

Ich melde mich für folgende Veranstaltung verbindlich an:

Kurs Nr. vom bis
Kurzbezeichnung der Veranstaltung
Vor- und Zuname
Straße/Hausnummer PLZ/Ort
Telefon E-Mail
Geburtsdatum

Ich wünsche eine Übernachtung im Einzelzimmer mit WC/Dusche (Aufpreis 4 Euro/Nacht)
 im Einzelzimmer mit Etagedusche/WC (Aufpreis 2 Euro/Nacht)

Ich benötige keine Übernachtung

Ich beantrage eine Ermäßigung der Kursgebühr (Nachweis liegt bei)

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Geschäftsbedingungen an.

Datum Unterschrift

Dem Leben
Richtung geben



Bildungshaus
Landvolkshochschule
Niederalteich

Hengersberger Straße 10
D - 94557 Niederalteich
Telefax 09901 935219

Einzugsermächtigung

Für die nebenstehende Veranstaltung erteile ich hiermit eine einmalige Einzugsermächtigung von meinem

IBAN

BIC

Geldinstitut

Ort

Kontoinhaber/-in

Datum/Unterschrift

Faxantwort

Anmelde- und Geschäftsbedingungen

Die Anmeldung erfolgt schriftlich, telefonisch oder per Internet. Die Kursgebühr wird nach Beginn der Veranstaltung von Ihrem Konto abgebucht, darum bei der Anmeldung bitte stets die Bankverbindung angeben. Sie erhalten ca. 2 Wochen vor Kursbeginn eine schriftliche Anmeldebestätigung.

Eine Absage ist bis 4 Wochen vorher kostenfrei möglich. Danach berechnen wir laut unseren Geschäftsbedingungen 10 Euro, ab 2 Wochen 25 % und ab 1 Woche 50 % der Kursgebühr. Bei Absage am Tag des Seminars 100 %.



Sie erreichen uns mit dem Auto über die Autobahn A3, Ausfahrt Hengersberg (Nr. 111). Der nächste Bahnhof ist der Bahnknotenpunkt Plattling (mit IC-/EC-Anschluss) oder Deggendorf. Von dort holen wir Sie nach Möglichkeit gerne ab.

Bildungshaus Landvolkshochschule St. Gunther e.V.

Hengersberger Straße 10, D-94557 Niederalteich
Telefon 0049 (0)9901 9352-0
Telefax 0049 (0)9901 9352-19
anmeldung@lvhs-niederalteich.de
www.lvhs-niederalteich.de

Dem Leben
Richtung geben



Bildungshaus
Landvolkshochschule
Niederalteich

Dem Leben
Richtung geben



Bildungshaus
Landvolkshochschule
Niederalteich

2018

Yoga – Wochenende

Der Gesang des Atems



14. bis 16. Sep. 2018

Liebe Yoga - Interessierte

Den Atem als Quell unseres Lebens wahrnehmen. Leben und Atem sind eins: Alles, was lebt, atmet und wo Atem ist, da ist auch Leben. Das spüren wir mit jedem Atemzug, der uns immer wieder erneuert. Der Yoga geht davon aus, dass der Mensch nicht nur einen materiellen, sondern auch einen feinstofflichen Körper hat. Der Atem verschafft den Zugang zu den inneren Räumen unseres geistigen Bewusstseins.

Übungsinhalte und -praxen:

- Bewegungen im Atemfluss
- Atemfluss beobachten
- Atem verlängern und verfeinern

Herzliche Einladung!

Beginn:

Freitag, 14. September 2018,
um 18:00 Uhr mit dem Abendessen

Ende:

Sonntag, 16. September 2018,
um 13:00 Uhr nach dem Mittagessen

Kosten:

170,00 Euro Kursgebühr, Vollpension und
Übernachtung im Doppelzimmer mit
Dusche

Teilnehmerzahl:

Max. 16 Personen

Anmeldeschluss: 4. September 2018

Referentin:

Hannelore Anetsberger,
Yogalehrerin (BDY/EYU)

Wir empfehlen bequeme, lockere Kleidung und warme Socken, auch wetterfeste Kleidung, eine Decke, Matte, evtl. ein Kissen für die Übungen, Schreib- und Malstifte und einen Block mitzubringen.



Bei langem Einatmen spüre ich, dass ich lang einatme, bei langem Ausatmen spüre ich, dass ich lang ausatme.

Einatmend nehme ich meinen ganzen Körper bewusst wahr, ausatmend nehme ich meinen ganzen Körper bewusst wahr.

Einatmend lasse ich meinen ganzen Körper ruhig und friedvoll werden, ausatmend lasse ich meinen ganzen Körper ruhig und friedvoll werden.

Einatmend lasse ich meinen Geist freudvoll und leicht sein, ausatmend lasse ich meinen Geist freudvoll und leicht sein.

