

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

**NA**

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](http://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](mailto:anmeldung@lvhs-niederaltreich.de)



[www.lvhs-niederaltreich.de](http://www.lvhs-niederaltreich.de)

Dem Leben  
Richtung geben



Bildungshaus  
Landvolkshochschule  
Niederaltreich

# Eutonie - Wochenende

## Gelassenheit und körperliches Wohlbefinden durch Eutonie



17. bis 19. Mai 2024

## Sehr geehrte Damen und Herren!

Durch den kreativen und spielerischen Ansatz in der Eutonie entdecken wir das, was unserem Körper wirklich guttut und dadurch zu rascher Regeneration und Wohlbefinden führt. Dabei stellt sich wohltuende Verbundenheit mit dem Körper ein. Dies schenkt uns innere Ruhe und Gelassenheit. Achtsamkeit und der Fokus auf Leichtigkeit in der Bewegung sind wesentliche Bausteine in der behutsamen Begegnung mit sich selbst und dem eigenen Körper.

Die Eutonie (Eu-Tonus = Wohl-Spannung) bietet sanfte Körperübungen, die helfen, auch in den tiefen Schichten des Gewebes Spannungen zu lösen und zu regenerieren. Durch eine sehr zielgerichtete Aufmerksamkeit kommen die Gedanken zur Ruhe. Kraft und Lebendigkeit in Körper und Seele stellen sich ein.

Herzliche Einladung!

## Inhalte

Abgestimmt auf persönliche Anliegen, arbeiten wir den ganzen Körper durch.

- Stabile Füße – fester Stand
- Knie – Vermittler nach oben und unten
- Hüftgelenke – Mobilität erkunden
- Becken – Ruhe und Geborgenheit
- Wirbelsäule – Flexibilität und Halt
- Weite im Brustkorb – freie Atmung
- Gelöst in Schultern und Nacken
- Arme – Verbindung nach draußen
- Gelenke – Spielräume und Grenzen
- Freie Aufrichtung erleben und genießen
- Wohliger Körper – wohliges Sein

## Eutonie - Wohlbefinden und Leichtigkeit durch Körperbewusstsein

Ziel in der Eutonie ist ein harmonischer Tonus im ganzen Körper. Dieser mobilisiert die vitalen Kräfte, fördert die Regeneration und schenkt uns tiefgreifendes körperliches Wohlbefinden. Spannungen und Blockaden werden gelöst, wodurch der Tonus in seiner Lebendigkeit bewusst erfahren wird. Tiefe Entspannung und ein wunderbares Gefühl von Leichtigkeit führen zu neuer Energie, innerer Ruhe und körperlichem Wohlbefinden. Verstärktes Körperbewusstsein schenkt uns Stabilität, Lebensfreude und Leichtigkeit.

## Organisatorisches

### Beginn:

Freitag, 17. Mai 2024, 18:00 Uhr  
mit dem Abendessen

### Ende:

Sonntag, 19. Mai 2024  
nach dem Mittagessen, ca. 13:00 Uhr

### Kosten:

279 Euro, für Kursgebühr und Vollpension im Doppelzimmer mit Dusche



### Referentin:

*Helene Roitinger*,  
begleitet Menschen  
wach und einfühlsam  
auf ihrem Weg zu sich  
selbst.  
Dipl. für Eutonie G.A.  
syst. Supervision und  
Coaching

### Bitte mitbringen:

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