

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  
www.lvhs-niederalteich.de



2022

# Schlagfertigkeit für Frauen

## Grenzen aufzeigen und kreativ verteidigen



29. bis 31. Juli 2022

## Stark auftreten – gezielt kontern

So ziemlich jede kennt das - wir gehen aus einem Gespräch und ärgern uns über eine oder mehrere Aussagen unseres Gegenübers, noch mehr aber über uns selbst. Denn der richtige Konter auf Provokationen fällt uns oft erst einige Zeit später ein, in der eigentlichen Situation hingegen mangelte es uns an der nötigen Schlagfertigkeit. Schlagfertigkeit ist entgegen weit verbreiteten Meinungen keine unveränderliche Gabe, sondern kann trainiert werden wie ein Muskel. In mehreren Lockdowns und langen Homeoffice-Phasen hat dieser Muskel vielleicht bei der einen oder anderen etwas abgebaut oder könnte aus anderen Gründen etwas Training vertragen - hierbei gibt es an diesem Wochenende Unterstützung!

Was dieser Kurs nicht bietet:

- ein Allheilmittel, mit dem Schüchterne über Nacht selbstbewusst und schlagfertig werden
- ein Patentrezept, mit dem sich jede Situation garantiert bewältigen lässt

Was Euch an diesem Wochenende erwartet:

- eine tolle Runde, in der Ihr gemeinsam Euer Selbstvertrauen stärken könnt
- spaßige Übungen, um Eure Kreativität und Spontaneität zu trainieren (und evtl. die nächste Party zu bereichern)
- die Möglichkeit, eigene Fragen und Schwierigkeiten zu besprechen und gemeinsam zu bearbeiten

Herzliche Einladung!

## Programm:

- Theoretische Grundlagen:  
Was ist Schlagfertigkeit?  
Wie wird sie erlernt und gestärkt?
- Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch und gegenseitigen Empowerment
- Übungen aus den Bereichen Improvisation, Argumentation, Stimmbildung und assoziatives Sprechdenken
- Selbsterfahrung zum Thema persönliche Grenzen und deren Verteidigung
- Praxistipps für selbstsicheres Auftreten
- Handwerkszeug zum Umgang mit Nervosität und Aufregung



via cookie\_studio - de.freepik.com

## Organisatorisches:

**Beginn:** Freitag, 18:00 Uhr mit dem Abendessen

**Ende:** Sonntag, 13:00 Uhr, nach dem Mittagessen

**Kosten:** 235 Euro für Kursgebühr und Vollverpflegung im DZ/DU

**Anmeldung** bitte bis 19. Juli 2022

### Referentin:

Jenny Huber,  
*Sängerin, Stimmbildnerin und Kommunikationstrainerin*

**Hinweis:** Das Seminar wendet sich an Frauen jeder Kultur und Altersstufe über 18 Jahren. Fließende Deutschkenntnisse sind erforderlich.

*In Kooperation mit der KEB Deggendorf.*