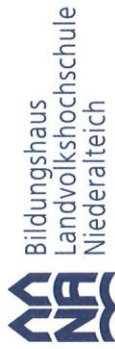


Ich melde mich für folgende Veranstaltung verbindlich an:

Dem Leben  
Richtung geben



Hengersberger Straße 10  
D - 94557 Niederalteich  
Telefax 09901 935219

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 5,50 €/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 .....

## 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 12 Euro, ab 2 Wochen 25%. Bei Absage am Vortag/Tag des Seminars 100%.

**Preis:** Die im Programm aufgeführten Preise beinhalten Kursgebühr, Übernachtung und Vollpension. Die Unterbringung erfolgt im Doppelzimmer mit Dusche/WC (Einzelzimmerzuschlag: 5,50 Euro pro Person/Nacht). Vegane Kost, Unverträglichkeiten usw. nach Absprache (Aufpreis: 20%). Nähere Einzelheiten entnehmen Sie bitte unserer Homepage.



**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. Telefonische Anmeldung unter Telefon 0991 28093095 ist jeden Tag von 6:30 Uhr bis 21-Uhr möglich. Bitte frühzeitig anrufen (mindestens eine Stunde vorher). 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)

Dem Leben  
Richtung geben



Bildungshaus  
Landvolkshochschule  
Niederalteich

2023

# Eutonie - Aus alten Mustern neue bauen

Wie kann ich durch  
bewusstes Körperspüren  
meinen Alltag neu gestalten?



10. bis 12. März 2023

## Sehr geehrte Damen und Herren!

Durch den kreativen und spielerischen Ansatz in der Eutonie erweitern wir unser körperliches Bewegungsrepertoire. So entwickeln und etablieren wir neue Bewegungen, die ein geschmeidiges Zusammenspiel im System des Körpers fördern. Ökonomie in der Bewegung ist ein wesentlicher Baustein in der behutsamen Begegnung mit sich selbst und dem eigenen Körper.

Der bewusste Weg wie etwa vom Liegen zu Sitzen und vom Sitzen zum Stehen kann Anregung für die Neugestaltung von zahlreichen Situationen im Alltag sein. „Wie gehe ich mit meinem Körper um?“ „Was setze ich selbstverständlich voraus?“ „Wie kann ich mir den Bewegungsablauf erleichtern?“ „Wo stehe ich mir selbst im Weg?“ Fragen wie diese dienen dazu den Transfer in den Alltag zu unterstützen. Autonomie und Handlungsfähigkeit werden gestärkt.

Ein solides Körperbewusstsein, wie es in der Eutonie entwickelt wird, ist hierfür von großer Bedeutung.

Herzliche Einladung!

## Inhalte:

- Fußarbeit gibt Halt und Sicherheit im Hier und Jetzt.
- Die Schultern tragen häufig eine schwere Last. Wie kann ich den ganzen Körper in die Bewegung einbinden und Durchlässigkeit fördern?
- Ein gelöster Brustkorb lässt die Atmung frei werden und stimuliert die Selbstheilungskräfte.
- Das Lösen von Spannungen im Gewebe fördert die vitalen Kräfte und das körperliche Wohlbefinden.
- Die Knochen als tragendes Element des Körpers geben uns Stabilität. Sie ermöglichen Aufrichtung und Bewegung zugleich, erlauben uns in der Bewegung loszulassen.

## Eutonie G.A. - Wohlbefinden durch Körperbewusstsein

*Eu-Tonus* (Wohl-Spannung)

Die Eutonie bietet sanfte und tiefgreifende Körperübungen, die helfen, in den unterschiedlichsten Gewebeschichten Spannungen zu lösen, zu regenerieren und neue, gesunde Bewegungsmuster zu entdecken. Durch tiefe Achtsamkeit in der Bewegung kommen die Gedanken zur Ruhe. Kraft und Lebendigkeit in Körper und Seele stellen sich ein.

Als Hilfsmittel zur Entwicklung der Oberflächen- und Tiefensensibilität werden spezifische Eutonie-Materialien eingesetzt. Diese werden von der Seminarleiterin zur Verfügung gestellt.

## Organisatorisches:

### Beginn:

Freitag, 10. März 2023, 18:00 Uhr  
mit dem Abendessen

### Ende:

Sonntag, 12. März 2023  
nach dem Mittagessen, ca. 13:00 Uhr

### Kosten:

279 Euro

für Kursgebühr und Vollpension im  
Doppelzimmer mit Dusche



### Referentin:

*Helene Roitingner*,  
Musikerin,  
Instrumentalpädagogin,  
Diplom für Eutonie  
Gerda Alexander® in  
Offenburg 2006,  
Systemische Supervision  
und Coaching

## Bitte mitbringen:

- ❖ bewegungsfreundliche Kleidung
- ❖ warme Socken
- ❖ Wolldecke für den Boden
- ❖ ggf. Matte