

Ich melde mich für folgende Veranstaltung verbindlich an:

Kurs Nr. vom bis
Kurzbezeichnung der Veranstaltung
Vor- und Zuname
Straße/Hausnummer PLZ/Ort
Telefon E-Mail
Geburtsdatum

Ich wünsche eine Übernachtung im Einzelzimmer mit WC/Dusche (Aufpreis 4 Euro/Nacht)

Ich benötige keine Übernachtung

Ich beantrage eine Ermäßigung der Kursgebühr (Nachweis liegt bei)

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Geschäftsbedingungen an.

Datum Unterschrift

Dem Leben
Richtung geben

BNL
Bildungshaus
Landvolkshochschule
Niederlalteich

Hengersberger Straße 10
D-94557 Niederlalteich
Telefax 09901 935219

Einzugsermächtigung

Für die nebenstehende Veranstaltung erteile ich hiermit eine einmalige Einzugsermächtigung von meinem

IBAN

BIC

Geldinstitut

Ort

Kontoinhaber/-in

Datum/Unterschrift

Faxantwort

Anmelde- und Geschäftsbedingungen

Die Anmeldung erfolgt schriftlich, telefonisch oder per Internet. Die Kursgebühr wird nach Beginn der Veranstaltung von Ihrem Konto abgebucht, darum bei der Anmeldung bitte stets die Bankverbindung angeben. Sie erhalten ca. 2 Wochen vor Kursbeginn eine schriftliche Anmeldebestätigung.

Eine Absage ist bis 4 Wochen vorher kostenfrei möglich. Danach berechnen wir laut unseren Geschäftsbedingungen 10 Euro, ab 2 Wochen 25 % und ab 1 Woche 50 % der Kursgebühr. Bei Absage am Tag des Seminars 100 %.



Sie erreichen uns mit dem Auto über die Autobahn A3, Ausfahrt Hengersberg (Nr. 111). Der nächste Bahnhof ist der Bahnknotenpunkt Plattling (mit IC-/EC-Anschluss) oder Deggendorf. Von dort holen wir Sie nach Möglichkeit gerne ab.

Bildungshaus

Landvolkshochschule St. Gunther e.V.

Hengersberger Straße 10, D-94557 Niederlalteich
Telefon 0049 (0)9901 9352-0
Telefax 0049 (0)9901 9352-19
anmeldung@lvhs-niederlalteich.de
www.lvhs-niederlalteich.de

Dem Leben
Richtung geben



Bildungshaus
Landvolkshochschule
Niederlalteich

Dem Leben
Richtung geben



Bildungshaus
Landvolkshochschule
Niederlalteich

2019

Qigong – Wochenende

Gesundheit, Wohlbefinden und Harmonie



13. bis 15. Sept. 2019

Sehr geehrte Damen und Herren!

Qigong ist eine der kraftvollen Säulen der Traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Die Verbindung von Atem, Bewegung und Vorstellungskraft ermöglicht den Dialog mit der Lebenskraft "Qi". Im Verwurzeln, Aufrichten, Zentrieren, Öffnen und Durchatmen erfahren Sie fließende Energie, innere Weite und tiefe Entspannung. Die Aufmerksamkeit richtet sich nach innen und hilft, Körper und Geist auf wohlthuende Weise zu "verbinden". Bewegte und stille Übungen sowie Meditationen führen zu innerer Ruhe, Gelöstheit und Harmonie. Sie lernen ein klassisches Qigong-Übungsset, das Sie in den Alltag mitnehmen können.

Ein achtsames und vitalisierendes Wochenende zum "Kraft schöpfen", welches für alle Altersgruppen geeignet ist, wartet auf Sie.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Herzlich willkommen in Niederalteich!

Rotraud Bruckmoser
Kursleiterin

Inhalte:

- sanfte Qigongübungen
- Meridiandehnung
- Achtsamkeitsübungen
- Meditation
- Gehmeditation
- (Selbst-) Massage
- Tiefenentspannung
- Tanz

Referentin

Rotraud Bruckmoser
Qigonglehrerin, Fitness- und
Ernährungstrainerin



Organisatorisches:

225,00 Euro für Kursgebühr und Vollverpflegung im Doppelzimmer mit Dusche.

Beginn: Freitag,
18:00 Uhr mit dem Abendessen,
Anreise ca. 17:30 Uhr

Ende: Sonntag,
13:00 Uhr nach dem Mittagessen

Anmeldeschluss: 3. September 2019

Wir empfehlen bequeme Kleidung und Schuhe für drinnen und draußen, dicke Socken-rutschfest, ein kleines Kissen, eine Decke, Gymnastikmatte, Meditationskissen (falls vorhanden) und Schreibunterlagen mitzubringen

„Die beste Weise, sich um die Zukunft zu kümmern, besteht darin, sich sorgsam der Gegenwart zuzuwenden“.

- Thich Nhat Hanh -

