



Verein der Freunde und Förderer der Pflege am
Universitätsklinikum Regensburg e.V.

College-Reihe, Mittwoch, 13.07.2022
18:00-19:30 Uhr



Bambus-Stock Qi Gong - Meditation für Körper und Geist



Inhalt



Wir zeigen Ihnen eine einfache Bewegungsform, welche den gesamten Körper aktiviert.

Bambus-Stock Qi Gong kann sowohl im Freien, wie auch im geschlossenen Raum praktiziert werden.

Die gezeigten Übungen lassen sich nach dem Workshop leicht in den Alltag integrieren.

Die Durchführung dieser Bewegungsmuster ermöglicht:

- Eine bewusste Wahrnehmung und Vertiefung Ihrer Atmung
- Eine Entspannung des Körpers und eine meditative Beruhigung des Geistes
- Ein besseres Bewusstsein für Ihre Mitte zu entwickeln
- Ihre Bewegungen mit dem Atem in Einklang zu bringen
- Ihre Flexibilität und Vitalität aktiv zu erhöhen



Zielgruppe

Alle Interessierten

Treffpunkt

Eingang West (bei KUNO)

Referent

Johann Maierhofer
Diplom-Sozialpädagoge, Autor und Kalligraf

Gebühren

16,00 € Teilnahmegebühr (bitte bis 04.07.22 überweisen)
10,00 € **für Mitglieder VFFP e.V.** (bitte bis 04.07.22 überweisen)
Die Teilnehmerzahl ist beschränkt auf ca. 15 Teilnehmer

Bitte bequeme Kleidung anziehen, ein passender Stock wird bereitgestellt.

Überweisungen nach **vorheriger Anmeldung** auf das Konto des VFFP:

Sparkasse Regensburg

IBAN: DE9675050000780010484

BIC: BYLADEM1RBG

Stichwort: „Qi Gong“ + Name des Teilnehmers

Hinweis: Zutritt nur mit FFP2-Maske bzw. es gelten die aktuellen Regeln des Bayerischen Gesundheitsministeriums.

Hinweis: Im Rahmen der Veranstaltung werden Foto- und Filmaufnahmen gemacht. Die Aufnahmen dienen der Dokumentation und werden auch für die Öffentlichkeitsarbeit des UKR/VFFP e.V. verwendet. Im Falle eines Widerspruchs wenden Sie sich bitte spätestens zum Veranstaltungstag an uns. Wir informieren Sie auch gerne bereits vor Ihrer Anmeldung über die datenschutzkonforme Verarbeitung Ihrer Daten.

Achtung: Jeder Teilnehmer erhält im Anschluss eine Teilnahmebestätigung über den bezahlten Betrag, die beim Arbeitgeber eingereicht werden kann. Diese ersetzt die Rechnung, für die wir ansonsten eine Gebühr von 3 Euro erheben.

Absage/Storno: Bei Stornierung der Anmeldung ab 1 Woche vor Veranstaltung wird die volle Teilnahmegebühr fällig. Es erfolgt keine Rückerstattung. Ein Ersatzteilnehmer kann genannt werden. Der VFFP e.V. kann Veranstaltungen absagen, wenn Gründe vorliegen, die er nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall des Referenten, geringe Teilnehmerzahl). In diesem Fall werden gezahlte Gebühren zurückerstattet.



Anmeldung per Mail:

Thomas Bonkowski und Thomas Wiesbeck
Mail: Thomas.Bonkowski@ukr.de
Tel.: 0941/944-4333 od. -4478