

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

Bildungshaus
Landvolkshochschule
Niederalteich

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).

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 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
www.lvhs-niederalteich.de

Dem Leben
Richtung geben



Bildungshaus
Landvolkshochschule
Niederalteich

Dem Leben
Richtung geben



Bildungshaus
Landvolkshochschule
Niederalteich

2021

Trittsicher durch emotionale Zeiten

Die Botschaft unangenehmer Gefühle verstehen und nutzen



30. bis 31. Juli 2021

Sehr geehrte Damen und Herren,

auf viele Veränderungen in unserem Leben reagieren wir emotional – einfach deshalb, weil wir Menschen sind. Und das ist erst mal gut so!

Veränderungen bedeuten immer auch Verluste, sei es im großen gesellschaftlichen Rahmen wie der aktuellen Pandemiezeit oder im ganz privaten Bereich. Beziehungskonflikte, Erkrankungen, Geburt oder Auszug eines Kindes, das Älterwerden, Schicksalsschläge, berufliche Herausforderungen oder der ganz normale alltägliche Kleinkram werden begleitet von unterschiedlichen Gefühlen, die wir oft als unangenehm empfinden: Ärger und Wut, Schuldgefühle, Ängste oder Niedergeschlagenheit.

In diesem Seminar lernen Sie, ihre Gefühle besser zu verstehen und aufmerksamer für deren hilfreiche Botschaften zu werden. Claudia Stangl wird Sie neben vielen interessanten Informationen über das Wesen von Gefühlen anleiten, an ihrer ganz persönlichen Situation zu arbeiten und diese bewusst und mutig zu gestalten.

Herzlich willkommen

Annette Plank (Bildungsreferentin LVHS)

Programm:

Freitagabend:

18:00 Uhr Abendessen

- Kennenlernen
- Einführung: Darf ich vorstellen? Ein ganzes Rudel Gefühle!

Samstag:

8:00 Uhr Frühstück

- Wissenswertes aus der Welt der Gefühle
- Meine persönliche Gefühlslandkarte – individuelle Übung
- Die Angst und der Wunsch nach Sicherheit
- Die Wut und die Kraft zur Veränderung
- Das Schuldgefühl – lästig und doch so wertvoll!
- Niedergeschlagen und leer – wenn die Seele auf die Kupplung tritt
- Die Kunst der Verdrängung: schlecht oder genial?

12.00 Uhr Mittagessen

- Vorsicht Strudel: Trittsicher im Gefühlschaos
- Was nun: Mut zur Veränderung oder Akzeptanz des Schicksals?
- Abstand zu sich selbst gewinnen: gefühlte Gelassenheit

Dazwischen Kaffee und Kuchen

17:00 Uhr Ende

Organisatorisches:

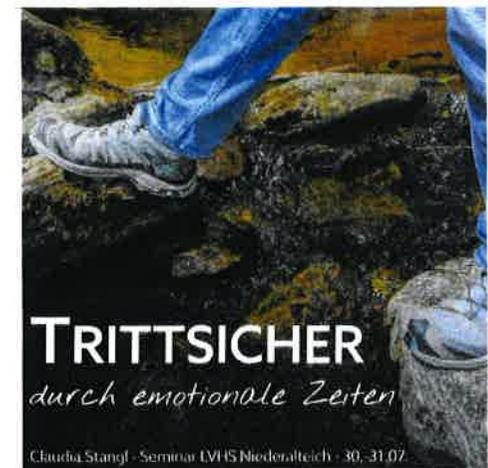
Beginn: Freitag, 18:00 Uhr

Ende: Samstag, 17:00 Uhr

Kosten: 150 Euro inkl. Literatur

Referentin: Claudia Stangl
(Psychologische Beraterin, Seelsorgerliche Begleiterin, Emotional Logic Coach)

Anmeldung bis 20. Juli 2021



Aufgrund der aktuellen Situation behalten wir uns vor, dass das Seminar bei steigenden Zahlen und den politischen Rahmenbedingungen ggf. nicht stattfinden wird.