

Ich melde mich für folgende Veranstaltung verbindlich an:

Kurs Nr. vom bis
Kurzbezeichnung der Veranstaltung

Dem Leben
Richtung geben

Bildungshaus
Landvolkshochschule
Niederlalteich

Hengersberger Straße 10
D - 94557 Niederlalteich
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

**Bildungshaus
Landvolkshochschule St. Gunther e.V.**
Hengersberger Straße 10, D-94557 Niederlalteich
Telefon 0049 (0)9901 9352-0
Telefax 0049 (0)9901 9352-19
anmeldung@lvhs-niederlalteich.de
www.lvhs-niederlalteich.de



Niederlalteich liegt an der Donau, 10 km südöstl. von Deggendorf.

Sie erreichen uns mit dem Auto über die Autobahn A3, Ausfahrt Hengersberg (Nr. 111).

Sie erreichen uns mit dem Zug über den Bahnknotenpunkt Plattling (mit ICE-/IC-Anschluss) oder Deggendorf.

RUF BUS Deggendorf HBF – Niederlalteich:

Der Bus fährt nur Haltestellen an, für die eine Anmeldung vorliegt. Pro Fahrt können gleichzeitig bis zu 8 Personen mitfahren. Telefonische Anmeldung unter Telefon 0991 28093095 ist jeden Tag von 6:30 Uhr bis 21 Uhr möglich. Die Fahrt kann auch online über www.fahrtwunschzentrale.de angemeldet werden.

Anmelde- und Geschäftsbedingungen

Die Anmeldung erfolgt schriftlich, telefonisch, per Fax oder 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 %.

Dem Leben
Richtung geben

Bildungshaus
Landvolkshochschule
Niederlalteich

Dem Leben
Richtung geben

Bildungshaus
Landvolkshochschule
Niederlalteich

2020

Atemseminar

Atemrhythmus - Lebensrhythmus



31. Jan. - 2. Feb. 2020

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

Wie Sie atmen, so leben Sie: kurz- oder langatmig, hektisch oder gelassen. Der Atemrhythmus entspricht dem Lebensrhythmus. Im Einatmen empfangen Sie neues Leben, im Ausatmen lassen Sie Gelebtes los. In der Atempause erfahren Sie Hingabe und Ruhe, die Ihnen gut tut und die Sie brauchen, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Der Atem wirkt als Vermittler zwischen Leib und Seele und versucht Spannungen und Unruhe auszugleichen. Bei Angst stockt der Atemfluss, bei Freude dehnt er sich aus. Sie spüren Leichtigkeit. Bewusster atmen heißt bewusster leben. In diesem Atemseminar wenden Sie sich achtsam dem eigenen Atemgeschehen zu. Mit einfachen Atem-, Körper- und Stimmübungen erfahren Sie den Zusammenhang von Atem und Bewegung sowie Atem und Empfindung.

Die Übungen sind leicht erlernbar und in den Alltag übertragbar. Mit der Zeit wird sich ihr Atem als nützlicher und heilsamer Lebenspartner erweisen!

Herzliche Einladung!

Inhalt

- ❖ atmen, bewegen, empfinden
- ❖ atmen, entspannen, loslassen
- ❖ Atem, Stimme, Stimmung
- ❖ Atempause 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: 235 Euro
inklusive Verpflegung im DZ/DU

Anmeldung: bis 19. Januar 2020

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