



Neuer Qigong-Kurs am Dienstsitz in Bonn

Die Betriebssportgemeinschaft im Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat in Bonn (BSG BML e. V.) veranstaltet in Zusammenarbeit mit dem Projekt „Betriebliches Gesundheitsmanagement“ einen

**Kurs Qigong (9 Einheiten)
ab Mittwoch, den 30. September 2026
16:00 – 17:00 Uhr
am Dienstsitz in Bonn**

Qigong bedeutet soviel wie „mit dem Qi (Lebensenergie) arbeiten“ und ist eine chinesische Bewegungs-, Konzentrations- und Meditationsform zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Mit einer Reihe von sanften Übungen (Atem-, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrations- und Meditationsübungen) lösen wir Blockaden und Verspannungen und bringen so unsere Lebensenergie zum Fließen. Durch die Übungen wird eine Vertiefung der Atmung, eine Verbesserung der Koordination und Gesamtbeweglichkeit sowie eine tiefe Entspannung erreicht. Die sanfte Aktivität des Qigong ist grundsätzlich für jeden/ jede geeignet und setzt keine besondere Fitness oder Beweglichkeit voraus. Es wird in bequemer Kleidung und ohne Schuhwerk geübt. Es sind keine Vorkenntnisse oder besondere Ausrüstung nötig. Der Kurs findet unter der Leitung von **Elisabeth Klein-Heider** (Lizenz-Qigong-Kursleiterin, Akademie für Gesundheit, Sport und Prävention e.V.) statt.

Wann?	Vom 30. September 2026 bis zum 16. Dezember 2026 Jeweils Mittwoch, von 16:00 Uhr bis 17:00 Uhr, <u>9 Einheiten</u> (<u>Kein Kurs am 28. Oktober, 4. November und 11. November 2026!</u>)
Wo?	Haus 3, Raum 308 auf dem BMLEH-Gelände, Rochusstraße 1

Kosten: 23 € für BSG-Mitglieder, 53 € für Nichtmitglieder (Mindestteilnehmerzahl 10, Höchstteilnehmerzahl 15)

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Für entstandene Schäden übernimmt der Veranstalter keine Haftung. Eingehende Anmeldungen können erst bei Vorliegen der Ermächtigung zum Lastschrifteinzug berücksichtigt werden, die Plätze werden nach Reihenfolge des Eingangs der Anmeldungen vergeben. Bei Stornierung der Anmeldung durch die Teilnehmenden müssen wir vor Kursbeginn 50 %, nach Kursbeginn 100 % des Kursbetrags berechnen.

Kursanmeldung

Kurs (bitte unbedingt angeben!)	
Qigong-Kurs III 2026, Mittwoch -<u>9</u> Einheiten, 30. September – 16. Dezember 2026	
Name, Vorname	
Dienststelle / Referat	
Telefon	E-Mail

- ☐ Ich bin bereits Mitglied in der BSG BML.
- ☐ Ich möchte Mitglied in der BSG BML werden. Der ausgefüllte Mitgliedsantrag (Download-Link: http://bsg-bml.de/wp-content/uploads/2021/11/Mitgliedsantrag_2021.docx) ist beigefügt.

Ermächtigung zum Einzug von Forderungen (SEPA-Lastschriftmandat)

Name des/der Zahlungspflichtigen/-in (Kontoinhaber/-in)	
Anschrift des/der Zahlungspflichtigen/-in (Kontoinhaber/-in) Straße und Hausnummer	
Postleitzahl und Ort	Land
IBAN des/der Zahlungspflichtigen/-in (max. 35 Stellen) 	
BIC (8 oder 11 Stellen) 	
Kreditinstitut	
Zahlungsart ☐ Einmalige Zahlung in Höhe von Euro	
Die Kursgebühr wird ca. 3-4 Wochen nach Kursbeginn von Ihrem Konto eingezogen.	

Name des Zahlungsempfängers BSG BML e.V. im Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft	
Anschrift des Zahlungsempfängers Straße und Hausnummer Rochusstraße 1	
Postleitzahl und Ort 53123 Bonn	Land Deutschland
Gläubiger-Identifikationsnummer DE35ZZZ00000142511	
Mandatsreferenz (vom Zahlungsempfänger auszufüllen)	
Ich ermächtige / Wir ermächtigen (A) den Zahlungsempfänger (Name siehe oben), Zahlungen von meinem / unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich (B) weise ich mein / weisen wir unser Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger (Name siehe oben) auf mein / unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann / Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem / unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Wenn mein Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht seitens des kontoführenden Kreditinstituts keine Verpflichtung zur Einlösung. Teileinlösungen werden im Lastschriftverfahren nicht vorgenommen.	
Ort	Datum (TT/MM/JJJJ)
Unterschrift(en) des/der Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber/-in)	

Zurück an (Zahlungsempfänger)

BSG BML e.V.
 im Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat
 z.Hd. Frau Sybille Schönwald
 Rochusstraße 1
 53123 Bonn
Sybille.Schoenwald@bmleh.bund.de