

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)

- ☐ 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

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

2019

Atemseminar

Atemrhythmus – Lebensrhythmus



25. bis 27. Jan. 2019

**Sehr geehrte Interessenten,
sehr geehrte Damen und Herren,**

Einatmen - ausatmen - einatmen... und wie ist es mit der Pause? Wie wir atmen, so leben wir. Und wie wir leben, so wird mit der Zeit unser Atem: hektisch oder ruhig, tief oder flach und manchmal ohne Ruhepause und ganz außerhalb unserem natürlichen Atemrhythmus.

An diesem Wochenende können Sie eine neue und bewusste Beziehung zu Ihrem Atem aufnehmen, den eigenen Rhythmus wahrnehmen und die Bedeutung der Atemphasen (Einatmen, Ausatmen, Pause) erfahren. Unterbrechen Sie Ihren Alltag und lernen Sie in einer entspannten Atmosphäre sich Ihrem Atem achtsam zuzuwenden!

Die Übungen mit dem Atem, der Stimme und dem ganzen Körper sind leicht erlernbar und in den Alltag übertragbar.

Herzliche Einladung!

Programm

- ❖ atmen, bewegen, empfinden
- ❖ atmen, entspannen, loslassen
- ❖ Atem, Stimme, Stimmung
- ❖ Atemraum und Atemrhythmus
- ❖ Das Geheimnis des Atems erfahren und seine Sprache verstehen lernen

*„Nach dem Ausatmen find ich Ruhe
Und jene Stille,
die verlangt, dass ich das im Atem Erfahrene
frei gebe...“*

Ilse Middendorf

Organisatorisches

Beginn: Freitag, 18:00 Uhr

Ende: Sonntag, 13:00 Uhr

Kosten: 215 Euro
inklusive Verpflegung im DZ/DU

Anmeldung: bis 15. Januar 2019

Bitte mitbringen:
Bequeme Kleidung, dicke Socken

Referentin: Martha Sammer



Diplom-Atempädagogin,
Passau,
Ausbildung am Institut für
Atemlehre München (1993-96),
danach laufend Fortbildungen
bei Ilse Middendorf/Berlin,
tätig im Kurbereich,
eigene Praxis in Passau