

Ich melde mich für folgende Veranstaltung verbindlich an:

Dem Leben
Richtung geben



Kurs Nr. vom bis
Kurzbearbeitung der Veranstaltung

Hengersberger Straße 10
D - 94557 Niederalteich
Telefax 09901 935219

Vor- und Zuname

Straße/Hausnummer PLZ/Ort

Einzugsermächtigung

Für die nebenstehende Veranstaltung erteile ich hiermit eine einmalige Einzugsermächtigung von meinem

Telefon E-Mail

Geburtsdatum

IBAN

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

Kontoinhaber/-in
Datum/Unterschrift

BIC

Geldinstitut

Ort

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 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 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

Dem Leben
Richtung geben

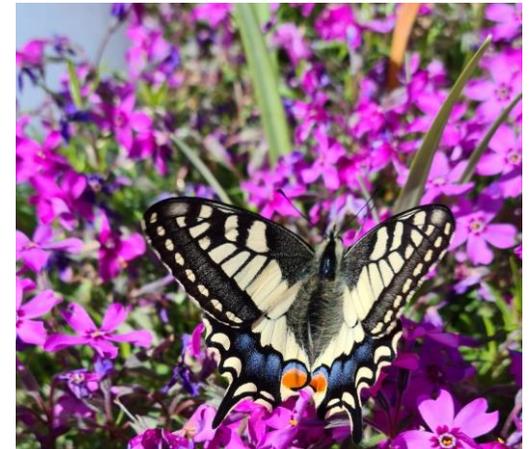


Bildungshaus
Landvolkshochschule
Niederalteich

2023

Achtsamkeitsseminar

Resilienz im Alltag stärken – Ressourcen erweitern



7. bis 9. Juli 2023

Sehr geehrte Damen und Herren!

Dieses Seminar bietet eine Einladung, Achtsamkeit mit sich selbst zu erfahren und Aufmerksamkeit dem eigenen Handeln zu schenken – was auch immer der Augenblick bringt.

Dieses Bewusstsein ist eine Kraft, die Sie in einen Kontakt mit sich selbst bringt, dabei die eigenen Ressourcen stärkt. Dies kann helfen, die innere Weisheit zu entfalten und den Weg des Herzens zu gehen.

Freuen Sie sich auf ein Seminar, das durch Meditations- und Körperwahrnehmungsübungen, Impulsvorträge und Gruppenaustausch sowie Transferübungen für den beruflichen und privaten Alltag, Ihnen die Möglichkeit bietet Ihren Fokus auf einen achtsameren Umgang mit sich selbst neu auszurichten.

Herzliche Einladung!

Inhalt

- Die 7 Säulen der Resilienz.
- Achtsamkeit und Selbsterforschung.
- Persönliche Ressourcen stärken durch Achtsamkeit.
- Der Atem als unser Begleiter.
- Meditations- und Körperwahrnehmungen.
- Die Rolle des inneren Kritikers.
- Impulsvorträge und Gruppenaustausch.
- Intuitive Naturgänge.
- Transferübungen für den beruflichen und privaten Alltag.

Organisatorisches:

Beginn: Freitag, 07.07.2023
18:00 Uhr mit dem Abendessen

Ende: Sonntag, 09.07.2023
13:00 Uhr nach dem Mittagessen

Kosten: 305 Euro inklusive Übernachtung im Doppelzimmer mit Dusche und Verpflegung



Referentin:
Hildegard Himpsl

Bitte mitbringen:

- Notizheft
- Schreibutensilien
- bequeme Kleidung
- festes Schuhwerk