



Kursprogramm

JANUAR – JULI 2020

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“

Tagesseminare
Qigong
Chinesisch Kochen
Taijiquan

Unsere Kursleiter/Innen



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.



Lo-Ping Tu
Durch familiäre Prägung und das Stu-
dium der Ernährungswissenschaften
möchte Frau Tu ihre Erfahrungen mit
anderen teilen. Ihr Motto: „Ausgewo-
genes, gesundes Essen einfach und
schnell zubereiten.“



Hartwig Bunn
Als Tuina-Therapeut, Lehrer für Taiji-
quan und Lehrer für stilles und beweg-
tes Qigong liegt sein Schwerpunkt auf
Transparenz in der Vermittlung und
Stärkung des gesundheitsorientierten
Selbstmanagements.



Marion Frenzel
Der Qigong-Lehrerin und Ökotropho-
login ist eine gesundheitsstärkende
Lebensführung ein besonderes Anlie-
gen. Schwerpunkte ihres Unterrichts
sind die Förderung des Wohlbefindens
durch achtsames Üben und Schulung
der Wahrnehmung, um sich über mehr
Entspannung im Alltag zu freuen.

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

* Ermäßigung für Mitglieder des DRK, Studenten,
BFD/FSJ und Schüler



Kochen und Chinesische Medizin

Unternehmen Sie mit uns eine kulinarische Reise in die
fernöstliche Kochkunst und die chinesischen Lebens-
weisheiten. 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 20-21
**Unser Bauch –
das „zweite Gehirn“**
Stärkung nach TCM
Leitung: Lo-Ping Tu

Sonntag, 23.2.2020
1 Tag: 10 bis 14.30 Uhr
Kinderschule
Auf der Hohwisch 61–63
28207 Bremen
€ 45,-** | 40,-*

Kurs 20-22
Frühlingsrezepte
Reinigung und Stärkung
der Organe nach TCM
Leitung: Lo-Ping Tu

Sonntag, 22.3.2020
1 Tag: 10 bis 14.30 Uhr
Kinderschule
Auf der Hohwisch 61–63
28207 Bremen
€ 45,-** | 40,-*

Kurs 20-23
Kochen nach Farben
Stärkung der Organe nach Farben
der Lebensmittel in der TCM
Leitung: Lo-Ping Tu

Sonntag, 26.4.2020
1 Tag: 10 bis 14.30 Uhr
Kinderschule
Auf der Hohwisch 61–63
28207 Bremen
€ 45,-** | 40,-*

** Im Kurs wird eine Lebensmittelumlage
von 10,- Euro pro Person erhoben.

Chinesische Medizin in Bremen

Seit 1999 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 psycho-
somatischen 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



Tagesseminare

Kurs 20-01 **NEU**
Wohlbefinden mit Qigong
 Qigong zum Kennenlernen mit einfachen Übungen, um die wohltuenden Wirkungen zu erfahren.
 Leitung: Marion Frenzel

Kurs 20-02 **NEU**
Die 3. und 4. Säule der TCM
 Die chinesischen heilgymnastischen Systeme und Massagetechniken bei Alltagsbeschwerden im Überblick.
 Leitung: Hartwig Bunn

Kurs 20-03
Qigong
 Einfache Übungen für Körper, Geist, Atem und Organe
 Leitung: Elisabeth Kazenwadel

Kurs 20-04 **NEU**
Wohlbefinden mit Qigong
 Qigong zum Kennenlernen mit einfachen Übungen, um die wohltuenden Wirkungen zu erfahren.
 Leitung: Marion Frenzel

Kurs 20-05
Gesundheits-schützendes Qigong
 Übungen zur Stärkung der inneren Organe sowie medizinische Übungen
 Leitung: Elisabeth Kazenwadel

Samstag, 18.1.2020
 1-Tagesseminar
 15 bis 17.15 Uhr
 Friedrich-Karl-Str. 55
 28205 Bremen
€ 10,-

Samstag, 7.3.2020
 1-Tagesseminar
 10 bis 16.15 Uhr
 inklusive einer einstündigen Pause
 Friedrich-Karl-Str. 55
 28205 Bremen
€ 42,-/€ 38,-*

Sonntag, 22.3.2020
 10 bis 16 Uhr
 1-Tagesseminar
 Friedrich-Karl-Str. 55
 28205 Bremen
€ 48,- | 43,-*

Sonntag, 19.4.2020
 1-Tagesseminar
 15 bis 17.15 Uhr
 Friedrich-Karl-Str. 55
 28205 Bremen
€ 10,-

Sonntag, 26.4.2020
 10 bis 16 Uhr
 1-Tagesseminar
 Friedrich-Karl-Str. 55
 28205 Bremen
€ 48,- | 43,-*

Qigong Einführung

Kurs 20-06
Herz-Qigong / Die Kraft von innen spüren
 Das Herz beruhigen und den Kreislauf regulieren sowie kraftvolle Bewegungen.
 Leitung: Elisabeth Kazenwadel

Kurs 20-07
Herz-Qigong
Stiftungsdorf Borgfeld, Haus Fleet
 Das Herz beruhigen und den Kreislauf regulieren.
 Leitung: Elisabeth Kazenwadel

Kurs 20-08
Gesundheits-schützendes Qigong
 Übungen zur Stärkung der inneren Organe sowie mediz. Übungen.
 Leitung: Elisabeth Kazenwadel

Kurs 20-09
Muskel- und Knochen-Qigong
Stiftungsdorf Borgfeld, Haus Fleet
 Übungen zur Lockerung und Stärkung.
 Leitung: Elisabeth Kazenwadel

Kurs 20-10 **NEU**
Taijiquan (24er-Peking-Form)
 Wohltuende, langsame, fließende und harmonische Bewegungen der inneren Kampfkunst.
 Leitung: H. Bunn Anfänger + Fortgeschrittene aller Taijiquan-Stile willkommen!

27.1. bis 30.3.2020
 18 bis 19.30 Uhr
 10 Montag-Abende
 Wachmannstraße 9 a
 28209 Bremen
€ 112,- | 105,-*

14.1. bis 31.3.2020
 18.45 bis 20.15 Uhr
 12 Dienstag-Abende
 Daniel-Jacobs-Allee 1
 28357 Bremen
€ 134,- | 127,-*

21.4. bis 7.7.2020
 9.30 bis 11 Uhr
 12 Dienstag-Vormittage
 Parkallee 25
 28209 Bremen
€ 134,- | 127,-*

21.4. bis 7.7.2020
 18.45 bis 20.15 Uhr
 12 Dienstag-Abende
 Daniel-Jacobs-Allee 1
 28357 Bremen
€ 134,- | 127,-*

28.4. bis 14.7.2020
 18.30 bis 20 Uhr
 10 Dienstag-Abende
 Friedrich-Karl-Str. 55
 28205 Bremen
€ 112,-/€ 105,-*

Kurs 20-11 **NEU**
Stilles und bewegtes Qigong
 Lockere Einführung in die Bewegungs-, Haltungs- und geistigen Grundlagen des Qigong.
 Leitung: Hartwig Bunn

Kurs 20-12 **NEU**
Wohlbefinden mit Qigong
 Die vier Regulationen, Qi-Übungen zur Pflege des Lebens
 Leitung: Marion Frenzel

Kurs 20-13 **NEU**
Wohlbefinden mit Qigong
 Das gesundheitsschützende Qigong, Übungen zum Stressabbau und zur Harmonisierung
 Leitung: Marion Frenzel

Kurs 20-14
Herz-Qigong
 Das Herz beruhigen und den Kreislauf regulieren.
 Leitung: Elisabeth Kazenwadel

Kurs 20-15
Daoistisches Qigong
 Fließende Bewegungen, die den Körper und das Qi aktivieren.
 Leitung: Elisabeth Kazenwadel

Kurs 20-16 **NEU**
Lungen-Qigong
 Das Qi stärken und die Lunge pflegen.
 Leitung: Elisabeth Kazenwadel

28.4. bis 14.7.2020
 20.15 bis 21.45 Uhr
 10 Dienstag-Abende
 Friedrich-Karl-Str. 55
 28205 Bremen
€ 112,-/€ 105,-*

22.1. bis 25.3.2020
 16.30 bis 18 Uhr
 10 Mittwoch-Nachmittage
 Friedrich-Karl-Str. 55
 28205 Bremen
€ 112,- /€ 105,-*

22.1. bis 25.3.2020
 18.30 bis 20 Uhr
 10 Mittwoch-Abende
 Friedrich-Karl-Str. 55
 28205 Bremen
€ 112,- /€ 105,-*

16.1. bis 26.3.2020
 18.30 bis 20 Uhr
 10 Donnerstag-Abende
 Friedrich-Karl-Str. 55
 28205 Bremen
€ 112,- | 105,-*

16.1. bis 26.3.2020
 20 bis 21.30 Uhr
 10 Donnerstag-Abende
 Friedrich-Karl-Str. 55
 28205 Bremen
€ 112,- | 105,-*

16.4. bis 9.7.2020
 18.30 bis 20 Uhr
 12 Donnerstag-Abende
 Friedrich-Karl-Str. 55
 28205 Bremen
€ 134,- | 127,-*

Qigong Vertiefung

Kurs 20-17
Die Kraft von innen spüren
 Kraftvolle Bewegungen, inspiriert von chinesischer Symbolik.
 Leitung: Elisabeth Kazenwadel

Kurs 20-18
Muskel- und Knochen-Qigong
 Übungen zur Lockerung und Stärkung.
 Leitung: Elisabeth Kazenwadel

Kurs 20-19
Wohlbefinden mit Qigong
 Die vier Regulationen, Qi-Übungen zur Pflege des Lebens
 Leitung: Marion Frenzel

Kurs 20-20
Wohlbefinden mit Qigong
 Das gesundheitsschützende Qigong, Übungen zum Stressabbau und zur Harmonisierung.
 Leitung: Marion Frenzel

20.4. bis 13.7.2020
 18 bis 19.30 Uhr
 12 Montag-Abende
 Wachmannstraße 9 a
 28209 Bremen
€ 134,- | 127,-*

28.1. bis 31.3.2020
 9.30 bis 11 Uhr
 10 Dienstag-Vormittage
 Parkallee 25
 28209 Bremen
€ 112,- | 105,-*

22.4. bis 24.6.2020
 16.30 bis 18 Uhr
 10 Mittwoch-Nachmittage
 Friedrich-Karl-Str. 55
 28205 Bremen
€ 112,- /€ 105,-*

22.4. bis 24.6.2020
 18.30 bis 20 Uhr
 10 Mittwoch-Abende
 Friedrich-Karl-Str. 55
 28205 Bremen
€ 112,- /€ 105,-*



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.

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

..... gewünschte Kursnummer/n

..... Name, Vorname

..... Anschrift

..... PLZ

..... Ort

..... Telefon tagsüber

..... E-Mail-Adresse

..... Datum

..... Unterschrift

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.