

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 5,50 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

Bildungshaus
Landvolkshochschule
Niederaltreich

Hengersberger Straße 10
D - 94557 Niederaltreich
Telefax 09901 935219

Einzugsermächtigung

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

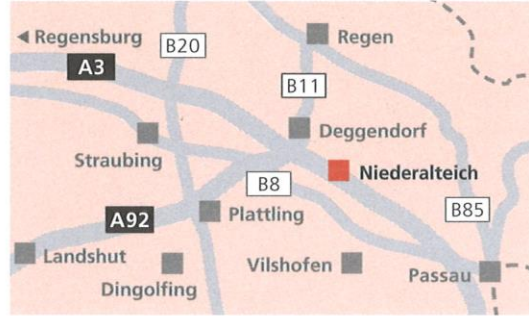
IBAN
BIC
Geldinstitut
Ort
Kontoinhaber/-in
Datum/Unterschrift

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 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 – Niederaltreich:

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 Niederaltreich e.V.

Hengersberger Straße 10, D-94557 Niederaltreich
Telefon 0049 (0)9901 9352-0
Telefax 0049 (0)9901 9352-19
anmeldung@lvhs-niederaltreich.de



www.lvhs-niederaltreich.de

Dem Leben
Richtung geben

NA

Bildungshaus
Landvolkshochschule
Niederaltreich

Achtsam sein - entspannen - Kraft schöpfen

Bewegung, Entspannung und Biografiearbeit



25. bis 27. Okt. 2024

Ein Wochenende für mich!

Sie sind in Ihrem ganzen Sein gefordert. Sie geben, Sie loben, Sie motivieren. Sind da, wenn es mal „brennt“, Was ist, wenn Sie plötzlich das Gefühl haben, fast leer, evtl. sogar ausgebrannt zu sein, sich selbst kaum noch spüren? Vielleicht gibt es einen Raum in Ihnen, der sich nach Ruhe sehnt, nach einer Auszeit? An diesem Wochenende nehmen wir uns diese „Aus-Zeit“, um uns wieder besser wahrzunehmen und die inneren Schätze zu entdecken.

Wir nehmen uns Raum, um unsere Kraftquelle wieder zum Fließen zu bringen. Dies wirkt sich sowohl auf den Körper wie auch auf unser gesamtes Wohlbefinden aus. Innere und äußere Blockaden können sich lösen. Verschiedene Elemente aus der tänzerischen Körperarbeit, achtsame Wahrnehmungsübungen, Entspannung und verschiedene kreative Methoden stärken Ihre individuelle (auch geistige) Beweglichkeit, Ihr Körperbewusstsein sowie Ihr Selbstvertrauen. Wir legen verborgene Ressourcen frei, neue, kreative und stärkende Impulse können sich für Sie und Ihr Leben entwickeln.

Gemeinsam erleben wir ein achtsames Miteinander und laden die Leichtigkeit, die Stille sowie die Lebensfreude ein. Mit neuen Kräften und Erkenntnissen dürfen Sie in Ihren Alltag zurückkehren.

Herzliche Einladung!

Programm

Freitag, 25. Oktober 2024

- 18:00 Abendessen
- 19:00 „Meine Auszeit“ – Was brauche ich?
Was tut mir gut?
Ankommen, Kennenlernen,
Körperimpulse, heilsamer Tanz

Samstag, 26. Oktober 2024

- 8:00 Frühstück
- 9:00 Den Tag begrüßen
- 9:15 Entdecken meines Wesens mit achtsamen Bewegungen, Tanz, Entspannung
- 12:00 Mittagessen
- 13:30 Zeit für mich – Begegnung mit der Natur
- 15:00 Kaffee und Kuchen
- 15:30 Den eigenen Raum entdecken
- 17:30 Zeit zur freien Verfügung
- 18:00 Abendessen
- 20:00 Entspannung mit Klängen

Sonntag, 27. Oktober 2024

- 8:00 Frühstück
- 9:00 Meiner Lebenskraft auf der Spur
Zusammenfassung und Abschlussrunde
- 12:00 Mittagessen und Verabschiedung



Organisatorisches

- Beginn:** Freitag, 18:00 Uhr
mit dem Abendessen
- Ende:** Sonntag, 13:00 Uhr
nach dem Mittagessen
- Kosten:** 270 Euro Kursgebühr
mit Vollpension im
Doppelzimmer



Referentin:

Eva Maria Zepf
Dipl. Sozialpädagogin
(FH),
Gesundheitspädagogin
(SKA)

Bitte mitbringen:

- bequeme Gymnastikkleidung
- für Frauen noch zusätzlich: ein langer Rock oder ein langes Kleid (falls vorhanden)
- warme Socken
- (Yoga-)Matte