

Ich melde mich für folgende Veranstaltung verbindlich an:

Dem Leben  
Richtung geben

 Bildungshaus  
Landvolkshochschule  
Niederalteich

Hengersberger Straße 10  
D - 94557 Niederalteich  
Telefax 09901 935219

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 .....

**Einzugsermächtigung**

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

IBAN .....

BIC .....

Geldinstitut .....

Ort .....

Kontoinhaber/-in .....

Datum/Unterschrift .....



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

**Faxantwort**

2019

Dem Leben  
Richtung geben



Bildungshaus  
Landvolkshochschule  
Niederalteich

# genug!?

## Jahreskurs für junge Erwachsene

### Modul 4: bewegt genug!?



7. - 11. Juni 2019

Liebe junge Erwachsene!

Der Frühling ist da! Ich hoffe ihr habt mit dem Einzug des guten Wetters auch wieder viel Energie!?

Beim längsten Modul unseres Jahreskurses steht Bewegung im Fokus:

Wie bewegen wir uns? Was tut unserem Körper gut? Wie nehmen wir unseren Körper wahr? Wie ist unsere Körpersprache? Was bewegt uns innerlich? Wie finden wir Balance zwischen Anspannung und Entspannung in unserem Leben? Was setzt uns in Bewegung?

Wir werden zusammen mit Anna Adensamer verschiedene Bewegungsformate ausprobieren: Yoga, Tanz, Körperwahrnehmung... drinnen und draußen. Wir werden ordentlich ins Schwitzen kommen ☺

Es bleibt in gewohnter Weise auch viel Zeit für Gespräche, inhaltlichem Austausch und spirituellen Impulsen.

Ich freu mich auf bewegte Tage mit euch!  
Magdalena Lummer

Bildungsreferentin der LVHS

### Organisatorisches:

**Beginn:** Freitag, 07. Juni mit dem Abendessen um 18:00 Uhr

**Ende:** Dienstag, 11. Juni nach dem Mittagessen um 13:00 Uhr

**Kosten:** 125 € inklusive Übernachtung im DZ und Verpflegung

**Anmeldung** bis Freitag, 24. Mai 2019

**Referentin** für Bewegung, Yoga und Tanz: Anna Adensamer aus Salzburg, Musik- und Bewegungspädagogin

### bitte mitbringen:

- **Kursbuch (sofern vorhanden)**
- **ein Buch das du gerne magst oder ein Gesellschaftsspiel**
- **Yogamatte (sofern vorhanden)**
- **bequeme Klamotten/Sportklamotten für Bewegung; mehrere T-Shirts, wir werden schwitzen ;-)**
- **feste Schuhe für draußen**
- **evtl. Badesachen, wenn du mal in den See springen möchtest**
- **Trinkflasche zum Auffüllen**
- **evtl. Kopfbedeckung und Sonnencreme**
- **evtl. Regenjacke**

### Weitere Kurstermine

Modul 4: still genug!? Pilgerwanderung auf der VIA NOVA von Windberg nach Niederalteich, 6. bis 8. September 2019, Wochenende, 75,00 Euro

Modul 5: 15. bis 17. November, Wochenende, 75,00 Euro

Modul 6: 2 Tage Ende Dezember 2019 nach Vereinbarung, 75,00 Euro

Bei Gesamtbuchung der Module, ermäßigter Preis 475,00 Euro

### *Genug ist genug!*

*Du bestimmst, an welchen Kursteilen du teilnehmen kannst und willst.*

*„Bewegung macht beweglich- und Bewegung kann manches in Bewegung setzten!“ (Paul Haschek)*