Dem Leben Richtung geben

Bildungshaus Landvolkshochschule Niederalteich

Hengersberger Straße 10
D-94557 Niederalteich
Telefax 09901 935219

Anmeldung

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

IBAN .....

.....

BIC .....

Geldinstitut .....

Ort .....

Kontoinhaber/-in .....

Datum/Unterschrift .....

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

☐ Ich benötige keine Übernachtung

☐ Ich beantrage eine Ermäßigung der Kursgebühr (Nachweis liegt bei)

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Geschäftsbedingungen an.

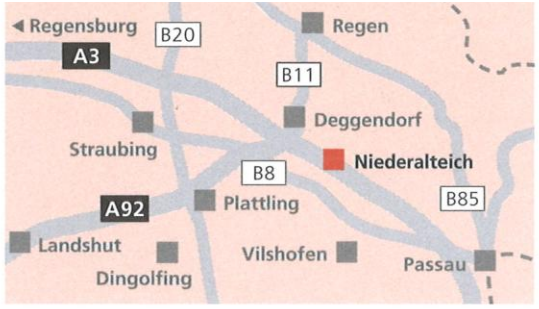
Datum ..... Unterschrift .....

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 9,50 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

Rückkehr zur inneren Balance

Qigong, Meditation & Tanz TS1.3



22. bis 24. Jan. 2027

Liebe Qigong-Interessierte,

mit Qigong und Meditation – einem Baustein der Jahrtausende alten traditionellen chinesischen Medizin TCM können wir Entschleunigung und Ruhe in unser Leben einladen. Sowohl unser Geist als auch unser Körper profitieren davon, wenn wir die universelle Lebenskraft Qi schulen.
Dies gelingt uns mit sanften Atem- und Qigong-Übungen, verschiedenen Meditationen, aber auch mit einer guten Portion Achtsamkeit und Elementen wie Tanz, Kreistanz und dem Singen von Mantras und Kraftliedern.
Das Wochenende ist eine Einladung, langsamer zu werden, Stress abzubauen und mehr Wohlbefinden und Energie in den Alltag zu bringen.

Ich freue mich auf Sie!
Herzlich willkommen in Niederalteich!

Rotraud Wanner
Kursleiterin

In Kooperation mit der KEB Passau

Inhalte:

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

Ein Angebot an alle Altersgruppen.
Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.
(Gesundheitliche Probleme sind vorab mit dem Hausarzt und der Kursleiterin abzusprechen.)



Referentin:

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

Organisatorisches:

Beginn:	Freitag, 22.01.2027, 18:00 Uhr mit dem Abendessen, Anreise ca. 17:30 Uhr
Ende:	Sonntag, 24.01.2027 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.

„Reichen die Wurzeln tief,

gedeihen die Zweige gut.“
Aus China

Anmeldeschluss: 12. Januar 2027
Die Anmeldefrist entscheidet über die Durchführung. Spätere Anmeldungen sind nach Möglichkeit weiterhin willkommen.