

Kursprogramm AUGUST – DEZEMBER 2019



Friedrich-Karl-Straße 55
28205 Bremen
Telefon: 0421 699139-0
Telefax: 0421 699139-15
www.drk-icm.de

Öffnungszeiten

Montag, Dienstag, Donnerstag
und Freitag von 8 bis 18 Uhr
Mittwoch von 8 bis 13 Uhr

Parkmöglichkeiten

Parkplätze befinden sich direkt
hinter dem Institutsgebäude.

Anfahrt mit dem ÖPNV

Linie 25 vom Hauptbahnhof
Richtung Osterholz/Weserpark,
Haltestelle „Friedrich-Karl-Straße“

Unsere Kursleiterinnen



Elisabeth Kazenwadel

Die Gesundheitstrainerin für
Qigong und entspanntes Sehen
legt die Schwerpunkte in ihrem
Unterricht auf die Pflege der
Gesundheit und die Freude an
der Harmonie der Bewegungen.



Shira I. Röllinger

Als Lehrerin für Qigong Yang-
sheng und Regenerationskom-
petenztraining-RKT®, Shiatsu-
und Bewegungstherapeutin nennt
sie als Schwerpunkt ihres Unter-
richts die Erfahrungen von stär-
kender Einflussnahme (Selbst-
wirksamkeit) auf die eigene Ge-
sundheit und Lebensgestaltung.



Lo-Ping Tu

Durch familiäre Prägung und das
Studium der Ernährungswissen-
schaften möchte Frau Tu ihre
Erfahrungen mit anderen teilen.
Ihr Motto: „Ausgewogenes,
gesundes Essen einfach und
schnell zubereiten.“

Organisatorisches

Teilnahmebedingungen

Die verbindliche Anmeldung faxen oder senden
Sie bitte via E-Mail oder auf dem Postweg an das
Institut für Chinesische Medizin.

Wir bitten den Kursbeitrag bis **spätestens drei Tage
vor Kursbeginn** zu überweisen. Bitte geben Sie
dazu die Kursnummer als Verwendungszweck an.

Bankverbindung

Sparkasse Bremen
IBAN: DE18 2905 0101 0001 1876 73
BIC: SBREDE22XXX

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie keine
Bestätigung. Ein Rücktritt weniger als vier Wochen
vor Kursbeginn ist nicht möglich. Versäumte Kurs-
termine können wir nicht erstatten.

Eventuell können Sie eine anteilige Erstattung der
Kursgebühren durch Ihre Krankenkasse erwirken!
Die dazu erforderliche Teilnahmebestätigung stellen
wir Ihnen gern aus.



Susanne Luttermann

Ihre Fragen zu unseren
Kursen oder zur Anmeldung
nimmt Frau Luttermann
jederzeit gern entgegen:
luttermann@drk-bremen.de
Telefon: 0421 699139-0

Chinesische Medizin in Bremen

Seit 20 Jahren behandelt im Institut für Chinesische
Medizin ein deutsch-chinesisches Medizinteam
Patienten mit den Methoden der Chinesischen Medizin.
Wir behandeln chronisch kranke Patienten mit inneren,
neurologischen und orthopädischen Erkrankungen.
Große Erfolge verzeichnen wir bei der Linderung von
Schmerzkrankungen, Allergien und Hauterkrankungen,
gynäkologischen und psychosomatischen Störungen.

Sie möchten mehr wissen?

Wir beantworten gern Ihre Fragen.

Telefon: 0421 699139-0
www.drk-icm.de



Institut für
Chinesische Medizin
DRK Kreisverband Bremen e.V.

Friedrich-Karl-Straße 55
28205 Bremen

Qigong



... ist eine sanfte Heilgymnastik und Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

... besteht aus fließenden, ruhigen Bewegungen sowie bewussten Körperhaltungen und einfachen Atemübungen.

... bewirkt die Auflösung von Energieblockaden. Die Lebensenergie „Qi“ wird aktiviert und kann wieder ungehindert im Körper fließen.

... wirkt vorbeugend und abwehrstärkend, aber auch lindernd bei chronischen und psychosomatischen Beschwerden.

... eignet sich für alle Altersgruppen.

... kann sowohl im Stehen als auch im Sitzen praktiziert werden.

Kurs 19-24

Erste Begegnung mit Qigong

Übungen zur Entspannung und Regulierung der Lebensenergie.

Leitung: Elisabeth Kazenwadel

Samstag, 31.8.2019

14.30 – 17 Uhr
1 Nachmittag
Friedrich-Karl-Str. 55
28205 Bremen

€ 10,-

Qigong Einführung

Kurs 19-25

Muskel- und Knochen-Qigong

Übungen zur Lockerung und Stärkung.

Leitung: Elisabeth Kazenwadel

27.8. bis 26.11.2019

9.30 bis 11 Uhr
12 Dienstag-Vormittage
Parkallee 25
28209 Bremen

€ 134,- | 127,-*

Kurs 19-26

Daoistisches Qigong im Stiftungsdorf Borgfeld, Haus Fleet

Fließende Bewegungen, die den Körper und das Qi aktivieren.

Leitung: Elisabeth Kazenwadel

27.8. bis 26.11.2019

18.45 bis 20.15 Uhr
12 Dienstag-Abende
Daniel-Jacobs-Allee 1
28357 Borgfeld

€ 134,- | 127,-*

Kurs 19-27

Herz-Qigong

Das Herz beruhigen und den Kreislauf regulieren.

Leitung: Elisabeth Kazenwadel

29.8. bis 19.12.2019

18.30 bis 20 Uhr
12 Donnerstag-Abende
Friedrich-Karl-Str. 55
28205 Bremen

€ 134,- | 127,-*

Kurs 19-28

Daoistisches Qigong

Fließende Bewegungen, die den Körper und das Qi aktivieren.

Leitung: Elisabeth Kazenwadel

29.8. bis 19.12.2019

20 bis 21.30 Uhr
12 Donnerstag-Abende
Friedrich-Karl-Str. 55
28205 Bremen

€ 134,- | 127,-*

Kurs 19-29

Herz-Qigong / Die Kraft von innen spüren

Das Herz beruhigen und den Kreislauf regulieren.

Kraftvolle Bewegungen, inspiriert von chinesischer Symbolik.

Leitung: Elisabeth Kazenwadel

Vertiefungskurs

26.8 bis 25.11.2019

18 bis 19.30 Uhr
12 Montag-Abende
Wachmannstraße 9a
28209 Bremen

€ 134,- | 127,-*

Tagesseminare

Kurs 19-30

Praxistag für Übende der Acht Brokate

Auffrischung und Vertiefung.

Leitung: Shira I. Röllinger

Samstag, 14.9.2019

10 bis 15.15 Uhr
1-Tagesseminar
Friedrich-Karl-Str. 55
28205 Bremen

€ 42,- | 38,-*

Kurs 19-31

Mit Qigong Yangsheng gestärkt durch Herbst und Winter

Einfache Übungen, die den Körper anregen, Belastungen zu lösen, frische Energie aufzunehmen und innere Regenerationsprozesse einzuleiten.

Leitung: Shira I. Röllinger

auch für Einsteiger/
Innen geeignet

Sonntag, 27.10.2019

10 bis 16 Uhr
1-Tagesseminar
Friedrich-Karl-Str. 55
28205 Bremen

€ 48,- | 43,-*

Kurs 19-32

Wohlfühlstunden für Frauen Mit Qigong zur Ruhe kommen und Kraft tanken

Einfache Übungen, die helfen, das innere Tempo zu entschleunigen und die eigene Mitte zu stärken.

Leitung: Shira I. Röllinger

auch für Einsteigerinnen
geeignet

Sonntag, 8.12.2019

10 bis 16 Uhr
1-Tagesseminar
Friedrich-Karl-Str. 55
28205 Bremen

€ 48,- | 43,-*

Kochen und Chinesische Medizin

Unternehmen Sie mit uns eine kulinarische Reise in die fernöstliche Kochkunst und die chinesischen Lebensweisen. Erfahren Sie mit unseren Rezepten, wie leicht die chinesischen Gerichte auch bei Ihnen zu Hause umgesetzt werden können und wie gesund und schmackhaft sie dabei sind. Unsere Dozentin Lo-Ping Tu legt ihren Fokus auf die moderne, chinesische Küche (wenig Fett, kein Glutamat).

Kurs 19-33

Fit durch den Winter

Stärkende und wärmende Gerichte nach TCM.

Leitung: Lo-Ping Tu

Sonntag, 29.9.2019

1 Tag: 10 bis 14.30 Uhr
Kinderschule
Auf der Hohwisch 61–63
28207 Bremen

€ 45,-** | 40,-*

Kurs 19-34

Kochen mit Heilpilzen aus der Chinesischen Medizin

Für Pilzfans.

Leitung: Lo-Ping Tu

Sonntag, 27.10.2019

1 Tag: 10 bis 14.30 Uhr
Kinderschule
Auf der Hohwisch 61–63
28207 Bremen

€ 45,-** | 40,-*

Kurs 19-35

Fermentierte Gerichte

Gerichte für eine gesunde Darmflora nach TCM.

Leitung: Lo-Ping Tu

Sonntag, 24.11.2019

1 Tag: 10 bis 14.30 Uhr
Kinderschule
Auf der Hohwisch 61–63
28207 Bremen

€ 45,-** | 40,-*

Hiermit melde ich mich verbindlich für den/die folgenden Kurse an:

..... gewünschte Kursnummer/n

..... Name, Vorname

..... Anschrift

..... PLZ

..... Ort

..... Telefon tagsüber

..... E-Mail-Adresse

Schicken Sie die ausgefüllte Anmeldung bitte per Post an das Institut oder faxen Sie an die 0421 699139-15.

Die Teilnahmebedingungen sind mir bekannt.

Die Kursgebühr ist bis spätestens 3 Tage vor Kursbeginn zu überweisen.

Bankverbindung des Instituts für Chinesische Medizin,

DRK Kreisverband Bremen e. V.:

Sparkasse Bremen

IBAN: DE18 2905 0101 0001 1876 73

BIC: SBREDE22XXX

Bitte geben Sie als Verwendungszweck die Kursnummer/n an.

..... Datum

..... Unterschrift