

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

Anmeldung

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

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 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
www.lvhs-niederalteich.de



2022

Trittsicher durch emotionale Zeiten

Die Botschaft unangenehmer Gefühle verstehen und nutzen



13. bis 14. Mai 2022

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 durch die Pandemiezeit und wirtschaftliche und politische Krisen 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
 - Die persönliche Situation betrachten
 - 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 3. Mai 2022

