

Ich melde mich für folgende Veranstaltung verbindlich an:

Kurs Nr. .... vom ..... bis .....  
Kurzbezeichnung der Veranstaltung .....  
Vor- und Zuname .....  
Straßenhausnummer ..... 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

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 .....

# Anmeldung

### 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 und jeweils weiter mit dem Bus. Informieren Sie sich bitte vor der Anreise.

#### RUF BUS Deggendorf HBF – Niederalteich:

Der Bus fährt zu festen Zeiten Haltestellen der normalen Buslinien an. Telefonische Anmeldung unter Telefon 0991 28093095 ist jeden Tag von 6:30 Uhr bis 21 Uhr möglich. Bitte frühzeitig anrufen (mindestens eine Stunde vorher, ist auch ein paar Tage vorab möglich). Die Fahrt kann auch online über [www.wohin-du-willst.de](http://www.wohin-du-willst.de) angemeldet werden.

#### Katholische Landvolkshochschule und Bildungshaus Niederalteich 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)



2022

# Yoga- Fortbildung

## Methoden und Wege der Yoga-Philosophie



21. bis 23. Jan. 2022

## Sehr geehrte Damen und Herren!

Diese Fortbildung zeigt Methoden und Wege, wie die klassischen Texte der Yoga-Philosophie im Unterricht erfahrbar und umsetzbar werden. Denn in ihnen steckt ein unerschöpfliches Potential, das wir uns zunutze machen können.

Miteinander lernen und sich austauschen über Lebenswege und Vorstellungen zu einem zufriedeneren und glücklicheren Leben ist ebenso wichtig für die persönliche, als auch für die berufliche Fortbildung.

So richtet sich diese Fortbildung an Yogalehrende verschiedener Traditionen, die sich durch ihre Yoga-Arbeit mit Fragen zum Unterrichten und Gedanken zur eigenen Yoga-Übungspraxis auseinandersetzen möchten, aber auch ebenso an der Philosophie Interessierte.

Herzliche Einladung!

## Programm

### Freitag, 21. Januar 2022

18:00 Uhr Abendessen  
19:30 Uhr bis  
21:00 Uhr Vorstellungsrunde,  
Überblick über die  
Thematik dieses  
Wochenendes

### Samstag, 22. Januar 2022

9:00 Uhr bis  
18:00 Uhr Warum Yoga?  
Welche Ziele will ich durch  
Yoga erreichen/vermitteln?  
Wie erreiche ich sie?  
Was wird konkret im Yoga  
Sutra (v.a. aus den Kapiteln I  
und II) vorgeschlagen?  
Und! Wie kann ich das im  
Gruppenunterricht mittels  
Texte/Gedichten und  
abendländischen Philosophen  
vielleicht anschaulicher  
vermitteln?  
Dazwischen immer wieder  
Asana-/Pranayamapaxis.

*Mittagessen um 12:00 Uhr und Kaffee und  
Kuchen am Nachmittag.*

### Sonntag, 23. Januar 2022

9:00 Uhr bis  
12:00 Uhr Zusammenfassung der am  
Samstag erarbeiteten  
Sutren von YS Kapitel I  
und II. Wieder Asana- und  
Pranayamapaxis.

## Organisatorisches

**Beginn:** Freitag, 21.01.2022  
um 18 Uhr  
**Ende:** Sonntag, 23.01.2022  
um 13:00 Uhr  
**Kosten:** 265 Euro inklusive  
Verpflegung und

Übernachtung im DZ/DU

**Anmeldeschluss:** 11. Januar 2022



**Referentin:**  
Melanie Polansky  
Yogalehrerin (YSM)