

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

Bildungshaus  
Landvolkshochschule  
Niederalteich

Hengersberger Straße 10  
D - 94557 Niederalteich  
Telefax 09901 935219

**Einzugsermächtigung**

Für die nebenstehende Veranstaltung erteile ich hier-  
mit eine einmalige Einzugsermächtigung von meinem

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

Faxantwort



**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 – Niederalteich:**

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. Bitte frühzeitig anrufen (mindestens ein Stunde vorher). Die Fahrt kann auch online über [www.wohin-du-willst.de](http://www.wohin-du-willst.de) angemeldet werden.

**Bildungshaus Landvolkshochschule St. Gunther e.V.**

Hengersberger Straße 10, D-94557 Niederalteich  
Telefon 0049 (0)9901 9352-0  
Telefax 0049 (0)9901 9352-19  
anmeldung@lvhs-niederalteich.de  
[www.lvhs-niederalteich.de](http://www.lvhs-niederalteich.de)

Dem Leben  
Richtung geben



Bildungshaus  
Landvolkshochschule  
Niederalteich

Dem Leben  
Richtung geben



Bildungshaus  
Landvolkshochschule  
Niederalteich

2021

# Schnupperkurs Qigong online

## Frische Energie entdecken



29. bis 30. Okt. 2021

### Sehr geehrte Damen und Herren,

Sie suchen nach neuen Wegen Körper und Geist zu erfrischen? Sie spüren, dass in der Pandemiezeit manch liebgewonnene Gewohnheit den Geschmack verloren hat. Sie sind neugierig und wollen eine Entdeckungsreise zu Ihren inneren Kräften unternehmen und gesunde Körperhaltungen stärken?

**Qi Gong** ist eine Möglichkeit sich etwa Gutes zu tun. **Qi** durchfließt den Körper und hält ihn lebendig und gesund. So beschreibt es die traditionelle chinesische Medizin. **Gong** bedeutet Technik oder Übung. Haben Sie Lust Übungstechniken auszuprobieren, die Ihre Beweglichkeit und die Körperharmonie fördern?

In diesem Schnupperkurs lernen Sie ausgewählte Elemente aus den Alltags- und den Harmonisierung-Übungen kennen. Für den Kurs sind keine Voraussetzungen erforderlich.

Herzliche Einladung!

### Programm

#### Freitag, 29.10.2021

19:00 bis 20:30 Uhr

Einführung und ausgewählte Übungen

#### Samstag, 30.10.2021

09:30 bis 11:00 Uhr

Wirkungsweise von Qigong und ausgewählte Übungen

11:30 bis 13:00 Uhr

Wissenswertes zu Qigong und ausgewählte Übungen

### Organisatorisches

**Beginn:** Freitag, 29.10.2021 um 19 Uhr

**Ende:** Samstag, 30.10.2021 um 13:00 Uhr

**Kosten:** 45 Euro

**Referent:** Andreas Busse  
Qigonglehrer (MQA)

**Anmeldeschluss:** 19. Oktober 2021

