

KURSPROGRAMM QIGONG 2023



Institut für
Chinesische Medizin
DRK Kreisverband Bremen e.V.

Qigong Einführung						
Kurs-Nr.	Titel	Kursleitung	Tag/Uhrzeit	von/bis	Termine	Gebühr
23-01	Daoistisches Qigong Fließende Bewegungen, die den Körper und das Qi aktivieren	Elisabeth Kazenwadel	Montag 18:00 - 19:30 Uhr	09.01. - 13.03.23 Wachmannstr. 9a 28209 Bremen	10 Abende	€ 125,- € 118,-*
23-02	Lungen-Qigong Das Qi stärken und die Lunge pflegen	Elisabeth Kazenwadel	Dienstag 09:30 - 11:00 Uhr	10.01. - 14.03.23 Kulturzentrum Schlachthof e.V. Findorffstr.51 28215 Bremen	10 Vormittage	€ 125,- € 118,-*
23-03	Nieren-Qigong Intensive Körperbewegungen, um die Vitalität zu fördern	Elisabeth Kazenwadel	Dienstag 18:45 - 20:15 Uhr	10.01. - 14.03.23 Krögersweg 3 28357 Bremen (Borgfeld)	10 Abende	€ 125,- € 118,-*
23-04	Nieren-Qigong Intensive Körperbewegungen, um die Vitalität zu fördern	Elisabeth Kazenwadel	Dienstag 18:45 - 20:15 Uhr	18.04. - 04.07.23 Krögersweg 3 28357 Bremen (Borgfeld)	12 Abende	€ 150,- € 142,-*
23-05	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	18.01. - 22.03.23 Friedr.-Karl-Str. 55 28205 Bremen	10 Abende	€ 125,- € 118,-*
23-06	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	26.04. - 28.06.23 Friedr.-Karl-Str. 55 28205 Bremen	10 Abende	€ 125,- € 118,-*
23-07	Die 8 Brokate-eine klassische Qigong-Methode 8 besonders wirkungsvolle Übungen für Körper, Atmung u. Psyche	Elisabeth Kazenwadel	Donnerstag 18:30 - 20:00 Uhr	19.01. - 23.03.23 Friedr.-Karl-Str. 55 28205 Bremen	10 Abende	€ 125,- € 118,-*
23-08	Gesundheitsschützendes Qigong Übungen zur Stärkung der inneren Organe sowie medizinische Übungen	Elisabeth Kazenwadel	Donnerstag 20:00 - 21:30 Uhr	19.01.- 23.03.23 Friedr.-Karl-Str. 55 28205 Bremen	10 Abende	€ 125,- € 118,-*
23-09	Muskel- und Knochen-Qigong Übungen zur Lockerung und Stärkung	Elisabeth Kazenwadel	Donnerstag 18:30 - 20:00 Uhr	13.04.-06.07.23 Friedr.-Karl-Str. 55 28205 Bremen	12 Abende	€ 150,- € 142,-*
23-10	Nieren-Qigong Intensive Körperbewegungen, um die Vitalität zu fördern	Elisabeth Kazenwadel	Donnerstag 20:00 - 21:30 Uhr	13.04.-06.07.23 Friedr.-Karl-Str. 55 28205 Bremen	12 Abende	€ 150,- € 142,-*
Qigong Vertiefung						
23-11	Daoistisches Qigong Fließende Bewegungen, die den Körper und das Qi aktivieren	Elisabeth Kazenwadel	Montag 18:00 - 19:30 Uhr	17.04. - 03.07.23 Wachmannstr. 9a 28209 Bremen	10 Abende	€ 125,- € 118,-*
23-12	Lungen-Qigong Das Qi stärken und die Lunge pflegen	Elisabeth Kazenwadel	Dienstag 9:30 - 11:00 Uhr	18.04. - 04.07.23 Kulturzentrum Schlachthof e.V. Findorffstr. 51 28215 Bremen	12 Vormittage	€ 150,- € 142,-*
Wochenend-Kompaktkurse						
23-13	Qigong-mit mehr Energie durch den Alltag Das gesundheitliche Gleichgewicht harmonisieren und stabilisieren	Marion Frenzel	Samstag 10:00 -13:00 Uhr Sonntag 10:00 - 13:00 Uhr	21.01. + 22.01.23 Friedr.-Karl-Str.55 28205 Bremen	2 Tage	€ 70,- € 65,-*
23-14	Qigong-mit mehr Energie durch den Alltag Das gesundheitliche Gleichgewicht harmonisieren und stabilisieren	Marion Frenzel	Freitag 18:30-21:30 Uhr Samstag 10:00 - 13:00 Uhr	21.04. + 22.04.23 Friedr.-Karl-Str.55 28205 Bremen	2 Tage	€ 70,- € 65,-*

* Ermäßigung für Mitglieder des DRK, Studierende, BFD / FSJ und Schüler:innen.

BITTE WENDEN



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.**

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.

**Institut für Chinesische Medizin, DRK Kreisverband Bremen e. V., Friedrich-Karl-Straße 55, 28205 Bremen
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 Zeugträger und Frau Luttermann jederzeit gern entgegen:

E-Mail: p.zeugtraeger@drk-icm.de
luttermann@drk-icm.de

Telefon: 0421 69 91 39-0

Fax: 0421 69 91 39-15