

## Ich melde mich für folgende Veranstaltung verbindlich an:

Kurs Nr. .... vom ..... bis .....  
Kurzbezeichnung der Veranstaltung .....

Dem Leben  
Richtung geben



Bildungshaus  
Landvolkshochschule  
Niederalteich

Hengersberger Straße 10  
D - 94557 Niederalteich  
Telefax 09901 935219

Vor- und Zuname .....

Straße/Hausnummer ..... PLZ/Ort .....

Telefon ..... E-Mail .....

Geburtsdatum .....

### Einzugsermächtigung

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

IBAN .....

BIC .....

Geldinstitut .....

Ort .....

Kontoinhaber/-in .....

Datum/Unterschrift .....

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 .....

## 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

## Neue Kräfte tanken

## Eutonie - Wochenende



25. bis 27. Januar 2019

## Sehr geehrte Damen und Herren!

Was ist Eutonie?

Entspannende, anregende und zugleich meditative Körperübungen, die die Gedanken zur Ruhe bringen, das Loslassen fördern und unseren Körper und unsere Seele neu beleben. Dies geschieht durch abwechselnde Bewegungsübungen, Entspannungssequenzen und sanftes Dehnen.

Tiefe Spannungen werden Schicht um Schicht gelöst, wodurch eine freie und natürliche Atmung, Bewegung und Aufrichtung ermöglicht wird. Diese Besinnung und Einkehr bei sich selbst gibt innere Ruhe, Gelassenheit und lässt das eigene Leben (neu) als Geschenk erfahren.

Alle angewandten Übungen sind leicht in den Alltag integrierbar. Der Kurs richtet sich an Personen jeden Alters. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Herzliche Einladung!

## Programm

- Abwechselnde Bewegungsübungen und Entspannungssequenzen, fördern Ihr körperliches Wohlbefinden und die Regeneration.
- Sanftes Dehnen erlaubt dem Körper loszulassen und führt zu innerer Sicherheit.
- Tiefe Spannungen werden Schicht um Schicht gelöst, wodurch eine freie und natürliche Atmung, Bewegung und Aufrichtung ermöglicht wird.



## Organisatorisches

### Beginn:

Freitag, 25. Januar 2019, 18:00 Uhr  
mit dem Abendessen

### Ende:

Sonntag, 27. Januar 2019,  
nach dem Mittagessen, ca. 13:00 Uhr

### Kosten:

235 Euro  
für Kursgebühr und Vollpension im  
Doppelzimmer mit Dusche

**Anmeldung** bis 15. Januar 2019



**Referentin:**  
*Helene Roitinger*,  
Musikerin,  
Instrumentalpädagogin,  
Diplom für Eutonie  
Gerda Alexander® in  
Offenburg 2006,  
Systemische Super-  
vision und Coaching

### Bitte mitbringen:

- ❖ bewegungsfreundliche Kleidung
- ❖ warme Socken
- ❖ Woldecke für den Boden