

Qigong und Wandern

Im Haus der Begegnung des Klosters Strahlfeld vom 19. Juli bis 21. Juli 2019

Qigong und Wandern - Eine ideale Kombination, um in entspannter Weise neue Kraft zu schöpfen und sich gesundheitsbewusst zu bewegen.

Inhalt: Bei diesem Seminar werden zwei Schwerpunkte gelegt: Neben der bewussten und sanften Bewegung des eigenen Körpers mit Übungen aus dem Qigong stehen mehrstündige Wanderungen im Oberpfälzer Hügelland (Naturpark Oberer Bayerischer Wald) auf dem Programm.

Bei geeignetem Wetter werden Qigong-Einheiten in die Wanderausflüge integriert.

Im Detail: In mindestens 2 Übungszyklen praktizieren wir täglich Qi-Gong. Mit weichen fließenden Bewegungen, die keine Vorkenntnisse erfordern und auch keine besonderen

Anforderungen an die körperliche Konstitution stellen, aktivieren wir unsere Selbstheilungskräfte. Dabei geht es nicht um eine perfekte Koordination, sondern vielmehr darum, Freude am freien und natürlichen Bewegen wieder zu entdecken. Alle Übungen dienen dazu, still zu werden und uns für die Kraft der Natur zu öffnen. Bitte locker und nicht einengend bekleiden und bei Bedarf warme Socken mitbringen.

Längere Zeit in der Natur verbringen wir dann meist am Nachmittag, wo wir geführte Wanderungen in die reizvolle Umgebung des Klosters unternehmen werden. Dabei besuchen wir auch abgelegene Plätze, an denen wir bei gutem Wetter eine geeignete Atmosphäre finden, um die Qigong-Übungen zu vertiefen.

Ausrüstung: Es werden lediglich wander- und wettergeeignete Bekleidung und Schuhe, ein kleiner Wanderrucksack und ein Getränkebehälter benötigt. Die persönlichen Anforderungen beim Wandern sind normale Kondition für 2- bis 3-stündige Touren und Trittsicherheit auf mittelgebirgstypischen Wegen und Pfaden.

Termin: Beginn am Freitag, den 19. Juli um 17.00 Uhr
Ende am Sonntag, den 21. Juli um 13.00 Uhr

Kosten: Kursgebühr: 125 Euro, bis 12. Mai 2019 überweisen an:
Dominik Rollenhagen
Postbank München
IBAN DE37 7001 0080 0500 4298 01

Unterkunft und Verpflegung müssen direkt beim Kloster Strahlfeld gebucht werden.

Verpflegung und ÜN im EZ 120,00 Euro
Verpflegung und ÜN im EZ-Appartement 116,00 Euro
Verpflegung und ÜN im DZ 106,00 Euro pro Person
Anzahlung 45,00 Euro
Buchung hier:

<https://hdb-kloster-strahlfeld.de/redaktion/seminar.php?nummer=282>

Anreise: Anreise am Freitag um 17.00 Uhr

[Google Maps - Haus der Begegnung - Kloster Strahlfeld](#)

Kursleitung, Anmeldung & weitere Informationen:

Dominik Rollenhagen, Heilpraktiker (Physiotherapie), Physiotherapeut, Lehrer für Qigong und Alexandertechnik
Tel. 0941/562667, Mail: info@bewussterbewegen.de

Hans Kilgert, Dipl.-Geogr., Bergwanderleiter, Nordic Fitness-/Nordic Walking-Trainer BLSV
Tel. 0941/699255, Mail: hans.kilgert@gmx.de



Dominik Rollenhagen · Domplatz 7 · 93047 Regensburg

Tel.: 0941-562667 · Fax: 0941-64660249 · mail: info@bewussterbewegen.de · <https://www.bewussterbewegen.de>
Bankverbindung: Postbank München · IBAN: DE37 7001 0080 0500 4298 01 · BIC: PBNKDEFF700

Anmeldung zum Kurs Qigong und Wandern vom 19. Juli bis 21. Juli 2019

Bitte ausfüllen!

Vor- und Nachname : _____ Geburtsdatum: _____

Straße, PLZ, Ort: _____

Telefon : _____ Mobil: _____

E-Mail : _____

Die Kursgebühr werde ich spätestens bis 12. Mai 2019 auf das unten angegebene Konto überweisen.

Hiermit melde ich mich verbindlich für obigen Kurs an. Ich nehme eigenverantwortlich an diesem Kurs teil und entbinde die Kursleiter Dominik Rollenhagen und Hans Kilgert von jeglicher Haftung für Personen- und Sachschäden. Bitte bequeme und dem Wetter angepasste Kleidung mitbringen.

Mit meiner Unterschrift akzeptiere ich die angefügten Teilnahmebedingungen (AGB).

Datum : _____ Unterschrift : _____

Teilnahmebedingungen (AGB) für den Kurs Qigong und Wandern

1. Anmeldung

Für die Teilnahme an dem Kurs Qigong und Wandern ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich und damit verbindlich. Anmeldebestätigungen werden innerhalb einer Woche per E-Mail verschickt. Sollte ein Kurs bereits ausgebucht sein, können Sie sich auf eine Warteliste setzen lassen. Sie werden benachrichtigt, wenn ein Platz im Kurs freigeworden ist.

2. Teilnahmegebühren

Die Kursgebühren müssen im Voraus beglichen werden. Die Teilnehmerplätze werden in Reihenfolge des Zahlungseingangs vergeben.

3. Quittungen / Teilnahmebescheinigungen

Auf Wunsch werden Quittungen oder Teilnahmebescheinigungen, nach Ablauf des jeweiligen Kurses gegen eine Bearbeitungsgebühr von 5,00 Euro, ausgestellt.

4. Teilnahmefähigkeit

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Teilnehmen kann jeder, sofern bei der Durchführung des Kurses keine gesundheitlichen Bedenken bestehen. Eine Krankheit wird im Rahmen dieses Kurses nicht behandelt. Bei gesundheitlichen Problemen sollte vorher mit dem Arzt abgeklärt werden, ob eine Kursteilnahme sinnvoll ist.

5. Haftung

Die Nutzung der Räumlichkeiten und Angebote der Kursleiter erfolgt für die Teilnehmer auf eigene Gefahr. Die Kursleiter übernehmen keinerlei Haftung für die von Teilnehmern mitgebrachten Wertsachen, Schmuck, Geld, Kleidung, etc. Jeder Teilnehmer trägt die Verantwortung für sich und seine Handlungen innerhalb und außerhalb der Kurse selbst. Es wird keine Haftung in Bezug auf Krankheit, Verletzung, Personen- und Sachschäden übernommen. Der Kurs ist insbesondere kein Ersatz für eine medizinische oder therapeutische Behandlung.

6. Kursorganisation

Bei Erkrankung oder Absage eines Kursleiters kann der Kursleiter einen Vertreter zur Durchführung des Kurses bestimmen. Sollte der Kursleiter aus wichtigen Gründen (z. B. Erkrankung des Kursleiters, Unterschreiten der Mindestteilnehmerzahl) einen Kurs absagen müssen, werden bereits geleistete Zahlungen zurück erstattet. Weitergehende Ansprüche können nicht geltend gemacht werden.

7. Kündigung / Rücktritt

Der Rücktritt von einem Kurs muss schriftlich erfolgen. Bis zum 12. Mai 2019 ist ein Rücktritt durch die Bezahlung einer Bearbeitungsgebühr von 10,00 € möglich. Bei Rücktritt bis 2 Wochen vor Kursbeginn werden 40 % der Kursgebühr fällig. Bei späterem Rücktritt, Nichterscheinen oder Abbruch ist eine Rückzahlung, unabhängig von Gründen jedweder Art, ausgeschlossen.

8. Datenschutz

Die personenbezogenen Angaben der Kursanmeldung werden ausschließlich für die notwendigen Verwaltungsarbeiten wie Planung, Durchführung, Kommunikation und Abrechnung, der von Ihnen gebuchten Kurse, verwendet. Eine Weitergabe Ihrer übermittelten Daten erfolgt nicht. Die Datenschutzerklärung finden Sie unter <https://www.bewussterbewegen.de/index.php/datenschutzerklaerung>.

9. Allgemein

Mündliche Nebenabreden werden nicht getroffen. Änderungen und Ergänzungen dieser AGB und sämtlicher Kursverträge bedürfen der Schriftform.

Dominik Rollenhagen · Domplatz 7 · 93047 Regensburg

Tel.: 0941-562667 · Fax: 0941-64660249 · mail: info@bewussterbewegen.de · <https://www.bewussterbewegen.de>

Bankverbindung: Postbank München · IBAN: DE37 7001 0080 0500 4298 01 · BIC: PBNKDEFF700