

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](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)

2023

Dem Leben  
Richtung geben



Bildungshaus  
Landvolkshochschule  
Niederalteich

# Yoga- Wochenende

## Werde der Mensch, der du bist -entfalten was in uns liegt



6. bis 8. Okt. 2023

## Liebe Yogafreund\*innen!

Jetzt ist der Zeitpunkt, die Weichen für mein Wohlergehen in der Zukunft zu stellen.

Alte Muster zu erkennen und zu lösen, bedarf Übung und Hingabe an das Leben im Hier und Jetzt.

Nur im gegenwärtigen Augenblick haben wir die Möglichkeit, zu erkennen was in uns liegt und die Macht Neues in uns zu kreieren und zu fördern.

Mittels Yogaübungen und Meditationen werden wir an diesem Wochenende versuchen neue Erkenntnisse und Erfahrungen zu sammeln, unser Verstehen zu vertiefen, um letztendlich das zu entfalten, was unser wahres Menschsein ausmacht.

Herzliche Einladung!

## Programm

### Freitag, 6. Oktober 2023

---

16:00 Uhr bis  
17:30 Uhr Yoga

18:00 Uhr Abendessen

20:00 Uhr bis  
21:00 Uhr Yoga-Meditation

### Samstag, 7. Oktober 2023

---

8:00 Uhr Frühstück

10:00 Uhr bis  
11:30 Uhr Yoga

12:00 Uhr Mittagessen

Nach dem Mittagessen Zeit für individuelle Gestaltung (z.B. Spaziergang an der Donau)

16:00 Uhr bis  
17:30 Uhr Yoga

18:00 Uhr Abendessen

20:00 Uhr bis  
21:00 Uhr Yoga-Meditation

### Sonntag, 8. Oktober 2023

---

8:00 Uhr Frühstück

9:30 Uhr bis  
11:30 Uhr Yoga

12:00 Uhr Mittagessen

13:00 Uhr Ende

## Organisatorisches

**Beginn:** Freitag, 06.10.2023  
um 16.00Uhr

**Ende:** Sonntag, 08.10.2023  
um 13:00 Uhr nach dem  
Mittagessen

**Kosten:** 295 Euro inklusive  
Verpflegung und  
Übernachtung im DZ/DU



**Referentin:**  
Melanie Polansky  
Yogalehrerin (YSM)