

## 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 .....

### Einzugsermächtigung

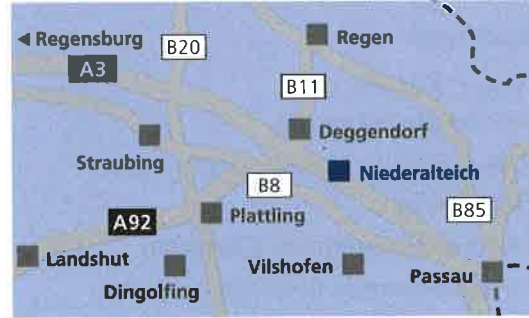
Für die nebenstehende Veranstaltung erteile ich hiermit eine einmalige Einzugsermächtigung von meinem

IBAN .....  
BIC .....  
Geldinstitut .....  
Ort .....  
Kontoinhaber/-in .....  
Datum/Unterschrift .....

### 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).

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

#### RUF BUS Deggendorf HBF – Niederalteich:

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. Bitte frühzeitig anrufen (mindestens ein Stunde vorher). Die Fahrt kann auch online über [www.wohin-du-willst.de](http://www.wohin-du-willst.de) angemeldet werden.

#### 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](mailto:anmeldung@lvhs-niederalteich.de)  
[www.lvhs-niederalteich.de](http://www.lvhs-niederalteich.de)

# Natural Healing- Timeout statt Burnout

## Ganzheitliche Gesundheitsstärkung durch Naturerleben



### Liebe Freundinnen und Freunde der Natur,

die wundervollen langen Sommertage wollen wir nutzen, um unsere Energiereserven aufzufüllen und Kraft zu schöpfen für den Alltag. Wir werden ein Stück weit dem kraftvollen Fluss unserer Region folgen, der Donau, sie als Lebensader begreifen, uns zur Ruhe führen lassen von ihrem ruhigen Strömen - und uns inspirieren lassen für den Fluss unseres eigenen Lebens.

So kann auf wundersame Weise der Raum der Regeneration und Selbstheilung in uns geöffnet werden.

All dies lässt uns mit jedem Schritt, jeder Bewegung und jedem Atemzug ankommen, im gegenwärtigen Moment, im innersten Raum - der Quelle von Ruhe und Kraft.

Herzliche Einladung!

Annette Plank  
Bildungsreferentin LVHS

Die unterschiedlichen und abwechslungsreichen Methoden dienen der ganzheitlichen Prophylaxe und Regeneration von Körper, Geist und Seele. Um ganz in das Erleben des Augenblicks zu kommen, unterstützen uns

- Yoga, Körper- und Atemwahrnehmung
- Übungen der Naturbegegnung,
- Waldbaden
- stille und meditative Elemente
- Wissenswertes über die heilsame Kraft von Pflanzen und Kräutern
- Gehen, Atmen, Singen, Tönen...



### Organisatorisches

**Beginn:** Freitag, 9. Juli um 18 Uhr mit dem Abendessen

**Ende:** Sonntag, 11. Juli um 13 Uhr nach dem Mittagessen

**Kosten:** 235 Euro

**Anmeldung:** bis 29. Juni 2021

#### Referentin:

Silke Jäschke, Dipl. Biologin

#### Bitte bringen Sie mit:

- Gutes Schuhwerk und Kleidung für jedes Wetter (evtl. Badekleidung).
- Rucksack mit Trinkflasche.
- Barfußschuhe, Isomatte oder Picknickdecke falls vorhanden.