

KURSPROGRAMM 1. Halbjahr 2024

Qigong Einführung							
Kurs-Nr.	Titel	Kursleitung	Tag/Uhrzeit	von/bis	Termine	Gebühr	Anmeldefrist
24-01	Lungen-Qigong Das Qi stärken und die Lunge pflegen	Elisabeth Kazenwadel	Dienstag 09:30 - 11:00 Uhr	09.01.-12.03.24 Hastedter Heerstr. 250 28207 Bremen	10 Vormittage	€ 140- € 130,-*	20.12.2023
24-02	Lungen-Qigong und Muskel-Knochen-Qigong Zur Lockerung und Stärkung	Elisabeth Kazenwadel	Dienstag 09:30 - 11:00 Uhr	09.04.-18.06.24 Hastedter Heerstr. 250 28207 Bremen	10 Vormittage	€ 140- € 130,-*	26.03.2024
24-03	Innen Nährendes-Qigong Die Kraft von innen spüren Kraftvolle Bewegungen, inspiriert von chinesischer Symbolik	Elisabeth Kazenwadel	Dienstag 18:45 - 20:15 Uhr	09.01.-12.03.24 Krögersweg 3 28357 Bremen (Borgfeld)	10 Abende	€ 140- € 130,-*	20.12.2023
24-04	Nieren-Qigong Intensive Körperbewegungen, um die Vitalität zu fördern	Elisabeth Kazenwadel	Dienstag 18:45 - 20:15 Uhr	09.04.- 18.06.24 Krögersweg 3 28357 Bremen (Borgfeld)	10 Abende	€ 140- € 130,-*	26.03.2024
24-05	Qigong für mehr Energie im Alltag Mit fließenden Bewegungen entspannen, den Körper kräftigen u.d. Abwehrkräfte stärken	Marion Frenzel	Mittwoch 18:30 - 20:00 Uhr	10.01.-13.03.24 Friedr.-Karl-Str. 55 28205 Bremen	10 Abende	€ 140- € 130,-*	20.12.2023
24-06	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	10.04.-19.06.24 Friedr.-Karl-Str. 55 28205 Bremen	10 Abende	€ 140- € 130,-*	27.03.2024

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

Bitte wenden



Qigong Einführung							
Kurs-Nr.	Titel	Kursleitung	Tag/Uhrzeit	von/bis	Termine	Gebühr	Anmeldefrist
24-07	Muskel-Knochen-Qigong Übungen zur Lockerung und Stärkung	Elisabeth Kazenwadel	Donnerstag 18:30 - 20:00 Uhr	11.01.-14.03.24 Friedr.-Karl-Str. 55 28205 Bremen	10 Abende	€ 140- € 130,-*	20.12.2023
24-08	Nieren-Qigong Intensive Körperbewegungen, um die Vitalität zu fördern	Elisabeth Kazenwadel	Donnerstag 20:00 - 21:30 Uhr Feierabend-Kurs	11.01.-14.03.24 Friedr.-Karl-Str. 55 28205 Bremen	10 Abende	€ 140- € 130,-*	20.12.2023
24-09	Gesundheitsschützendes Qigong Übungen zur Stärkung der inneren Organe	Elisabeth Kazenwadel	Donnerstag 18:30 - 20:00 Uhr	11.04.-20.06.24 Friedr.-Karl-Str. 55 28205 Bremen	10 Abende	€ 140- € 130,-*	28.03.2024
24-10	Nieren-Qigong Intensive Körperbewegungen, um die Vitalität zu fördern	Elisabeth Kazenwadel	Donnerstag 20:00 - 21:30 Uhr Feierabend-Kurs	11.04.-20.06.24 Friedr.-Karl-Str. 55 28205 Bremen	10 Abende	€ 140- € 130,-*	28.03.2024
Qigong Vertiefung							
24-11	Nieren-Qigong und Daoistisches Qigong Fließende Bewegungen, die den Körper und das Qi aktivieren	Elisabeth Kazenwadel	Montag 18:00 - 19:30 Uhr	08.01.-11.03.24 Wachmannstr. 9a 28209 Bremen	10 Abende	€ 140- € 130,-*	20.12.2023
24-12	Nieren-Qigong und Daoistisches Qigong Fließende Bewegungen, die den Körper und das Qi aktivieren	Elisabeth Kazenwadel	Montag 18:00 - 19:30 Uhr	08.04.-17.06.24 Wachmannstr. 9a 28209 Bremen	10 Abende	€ 140- € 130,-*	28.03.2024
Chinesisch Kochen: Kulinarisches für Körper und Seele							
24-13	Augen stärken nach Chinesischer Ernährungslehre	Lo-Ping Tu	Sonntag 10:00 - 14:30 Uhr	28.04.24 Kinderschule, Auf der Hohwisch 61-63, 28205 Bremen	1 Tag	€ 50,- ** € 45,-* **	13.04.2024
24-14	Kochen mit Heilpilzen aus der Chinesischen Medizin	Lo-Ping Tu	Sonntag 10:00 - 14:30 Uhr	09.06.24 Kinderschule, Auf der Hohwisch 61-63, 28205 Bremen	1 Tag	€ 50,-** € 45,-* **	24.05.2024

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

** Es wird pro Kurs/Pers. eine Lebensmittelumlage i.H. v. € 15,- erhoben, die bitte in bar mitzubringen ist.

ANMELDEKONDITIONEN

Die Anmeldung wird erst verbindlich nach Ihrer schriftlichen Anmeldung (Email, Anmeldeformular) **und** der zeitgleichen Überweisung der Kursgebühr bis 14 Tage vor Kursbeginn. Nach Eingang der Anmeldung wird keine Bestätigung verschickt.

Sollte die Mindestteilnehmerzahl zu der angegebenen Anmeldefrist nicht erreicht werden, wird der Kurs nicht durchgeführt und die Kursgebühr erstattet.

Rücktritte weniger als 14 Tage vor Kursbeginn sind nicht möglich und die Kursgebühr kann nicht erstattet werden.

Nicht wahr genommene Kurstermine werden nicht verrechnet bzw. gutgeschrieben.

Nach Kursende stellen wir Ihnen gerne eine Teilnahmebescheinigung aus, die Sie bei Ihrer Krankenkasse einreichen können.

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

Bitte denken Sie daran, die Kursnummer im Verwendungszweck anzugeben.

Ihre Fragen zu unseren Kursen oder zur Anmeldung nimmt Frau Zeugträger gerne entgegen:

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

Telefon: 0421 69 91 39-0

Fax: 0421 69 91 39-15

Nutzen Sie auch den Button "ONLINE REZEPTION" auf unserer Homepage für Ihre Anmeldung.