

Ich melde mich für folgende Veranstaltung verbindlich an:

Kurs Nr. vom bis
Kurzbezeichnung der Veranstaltung
Vor- und Zuname
Straßenhausnummer 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

Hengersberger Straße 10
D - 94557 Niederalteich
Telefax 09901 935219

Einzugsermächtigung

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

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

Anmeldung

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).

Sie erreichen uns mit dem Zug über den Bahnknotenpunkt Plattling (mit ICE-/IC-Anschluss) oder Deggendorf und jeweils weiter mit dem Bus. Informieren Sie sich bitte vor der Anreise.

RUF BUS Deggendorf HBF – Niederalteich:

Der Bus fährt zu festen Zeiten Haltestellen der normalen Buslinien an. Telefonische Anmeldung unter Telefon 0991 28093095 ist jeden Tag von 6:30 Uhr bis 21 Uhr möglich. Bitte frühzeitig anrufen (mindestens eine Stunde vorher, ist auch ein paar Tage vorab möglich). Die Fahrt kann auch online über www.wohin-du-willst.de angemeldet werden.

Katholische Landvolkshochschule und Bildungshaus Niederalteich 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



2022

Qi Gong- Wochenende für Männer

Kraft aus dem Fluss der Bewegung schöpfen



28. bis 30. Jan. 2022

Sehr geehrte Herren,

sind Sie neugierig auf einen stressfreien Kontakt mit Ihrem Körper, der Sie durch die anstrengende Zeit der Pandemie getragen hat?

Sie wollen eine Entdeckungsreise zu Ihren inneren Kräften machen und gesunde Körperhaltungen stärken?

In Europa ist **Qi Gong** eine eher ungewohnte Form, für Männer in China jedoch eine uralte Tradition, um kraftvoll zu trainieren.

Sie lernen Harmonisierungsübungen aus dem traditionellen **Qi Gong** kennen. Sie arbeiten mit langsam fließenden Bewegungen und spüren, wie sich nach dem Üben eine wohltuende Harmonie im Körper ausbreitet.

Mit **Qi Gong** erweitern Sie Ihre Beweglichkeit und Selbstwahrnehmung. Sie werden flexibler im ganzheitlichen Sinne und erspüren gesunde Grenzen, die es zu wahren gilt. Sie vertiefen Ihre Atmung und bringen Körper und Geist zur Ruhe.

*Keine Vorkenntnisse nötig!
Bequeme Kleidung mitbringen!*

Herzliche Einladung!

Programm

Freitag, 28. Januar 2022

18:00 Uhr Abendessen
19:30 bis
21:00 Uhr Einführung und
ausgewählte Übungen

Samstag, 29. Januar 2022

8:00 Uhr Frühstück
9:30 bis
12:00 Uhr Wirkungsweise von
Qi Gong und
Alltagsübungen

12:00 Uhr Mittagessen

15:00 bis
18:00 Uhr Grundelemente im
Qi Gong und
Harmonisierungs-
übungen

18:00 Uhr Abendessen

Sonntag, 30. Januar 2022

8:00 Uhr Frühstück
9:30 bis
12:00 Uhr Harmonisierungs-
Übungen und
Alltagsübungen

12:00 Uhr Mittagessen



Falls die Veranstaltung in Präsenz nicht möglich ist, bieten wir diese online an.
Organisatorisches

Organisatorisches

Beginn: Freitag, 28.01.2022
um 18 Uhr

Ende: Samstag, 30.01.2022
um 13:00 Uhr

Kosten: 235 Euro inklusive
Verpflegung und

Übernachtung im DZ/DU

Anmeldeschluss: 18. Januar 2022



Referent:
Andreas Busse
Qi Gong-Lehrer
(MQA)

Übung:
Einen Regenbogen
bewegen

氣功

Qi Gong