Qigong und Bewegungskunst - Lüer Mehrstens



Foto: Lüer Mehrstens - Schildkröte, 65 Jahre alt

Kurse, Seminare, Fortbildungen

Januar bis März 2012

- Kurs 1 Taijiquan – neue Gruppe**
Einführung in die Peking-Form
Zeit: 17. Januar bis 20. März 2012
dienstags, 18.00 bis 19.30 Uhr (10 x 1,5 Stunden)
Kosten: 120,00 € / 99,00 € ermäßigt
- Kurs 2 Taijiquan – für Fortgeschrittene**
Drei Abende mit Lüer Mehrstens, 7 Abende selbstständiges Üben
Zeit: 17. Januar bis 20. März 2012
dienstags, 19.45 bis 21.15 Uhr (10 x 1,5 Stunden)
Kosten: 80,00 € / 70,00 € ermäßigt
- Kurs 3 Taijiquan am Morgen für Fortgeschrittene**
Zeit: 18. Januar bis 21. März 2012
mittwochs, 10.00 bis 11.30 Uhr (10 x 1,5 Stunden)
Kosten: 120,00 € / 99,00 € ermäßigt
- Kurs 4 Qigong am Morgen**
Schwerpunkt: Lungen-Qigong
Zeit: 19. Januar bis 22. März 2012
donnerstags, 9.00 bis 10.30 Uhr (10 x 1,5 Stunden)
Kosten: 120,00 € / 99,00 € ermäßigt
- Kurs 5 Qigong am Nachmittag**
Schwerpunkt: Herz-Qigong, die 2. Form
Zeit: 19. Januar bis 22. März 2012
donnerstags, 16.45 bis 17.45 Uhr (10 x 1 Stunde)
Kosten: 90,00 € / 81,00 € ermäßigt
- Kurs 6 Qigong am Abend**
Schwerpunkt: Leber- u. Gallenblasen-Qigong
Zeit: 19. Januar bis 22. März 2012
donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr (10 x 1,5 Stunden)
Kosten: 120,00 € / 99,00 € ermäßigt

Zu den Qigong-Kursen:

In allen Qigong-Kursen können Sie die allgemeinen positiven Wirkungen des Qigong erleben. Die in den Unterzeilen genannten Schwerpunkte beziehen sich auf die jeweilige Funktionphase der Chinesischen Medizin. Zusätzlich kann demnach eine präventive Wirkung z.B. bei Atem- und Herz-Kreislauf-Problemen oder bei Beeinträchtigungen im Bewegungsapparat erzielt werden.

Von vielen Krankenkassen wird die Teilnahme an unseren Kursen bezuschusst.

April bis Juli 2012

- Kurs 7 Taijiquan – die Peking-Form**
Einführung und für leicht Fortgeschrittene
Zeit: 24. April bis 3. Juli 2012
dienstags, 18.00 – 19.30 Uhr (10 x 1,5 Stunden)
Kosten: 120,00 € / 99,00 € ermäßigt
- Kurs 8 Taijiquan – für Fortgeschrittene**
Drei Abende mit Lüer Mehrstens, 7 Abende selbstständiges Üben
Zeit: 24. April bis 3. Juli 2012
dienstags, 19.45 – 21.15 Uhr (10 x 1,5 Stunden)
Kosten: 80,00 € / 70,00 € ermäßigt
- Kurs 9 Taijiquan am Morgen für Fortgeschrittene**
Zeit: 25. April bis 27. Juni 2012
mittwochs, 10.00 – 11.30 Uhr (10 x 1,5 Stunden)
Kosten: 120,00 € / 99,00 € ermäßigt
- Kurs 10 Qigong am Morgen**
Schwerpunkt: Lungen-Qigong
Zeit: 26. April bis 5. Juli 2012
donnerstags, 9.00 – 10.30 Uhr (10 x 1,5 Stunden)
Kosten: 120,00 € / 99,00 € ermäßigt
- Kurs 11 Qigong am Nachmittag**
Schwerpunkt: Herz-Qigong, die 2. Form
Zeit: 26. April bis 5. Juli 2012
donnerstags, 16.45 bis 17.45 Uhr (10 x 1 Stunde)
Kosten: 90,00 € / 81,00 € ermäßigt
- Kurs 12 Qigong am Abend**
Schwerpunkt: Leber- u. Gallenblasen-Qigong
Zeit: 26. April bis 5. Juli 2012
donnerstags, 18.00 – 19.30 Uhr (10 x 1,5 Stunden)
Kosten: 120,00 € / 99,00 € ermäßigt

Ausblick: Zweijahresgruppe zur Qigong-Kursleiterausbildung von April 2013 bis März 2015

Ausbildung in 17 Wochenendseminaren in Kooperation mit Prof. Hu Xiao Fei/Sportuniversität Peking
Leitung: Lüer Mehrstens
Anerkannt durch den Deutschen Dachverband für Qigong und Taijiquan und von vielen Krankenkassen bei entsprechendem Primärberuf.
Persönliche Informationsgespräche sind jederzeit möglich.
Bitte fordern Sie unser Informationsmaterial an!

Seminare und Fortbildungen

Leber- und Gallenblasen-Qigong

Diese Seminare sind nur gemeinsam zu buchen

1. Seminar: Verfeinerung und Detailarbeit

Zeit: Samstag, 10. 03. und Sonntag 11. 03. 2012

2. Seminar: Im Fluss der Bewegung

Zeit: Samstag, 30. Juni und Sonntag 1. Juli 2012
jeweils 10.00 – 13.00 u. 14.30 – 17.00 Uhr
Leitung: Lüer Mehrstens

Kosten pro Seminar: 170,00 € / 156,00 € ermäßigt (auch für Mitglieder der DYYSG-Vereinigung)
Der Seminarzyklus kann am Sonntag, den 1. Juli 2012 mit Prüfung und Zertifikat abgeschlossen werden.

Qigong auf Spiekeroog – Himmelfahrt 2012

Das Lungen-Qigong stärkt die Atemfunktion und die Abwehrkräfte des Körpers und eignet sich ideal zum Üben an der frischen Luft der Nordseeinsel.

Zeit: Donnerstag, 17. Mai bis Sonntag, 20. Mai 2012
Seminargebühr: 240,00 € / 220,00 € ermäßigt bei Zahlung bis zum 28.02.12.
Unterkunft im DZ und Vollverpflegung: ca. 230,00 € Einzelzimmer gegen Aufpreis möglich

Ausblick: Seminare mit Prof. Hu Xiao Fei - Sportuniversität Peking -

1. Seminar: Die neue Form des Nieren-Qigong und Grundübungen des Qigong in Stille und Bewegung

Zeit: Do., 15. Nov., und Fr., 16. Nov., 2012 (voraussichtlich)

2. Seminar: Das Spiel der 5 Tiere

Zeit: Sa., 17. Nov., und So., 18. Nov., 2012 (voraussichtlich)
jeweils 10.00 – 13.00 und 15.00 – 17.00 Uhr

Kosten pro Seminar: 180,00 € / 162,00 € ermäßigt (auch für Mitglieder der DYYSG-Vereinigung)
Kosten bei Buchung beider Seminare: 340,00 €

*Ein Hase ist schnell und flink und lebt acht Jahre lang.
Eine Schildkröte ist ruhig und langsam und wird achtzig Jahre alt.*
Prof. Zhang Guangde