

# 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 entweder im Meditationsraum oder in schöner Natur. 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, Überweisung erbeten bis 12. Mai 2019 an:  
Dominik Rollenhagen, Postbank München, IBAN DE37 7001 0080 0500 4298 01  
Siehe Anmeldeformular Seite 2

**Unterkunft und Verpflegung** (Frühstück, Mittagessen und Abendessen) werden im Haus der Begegnung / Kloster Strahlfeld am Tag der Anreise bezahlt.

Verpflegung und ÜN im EZ insgesamt 120,00 Euro pro Person

Verpflegung und ÜN im DZ insgesamt 106,00 Euro pro Person

Siehe Anmeldeformular Seite 2

Weitere Informationen zum Haus der Begegnung finden Sie hier:

<https://hdb-kloster-strahlfeld.de/hdb.html>

**Anreise:** Anreise am Freitag um 17.00 Uhr  
[Google Maps - Haus der Begegnung - Kloster Strahlfeld](#)

**Kursleitung und weitere Informationen:**

**Dominik Rollenhagen**, Heilpraktiker (Physiotherapie), Physiotherapeut, Lehrer für Qigong und Alexandertechnik

Tel. 0941/562667, Mail: [info@bewussterbewegen.de](mailto:info@bewussterbewegen.de)

**Hans Kilgert**, Dipl.-Geogr., Bergwanderleiter, Nordic Fitness-/Nordic Walking-Trainer BLSV

Tel. 0941/699255, Mail: [hans.kilgert@gmx.de](mailto:hans.kilgert@gmx.de)



[Impressionen vom Wandern](#)

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

Bitte ausfüllen und per Post/FAX oder Email an Dominik Rollenhagen senden!

Vor- und Nachname : \_\_\_\_\_ Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Straße, PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

Telefon : \_\_\_\_\_ Mobil: \_\_\_\_\_

E-Mail : \_\_\_\_\_

Unterkunft/Verpflegung:  EZ 2x Ü/VP 120,00 Euro p. P.       DZ 2x Ü/VP 106,00 Euro p. P.

Essenswunsch       Vegetarische Kost       Normalkost

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

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. Die Kosten für Übernachtung und Verpflegung werden bei der Anreise in bar oder mit EC-Karte bezahlt.

### 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](mailto:info@bewussterbewegen.de) · <https://www.bewussterbewegen.de>

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