

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 5,50 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

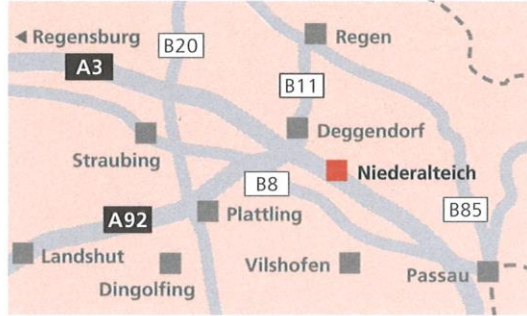
Datum/Unterschrift

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 12 Euro, ab 2 Wochen 25%. Bei Absage am Vortag/Tag des Seminars 100%.

Preis: Die im Programm aufgeführten Preise beinhalten Kursgebühr, Übernachtung und Vollpension. Die Unterbringung erfolgt im Doppelzimmer mit Dusche/WC (Einzelzimmerzuschlag: 5,50 Euro pro Person/Nacht). Vegane Kost, Unverträglichkeiten usw. nach Absprache (Aufpreis: 20%). Nähere Einzelheiten entnehmen Sie bitte unserer Homepage.



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. Telefonische Anmeldung unter Telefon 0991 28093095 ist jeden Tag von 6:30 Uhr bis 21 Uhr möglich. Bitte frühzeitig anrufen (mindestens eine Stunde vorher). 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

Dem Leben
Richtung geben



Bildungshaus
Landvolkshochschule
Niederalteich

Qigong – Meditation & Co

Rückkehr zur inneren Ordnung



19. bis 21. Jan. 2024

Sehr geehrte Damen und Herren!

Qigong ist ein Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) – ein ganzheitliches, fernöstliches Bewegungssystem.

Vorstellungskraft, Atmung und Bewegung bilden gemeinsam einen Wirkungszusammenhang und fördern den freien Fluss der Lebensenergie Qi.

Die Übungen wirken harmonisierend auf das vegetative Nervensystem. Außerdem stärkt Qigong u. a. die Fähigkeit mit Stress-Situationen konstruktiv umzugehen und seine Gefühle und Emotionen besser zu regulieren. Die Selbstheilungskräfte werden angeregt. Kleine (Selbst-)Massagen, Tanz und das Singen des ein oder anderen Kraftliedes bzw. Mantras unterstützen uns in dieser Arbeit.

Ein Angebot an alle Altersgruppen; es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Herzlich willkommen in Niederaltreich!

Rotraud Wanner Kursleiterin

Inhalte:

- meditative Qigongübungen
- Meridiandehnung
- Achtsamkeitsübungen
- Meditation
- Atemvertiefung
- Gehmeditation
- (Selbst-) Massage
- Tiefenentspannung
- Tanz
- Austausch

Referentin

Rotraud Wanner
Qigonglehrerin DQGG,
Fitness- und
Ernährungstrainerin (BSA)



Organisatorisches:

- Beginn:** Freitag, 19.01.2024,
18:00 Uhr mit dem Abendessen,
Anreise ca. 17:30 Uhr
- Ende:** Sonntag, 21.01.2024,
13:00 Uhr nach dem Mittagessen
- Kosten:** 349,00 Euro für Kursgebühr und
Vollverpflegung im Doppelzimmer
mit Dusche.

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, Wärmendes für die Entspannung im Liegen, Schuhe für drinnen und draußen, Gymnastikschuhe, oder dicke Socken - rutschfest, ein kleines Kissen, eine Decke, Gymnastikmatte, Meditationskissen (falls vorhanden) und Schreibunterlagen.

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

- Thich Nhat Hanh -