

# WUDANG ZENTRUM BREMEN

Seminar-Programm Januar bis Juni 2026

## Fortlaufende Kurse

### **Taijiquan am Morgen** – für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

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

#### **Kurs 1**

21. Jan.–18. März 2026, mittwochs 10.00–11.30 Uhr  
(9 × 1,5 Stunden), 135,- € / 110,- € ermäßigt

#### **Kurs 5**

22. April–24. Juni 2026, mittwochs 10.00–11.30 Uhr  
(10 × 1,5 Stunden), 150,- € / 125,- € ermäßigt

### **Qigong am Morgen** – Leber- und Gallenblasen-Qigong

Fördert Beweglichkeit und Entspannung im ganzen Körper.

#### **Kurs 2**

22. Jan.–19. März 2026, donnerstags 09.30–11.00 Uhr  
(9 × 1,5 Stunden), 135,- € / 110,- € ermäßigt

#### **Kurs 6**

23. April–25. Juni 2026, donnerstags 09.30–11.00 Uhr  
(9 × 1,5 Stunden), 135,- € / 110,- € ermäßigt

### **Qigong am Nachmittag** – Nieren-Qigong (2. Form)

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

#### **Kurs 3**

22. Jan.–19. März 2026, donnerstags 16.45–17.45 Uhr  
(9 × 1 Stunde), 110,- € / 90,- € ermäßigt

#### **Kurs 7**

23. April–25. Juni 2026, donnerstags 16.45–17.45 Uhr  
(9 × 1 Stunde), 110,- € / 90,- € ermäßigt

### **Qigong am Abend** – Lungen-Qigong

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

#### **Kurs 4**

22. Jan.–19. März 2026, donnerstags 18.00–19.30 Uhr  
(9 × 1,5 Stunden), 135,- € / 110,- € ermäßigt

#### **Kurs 8**

23. April–25. Juni 2026, donnerstags 18.00–19.30 Uhr  
(9 × 1,5 Stunden), 135,- € / 110,- € ermäßigt

**Kurs- und Seminarleitung:** Lürer Mehrstens

## Wochenendseminare im 1. Halbjahr 2026

### **Modul zum Lungen-Qigong**

Der Partner der Lunge ist in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) der Dickdarm. Beide zusammen bilden die größten Schleimhäute in unserem Körper. Da die Lunge auch dafür zuständig ist, das Abwehr-Qi im Körper zu verteilen, ist diese Methode besonders zur Stärkung der Abwehrkräfte hilfreich und vorbeugend wirksam gegen Erkältungskrankheiten.

Auch stimmungsmäßig kann uns das Praktizieren dieser Methode unterstützen, da der Wandlungsphase Lunge/Herbst/Metall in der TCM die Emotion Traurigkeit zugeordnet ist. Nicht umsonst heißt eine Übung, die die Lunge stärkt: „Zurückschauen und Kummer und Sorgen hinter sich lassen“. Über das Partnerorgan der Lunge, den Dickdarm, tun wir zudem etwas, um den Darm – ein Zentrum unserer Abwehrkräfte – in Schwung zu halten.

#### **1. Seminar Lungen-Qigong** – Einführung

**Termine:** Samstag, 21. und Sonntag, 22. Februar 2026

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

**Kosten:** 220,- € / 190,- € ermäßigt

#### **2. Seminar Lungen-Qigong** – Vertiefung

**Termine (geändert):** Samstag, 30. und Sonntag, 31. Mai 2026

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

**Kosten:** 220,- € / 190,- € ermäßigt

### **Ausbildungsmodule – Kursleiterausbildung**

Alle Wochenendseminare 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.

Erfahrene Übungsleiter, Lehrerinnen, Therapeuten oder Mitglieder verwandter Berufe haben die Möglichkeit, das Gelernte schon frühzeitig in ihre Arbeit einfließen zu lassen.

Wenn du Fragen zu dieser Thematik hast, melde dich gerne zu einem persönlichen Gespräch bei mir.

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

Anmeldung zu allen Kursen per Email an

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

Oder über das Anmeldeformular auf unserer Website

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

**Wudang Zentrum Bremen**

Grundstraße 3

28203 Bremen

Tel. 0421-702427

wudang

