

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

Einzugermächtigung

Für die nebenstehende Veranstaltung erteile ich hiermit eine einmalige Einzugermächtigung 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

Großes Gefühlskino

Von der Kunst im
eigenen Lebensfilm
Regie zu führen



11. Oktober 2021

Frühstück für Leib und Seele für Frauen!

Liebe Frauen!

Im goldenen Oktober laden wir Sie ein, sich ein bisschen Zeit zu nehmen für sich selbst bei einem Frühstück für Leib und Seele. Setzen Sie sich an einen liebevoll gedeckten Tisch und tun Sie sich etwas Gutes!

Es geht an diesem Vormittag um das große Gefühlskino – und um die Kunst, Regie im eigenen Lebensfilm zu führen.

Auch wenn wir vieles in unserem Leben nicht beeinflussen können, so können wir doch oft mehr gestalten als wir denken. Orientierung finden wir dabei gerade in unserer so reichhaltigen, aber oft auch verwirrenden Gefühlswelt: Wenn die Angst lähmt, die Wut hochkocht, die Traurigkeit überflutet oder das schlechte Gewissen nagt, fühlen wir uns manchmal unseren Emotionen hilflos ausgeliefert. Doch Gefühle sind wertvolle, ja (über-) lebenswichtige Fähigkeiten und helfen uns, unseren Alltag mit seinen kleinen und großen Herausforderungen zu meistern und unsere Beziehungen gut zu gestalten.

Bringen Sie gern gedanklich eine für Sie persönlich relevante Alltagssituation mit, die Sie für sich selbst im Rahmen des Frühstückseminars anhand von Material betrachten und so besser verstehen können.

Herzliche Einladung!

Annette Plank
Bildungsreferentin LVHS

Programm:

9.00 Uhr bis
ca 10.00 Uhr: Entspanntes Frühstück

10.00 Uhr bis
ca 11.30 Uhr: Kurzseminar zum Thema
Gefühle

Schwerpunkte:

- Wissenswertes über unsere Gefühlswelt.
- Eigenarbeit (mit Material).
- Die Kunst der Verdrängung.
- Angst und die Suche nach Sicherheit.
- Schuldgefühle durch Empathie.
- Wut und Grenzen.
- Die Erlaubnis zur Traurigkeit.
- Seinlassen oder verändern?



Organisatorisches

Beginn: Montag, 9:00 Uhr

Ende: 12:00 Uhr

Kosten: 30 Euro

Anmeldeschluss: 1. Oktober 2021

Referentin: Claudia Stangl,
Psychologische Beratung, Seelsorgerische Begleitung

