

Ich melde mich für folgende Veranstaltung verbindlich an:

**Dem Leben
Richtung geben**
Bildungshaus
Landvolkshochschule
Niederlalteich
Hengersberger Straße 10
D-94557 Niederlalteich
Telefax 09901 935219

Kurs Nr. vom bis
Kurzbezeichnung der Veranstaltung

Vor- und Zuname
Straße/Hausnummer PLZ/Ort

Telefon E-Mail

Geburtsdatum

Einzugsermächtigung

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

IBAN
.....
BIC
Geldinstitut
Ort
Kontoinhaber/-in
Datum/Unterschrift

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

**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



Niederlalteich liegt an der Donau, 10 km südöstl. von Deggendorf.
Sie erreichen uns mit dem Auto über die Autobahn A3, Ausfahrt Hengersberg (Nr. 111).
Sie erreichen uns mit dem Zug über den Bahnknotenpunkt Plattling (mit ICE-/IC-Anschluss) oder Deggendorf.
RUF BUS Deggendorf HBF – Niederlalteich:
Der Bus fährt nur Haltestellen an, für die eine Anmeldung vorliegt. Pro Fahrt können gleichzeitig bis zu 8 Personen mitfahren. Telefonische Anmeldung unter Telefon 0991 28093095 ist jeden Tag von 6:30 Uhr bis 21 Uhr möglich. Die Fahrt kann auch online über www.fahrtwunschzentrale.de angemeldet werden.

Anmelde- und Geschäftsbedingungen

Die Anmeldung erfolgt schriftlich, telefonisch, per Fax oder 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 %.

**Dem Leben
Richtung geben**
Bildungshaus
Landvolkshochschule
Niederlalteich

2020

Dem Leben
Richtung geben
Bildungshaus
Landvolkshochschule
Niederlalteich

Qigong – Wochenende

Für Gesundheit und Entspannung

10. bis 12. Jan. 2020



Sehr geehrte Damen und Herren!

Qigong ist eine kraftvolle Säule 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. Viele Inhalte können in den Alltag integriert werden.

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

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Herzlich willkommen in Niederaltich!

Rotraud Bruckmoser
Kursleiterin

Inhalte:

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

Referentin

Rotraud Bruckmoser
Qigonglehrerin, Fitness- und
Ernährungstrainerin, Beckenboden-
Kursleiterin



Organisatorisches:

245,00 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

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

*„Einen Tag ungestört
in Muße zu verleben heißt:
einen Tag lang
ein Unsterblicher zu sein“.
Chinesische Volksweisheit*



Terminankündigung:
Nächstes Qigong-Wochenende
25. bis 27. September 2020