



| Qigong Einführung | | | | | | |
|--------------------------|---|----------------------|---------------------------------|--|----------------|---------------------|
| Kurs-Nr. | Titel | Kursleitung | Tag/Uhrzeit | von/bis | Termine | Gebühr |
| 22-12 | Erste Begegnung mit Qigong Übungen zur Entspannung und Regulierung der Lebensenergie | Elisabeth Kazenwadel | Samstag 14:30 - 17:00 Uhr | 03.09.2022 Friedr.-Karl-Str.55, 28205 Bremen | 1 Nachmittag | € 10,- |
| 22-13 | Lungen-Qigong Das Qi stärken und die Lunge pflegen | Elisabeth Kazenwadel | Dienstag 9:30 - 11:00 Uhr | 06.09. - 06.12.22 Kulturzentrum Schlachthof e.V. Findorffstr. 51 28215 Bremen | 12 Vormittage | € 134,- € 127,-* |
| 22-14 | Muskel- und Knochen-Qigong Übungen zur Lockerung und Stärkung | Elisabeth Kazenwadel | Dienstag 18:45 - 20:15 Uhr | 06.09. - 06.12.22 Krögersweg 3 28357 Bremen (Borgfeld) | 12 Abende | € 134,- € 127,-* |
| 22-15 | Qigong für mehr Energie im Alltag Mit fließenden Bewegungen entspannen, den Körper kräftigen und die Abwehrkräfte stärken | Marion Frenzel | Mittwoch 18:30 - 20:00 Uhr | 14.09. - 30.11.22 Friedr.-Karl-Str. 55 28205 Bremen | 10 Abende | € 112,- € 105,-* |
| 22-16 | Die 8 Brokate-eine klassische Qigong-Methode 8 besonders wirkungsvolle Übungen für Körper, Atmung u. Psyche | Elisabeth Kazenwadel | Donnerstag 18:30 - 20:00 Uhr | 08.09. - 08.12.22 Friedr.-Karl-Str. 55 28205 Bremen | 12 Abende | € 134,- € 127,-* |
| 22-17 | Gesundheitsschützendes Qigong Übungen zur Stärkung der inneren Organe sowie medizinische Übungen | Elisabeth Kazenwadel | Donnerstag 20:00 - 21:30 Uhr | 08.09. - 08.12.22 Friedr.-Karl-Str. 55 28205 Bremen | 12 Abende | € 134,- € 127,-* |

| Qigong Vertiefung | | | | | | |
|--------------------------|--|----------------------|-----------------------------|---|-----------|---------------------|
| 22-18 | Die Kraft von innen spüren Kraftvolle Bewegungen, inspiriert von chinesischer Symbolik und Prof. Hus Qigong 2020 | Elisabeth Kazenwadel | Montag 18:00 - 19:30 Uhr | 29.08. - 28.11.22 Wachmannstr. 9a 28209 Bremen | 10 Abende | € 112,- € 105,-* |

Hinweis:

Sollte aufgrund der aktuellen Pandemie-Lage kein Präsenz-Unterricht möglich sein, werden alle Kurse online per "Zoom" durchgeführt.

Teilnahmebedingungen:

Bitte melden Sie sich zur Teilnahme an einem Kurs schriftlich an (gern per E-Mail), da nur eine begrenzte Anzahl an Plätzen zur Verfügung steht. **Berücksichtigen Sie bitte auch unsere Anmeldefristen bis jeweils 14 Tage** vor Kursbeginn.

Institut für Chinesische Medizin, DRK Kreisverband Bremen e.V., Friedrich-Karl-Straße 55, 28205 Bremen.

Den Kursbeitrag bitten wir bis spätestens 3 Tage vor Kursbeginn auf das u.g. Konto zu überweisen.
Bitte geben Sie dazu die Kursnummer im Verwendungszweck an.

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

Nach Eingang der Anmeldung wird keine Bestätigung verschickt. Rücktritte weniger als 4 Wochen vor Kursbeginn sind nicht möglich. Versäumte Kurstermine können wir nicht erstatten.

Versuchen Sie eine teilweise Erstattung der Kursgebühren durch Ihre Krankenkasse zu erwirken! Die dafür erforderliche Teilnahmebescheinigung stellen wir Ihnen gerne aus.

Ihre Fragen zu unseren Kursen oder zur Anmeldung nehmen Frau Luttermann und Frau Zeugträger jederzeit gern entgegen:

E-Mail: luttermann@drk-icm.de p.zeugtraeger@drk-icm.de
Telefon: 0421 69 91 39-0
Fax: 0421 69 91 39-15