

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



Dem Leben
Richtung geben

Bildungshaus
Landvolkshochschule
Niederalteich

Hengersberger Straße 10
D - 94557 Niederalteich
Telefax 09901 935219

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

Achtsam sein – entspannen - Kraft schöpfen

Burnoutprophylaxe mit kreativen Tanelementen, Entspannung und Biografiearbeit



8. bis 10. Okt. 2021

Sehr geehrte Damen und Herren,

Sie sind in ihrem ganzen Sein gefordert. Sie geben, Sie loben, Sie motivieren. Sie sind immer da, wenn es mal "brennt". Was ist, wenn Sie aber plötzlich das Gefühl haben, fast leer, evtl. sogar ausgebrannt zu sein, sich selbst kaum noch spüren? Vielleicht gibt es da einen Raum in Ihnen, der sich nach Ruhe sehnt, nach einer kleinen Auszeit? An diesem Wochenende nehmen wir uns diese "Aus-zeit", um uns wieder besser wahrzunehmen und die inneren Schätze zu entdecken.

Wir nehmen uns Raum, um unsere Kraftquelle wieder zum Fließen zu bringen. Dies wirkt sich sowohl auf unseren Körper wie auch auf unser gesamtes Wohlbefinden aus. Innere und äußere Blockaden können sich lösen. Verschiedene Elemente aus der tänzerischen Körperarbeit, achtsame Wahrnehmungsübungen, Entspannung und verschiedene kreative Methoden stärken ganz nebenbei Ihre individuelle (auch geistige) Beweglichkeit, Ihr Körperbewusstsein sowie Ihr Selbstvertrauen. Wir legen verborgene Ressourcen frei, neue kreative und stärkende Impulse für Sie und Ihr Leben können sich entwickeln. Alles darf da sein, gemeinsam tauchen wir ein in ein achtsames Miteinander und laden die Leichtigkeit, die Stille genauso wie die Lebensfreude ein. Mit neuen Kräften und Impulsen dürfen Sie in Ihren Alltag zurückkehren.

Herzliche Einladung

Programm

Freitag, 8. Oktober 2021

- 18:00 Abendessen
- 19:00 „Meine Auszeit“ – Was brauche ich? Was tut mir gut?
Ankommen, Kennenlernen,
Körperimpulse, heilsamer Tanz

Samstag, 9. Oktober 2021

- 9:00 Den Tag begrüßen
- 9:15 Entdecken meines Wesens mit achtsamen Bewegungen, Tanz, Entspannung
- 12:00 Mittagessen
- 13:30 Zeit für mich – Begegnung mit der Natur
- 15:00 Kaffee und Kuchen
- 15:30 Was nährt mich? Den eigenen Raum entdecken mit kreativen Methoden
- 17:30 Zeit zur freien Verfügung
- 18:00 Abendessen
- 20:00 Entspannung mit Klängen

Sonntag, 10. Oktober 2021

- 9:00 Meiner Lebenskraft auf der Spur
Zusammenfassung und Abschlussrunde
- 12:00 Mittagessen und Verabschiedung



Organisatorisches

Beginn: Freitag, 08.10.2021,
18:00 Uhr
Mit dem Abendessen

Ende: Sonntag, 10.10.2021, 13:00 Uhr
Nach dem Mittagessen

Kosten: 235 Euro
Kursgebühr mit Vollpension
im Doppelzimmer



Referentin:
Eva Maria Zepf
Dipl.-Soz.-
Pädagogin
Gesundheits-
pädagogin
(SKA)

Anmeldeschluss: 5. Oktober 2021