

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 .....

**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](http://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](mailto:anmeldung@lvhs-niederalteich.de)  
[www.lvhs-niederalteich.de](http://www.lvhs-niederalteich.de)



2022

# Schnupperkurs Qigong online

## Frische Energie entdecken



11. bis 12 März 2022

## 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, 11. März 2022

19:00 bis 20:30 Uhr

Einführung und  
ausgewählte Übungen

### Samstag, 12. März 2022

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, 11. März 2022  
um 19:00 Uhr

**Ende:** Samstag, 12. März 2022  
um 13:00 Uhr

**Kosten:** 45 Euro

**Anmeldeschluss:** 1. März 2022



**Referent:**  
Andreas Busse  
Qi Gong-Lehrer  
(MQA)

Übung:  
Einen Regenbogen  
bewegen

氣功

Qi Gong