

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

Qigong – Wochenende

Der Weg zur inneren Stärke



7. bis 9. Jan. 2022

Sehr geehrte Damen und Herren!

Qigong ist eine der kraftvollen Säulen der Traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Mit Hilfe dieser uralten Lehre wollen wir unsere Resilienz - unsere physische und psychische Widerstandskraft - steigern und dabei regenerieren. Wir treten über den Atem, die Bewegung und die Vorstellungskraft in den Dialog mit unserer Lebenskraft Qi und schulen unsere Achtsamkeit und Selbstfürsorge. Auf diese Weise können wir den sogenannten "Affengeist", welcher uns oft innerlich unruhig sein lässt und ständig "herumspringt" in uns erkennen und besänftigen, können entschleunigen und zur Ruhe kommen. Körperwahrnehmung, bewegte und stille Qigong-Übungen, Meridiandehnungen sowie Meditationen führen zu uns selbst, zu Gelöstheit und Harmonie. Wir lernen und erfahren an diesem Wochenende verschiedene energiegeladene "Tools". So gerüstet können wir dem Leben gelassener begegnen, gut für uns selbst sorgen und damit unseren Stresspegel auch in fordernden Zeiten niedrig halten. Bei gutem Wetter werden wir auch teilweise im Freien üben. Das Wochenende ist für alle Altersgruppen geeignet und es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Herzlich willkommen in Niederalteich!

Rotraud Wanner Kursleiterin

Inhalte:

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

Referentin

Rotraud Wanner
Qigonglehrerin, Fitness- und
Ernährungstrainerin



Organisatorisches:

245,00 Euro für Kursgebühr und Vollverpflegung im Doppelzimmer mit Dusche.

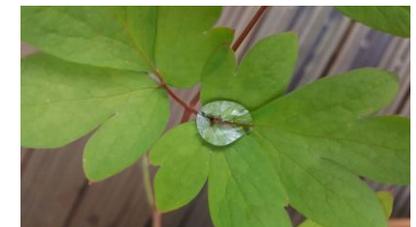
Beginn: Freitag,
18:00 Uhr mit dem Abendessen,
Anreise ca. 17:30 Uhr

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

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

- Thich Nhat Hanh -



Terminankündigung:
Nächstes Qigong-Wochenende
30. Sept. bis 2. Okt. 2022