

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

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 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

Yoga – für Mütter, Väter, Alleinerziehende

Ich nehme mir einen Tag – frei!



5. November 2022

Liebe Eltern!

Frei, um auszusteigen aus meinem Alltag. Alles andere mal links liegen lassen - und bei mir ankommen. Atem und Bewegung in Einklang bringen. Die Freiheit genießen - loszulassen! Dinge, Menschen, Vorstellungen, Gewohnheiten - mich lösen von dem, was nicht passt und eintauschen gegen das Wohlgefühl innerer Zufriedenheit.

Gelöst heimkommen mit neuer Freiheit und motiviert zum Weiterüben. Dieser Tag lädt ein, ganz bei sich zu sein und gleichzeitig mit der Möglichkeit, Kontakt zu knüpfen und sich kennenzulernen.

Wenn Kinderbetreuung von Nöten ist, geben Sie dies bitte bei der Anmeldung an.

Herzliche Einladung!

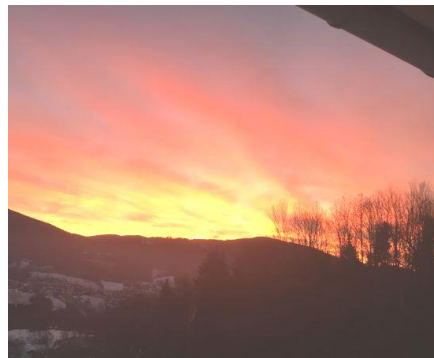
Inhalt:

10:00 Uhr Begrüßung

- Einführung in Yoga
- Übungspraxen für körperliches Wohlbefinden
- Bedeutung des Atems
- Meditation zu den Grundgefühlen (Liebe, Mitgefühl, Mitfreude, Gleichmut)

17:00 Uhr Ende

Keine Vorkenntnisse nötig!



Organisatorisches:

Beginn:

Samstag, 5. November 2022,
um 10:00 Uhr

Ende: 17:00 Uhr

Kosten: 75 Euro inklusive Mittagessen und Kaffee/Kuchen

Leitung: Stephanie Sellmayr und
Christine Sonner-Clemens

Referentin: Hannelore Anetsberger,
Yogalehrerin (BDY/EYU)

Bitte mitbringen:

Yogamatte; bequeme Kleidung und eine leichte Decke