Dem Leben Richtung geben

Bildungshaus Landvolkshochschule Niederalteich

Hengersberger Straße 10
D-94557 Niederalteich
Telefax 09901 935219

Anmeldung

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 .....

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

IBAN .....

.....

BIC .....

Geldinstitut .....

Ort .....

Kontoinhaber/-in .....

Datum/Unterschrift .....

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

LERNEN IM GRÜNEN
lernen-im-gruenen.de

www.lvhs-niederalteich.de

Dem Leben Richtung geben

Bildungshaus Landvolkshochschule Niederalteich

Qigong – Meditation & Tanz

Bewegung – Stille - Regeneration

19: bis 21. Sept. 2025

DEM LEBEN *Richtung geben*

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 uvm. Kleine (Selbst-)Massagen, Qi-Tanz und das Singen eines Mantras unterstützen uns in dieser Arbeit. Die Kraft des gemeinsamen Tuns begleitet dieses Wochenende.

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

Rotraud Wanner Kursleiterin

Inhalte:

- Stilles und bewegtes Qigong
- Meridiandehnungen
- Meditation
- Atemarbeit
- (Selbst-) Massagen
- Qi-Tanz
- Austausch

Referentin:
Rotraud Wanner
Qigonglehrerin DQGG,
Fitness- und
Ernährungstrainerin (BSA)
www.wege-zur-kraft.de

Organisatorisches:

Beginn: Freitag, 19.09.2025,
18:00 Uhr mit dem Abendessen,
Anreise ca. 17:30 Uhr

Ende: Sonntag, 21.09.2025,
13:00 Uhr nach dem Mittagessen

Kosten: 359,00 Euro für Kursgebühr und Vollverpflegung im Doppelzimmer mit Dusche.

Bitte mitbringen:

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

„Wer seinen eigenen Weg geht,
dem wachsen Flügel.“

Zen-Weisheit

和