



Ich melde mich für folgende Veranstaltung verbindlich an:

Dem Leben
Richtung geben

Bildungshaus
Landvolkshochschule
Niederalteich

Hengersberger Straße 10
D - 94557 Niederalteich
Telefax 09901 935219

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

Anmeldung

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



www.lvhs-niederalteich.de



Dem Leben
Richtung geben



Bildungshaus
Landvolkshochschule
Niederalteich

Die Lebensenergie feiern

Qigong, Meditation & Tanz



13. bis 15. Feb. 2026

Liebe Qigong-Interessierte,

lasst uns gemeinsam die Lebensenergie feiern.

Mit sanften Atem- und Qigong-Übungen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und Meditationen im Stehen, Sitzen und Liegen schaffen wir einen achtsamen Raum, der uns tiefe Entspannung und Regeneration ermöglicht und unseren Blick auf das Wesentliche lenkt. Indem wir uns mit der Energie von Himmel und Erde verbinden, wird der Qi-Fluss angeregt und harmonisiert.

Das Wochenende ist eine Einladung, die Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele (wieder) bewusster wahrzunehmen und die Lebenskraft Qi auf vielfältige Weise zu stärken. Freier Tanz, Kreistanz und das Singen von Mantras ergänzen diese „Arbeit“. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Ich freue mich auf Sie. Herzlich willkommen in Niederaltreich.

Rotraud Wanner
Kursleiterin

Inhalte:

- Bewegtes Qigong
- Meridiandehnung
- Achtsamkeitsübungen
- Meditation
- Atemvertiefung
- Gehmeditation
- (Selbst-) Massage
- Tiefenentspannung
- Tanz & Singen
- Austausch

Referentin:

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



Organisatorisches:

Beginn: Freitag, 13.02.2026,
18:00 Uhr mit dem Abendessen,
Anreise ca. 17:30 Uhr
Ende: Sonntag, 15.02.2026,
13:00 Uhr nach dem Mittagessen
Kosten: 379,00 Euro für Kursgebühr und
Vollverpflegung im Doppelzimmer
mit Dusche.

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, Wärmendes für die
Übungen im Freien und 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.



**„Der Zimmermann bearbeitet das Holz,
der Schütze krümmt den Bogen,
der Weise formt sich selbst.“**

Buddhistisches Sprichwort