

## Kursgebühren

### Kursgebühr

76,50 Euro

### Verpflegung + Raumgebühr

27,00 Euro

## Anmeldung und Zahlung

Wir bestätigen den Eingang Ihrer **verbindlichen** Anmeldung per E-Mail. Ihre Anzahlung von **20,00 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 wird die Anzahlungsgebühr einbehalten.

## Bezahlung Kursgebühr Herr Lang

Die Kursgebühr von **76,50 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

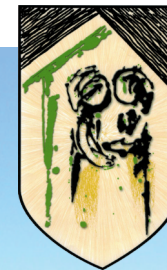
über Schwandorf Richtung Furth im Wald bis Bahnhof Roding.



# Kraft und Energiequelle Wald



**21. September 2024 LG 17**



HAUS DER BEGEGNUNG

Kloster Strahlfeld



## 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.“  
**HI. 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

21.09.2024 LG 17  
Samstag, 9:00 – 16:00 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