## Kursgebühren

| | |
|---|---|
| **Kursgebühr** | 115,00 Euro |

**Übernachtung und Verpflegung**

| | |
|---|---|
| im Einzelzimmer | 76,00 Euro |
| im Doppelzimmer | 69,00 Euro |

## Anmeldung und Zahlung

Wir bestätigen den Eingang Ihrer **verbindlichen** Anmeldung per E-Mail. Ihre Anzahlung von **45,00 Euro** erwarten wir innerhalb von 10 Tagen auf folgendem Bankkonto: Sparkasse Roding IBAN DE80 7425 1020 0052 1492 00, BIC BYLADEM1CHM.
Bitte vergessen Sie nicht, die Kursnummer anzugeben.
Bei Rücktritt oder Umbuchung werden 20,00 Euro von der Anzahlungsgebühr einbehalten.
Bei kurzfristiger Absage (in der Woche vor Kursbeginn) wird die Anzahlung nicht zurückerstattet.

## Bezahlung Kursgebühr Herr Lang

Die Kursgebühr von **115,00 Euro** leisten Sie vor Kursbeginn in bar an die Kursleitung.

## Anreise

**Mit dem PKW**

**Von Nürnberg A6, von Weiden A93**:
Ausfahrt Schwandorf auf die B85 Richtung Cham, Abfahrt Neubäu, in Neubäu links abbiegen in Richtung Strahlfeld oder auf Höhe Roding Abfahrt Mitterdorf und dann links Richtung Stamsried/Strahlfeld.

**Von München A93 (Regensburg/Weiden):**
In Regensburg nach dem Pfaffensteiner Tunnel in Richtung Cham B16 abbiegen. Auf Höhe Roding, Abfahrt Mitterdorf und dann links Richtung Stamsried/Strahlfeld.

**Parkplatz:** Hofmarkstraße 14a – 93426 Roding.

**Mit der Bahn**

von Nürnberg Richtung Furth im Wald bis Bahnhof Roding.

**Von Süden**

über Schwandorf Richtung Furth im Wald bis Bahnhof Roding.

# Kraft und Energiequelle Wald

## 25.-26.05.2024 *LG 16*

## Einladung

Der Wald – ein Ort, der Geborgenheit,
Kraft, Energie und Heilwirkung in sich vereint!

Lange Zeit ein Lebensraum des Menschen,
der heute in unserer schnelllebigen,
hektischen Zeit als wichtiger
Erholungsraum wiederentdeckt wird.

Wer Entspannung sucht, seine Gesundheit
und sein Immunsystem stärken will, Stress
abbauen, den Schlaf und die Konzentration
verbessern sowie Bluthochdruck und
Zuckerwerte senken möchte – ist hier
genau richtig!

„Glaube einem Erfahrenen:
Du wirst einiges mehr in den Wäldern
finden als in den Büchern. Holz und Steine
werden Dich lehren, was du bei den
Lehrern nicht hören kannst.“
**Hl. Bernhard von Clairvaux**

## Programminhalte

Es werden einige Strategien aufgezeigt,
die Waldwissen mit moderner
Sportwissenschaft und alten asiatischen
Kampftechniken vereinen.
Sie stärken das Wohlbefinden der Teilnehmer
und unterstützen auch bei
Entscheidungsfindungen.

Der Wald wird aus vielen unterschiedlichen
Blickwinkeln erlebt,
Achtsamkeit geschult,
die Sinne geschärft -
Entschleunigung und Selbsterkenntnis
stellen sich ein!

Bitte beachten bzw. mitbringen:
Wetterfeste Kleidung und Schuhe;
Schreibsachen,
Getränke für Waldspaziergang,
Bodenmatte

***„Es sind die Begegnungen
mit Menschen, die das Leben
lebenswert machen“***
***Guy de Maupassant***

## Kursleitung

Gunther Lang
Dipl. Betriebswirt (FH),
Staatlich zertifizierter Waldpädagoge (StMELF)
Gesundheitstrainer „Herz/Kreislauf“ (BLSV)
Kampfsport Trainer (Großmeister 6. DAN)
Zertifizierter Mediator (OTH)

## Termin

25.-26.05.2024 LG 16
Samstag, 9:00 – Sonntag 12:00 Uhr

## Adresse und Kontakt

**Haus der Begegnung**
**Kloster St. Dominikus, Strahlfeld**
Hofmarkstraße 14 a
**93426 Roding-Strahlfeld**
Telefon 09461 / 91 12-0
hdb@kloster-strahlfeld.de
www.hdb-kloster-strahlfeld.de