

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

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 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



Yoga – Wochenende

Wachheit und Langsamkeit



7. bis 9. Juni 2024

Einheit von Körper – Atem – und Geist

Die Langsamkeit gibt uns die Ruhe, und die Wachheit gibt uns die Ausgedehnthheit, die Lebendigkeit und die Lebensfreude. Wenn uns die Wachheit abhandenkommt, geht der Geist Richtung Dumpfheit, es wird eng in uns. Spirituelles Wachstum setzt Wachheit und die Sensibilität der Langsamkeit voraus. In dieser spürenden Achtsamkeit erlebt sich der Mensch als ruhig und entspannt, es ist ein inneres Gleichgewicht erreicht, indem Kraft und Stärke erlebt werden.

Erleben Sie an diesem Wochenende den Körper sehr genussvoll mit viel Ruhe, Gelassenheit und besonderen Spürerlebnissen! Genießen Sie bewusst den Kontrast zum Alltagsstress und lassen sie sich mit fließenden Yoga-Übungssequenzen sanft in Bewegung bringen. Diese geben Ihnen die Gelegenheit, ganz in Ruhe Ihren Körper neu zu spüren, zu erleben und ihn tiefer zu erfahren.

Herzliche Einladung!

Inhalt:

- ❖ Einführung in die Yoga-Philosophie.
- ❖ Die integralen Kräfte des Körpers, des Atems, des Geistes als Einheit erfahren.
- ❖ Übungspraxen für körperliches Wohlbefinden.
- ❖ Die Bedeutung des Atems.
- ❖ Meditation zu den Grundgefühlen (Liebe, Mitgefühl, Mitfreude, Gleichmut).

Keine Vorkenntnisse nötig!

***Man kann einen Menschen
nichts lehren.
Man kann ihm nur helfen, es in sich
selbst zu entdecken***
Galileo Galilei

Organisatorisches:

Beginn:

Freitag, 7. Juni 2024,
um 18:00 Uhr mit dem Abendessen

Ende:

Sonntag, 9. Juni 2024,
um 13:00 Uhr nach dem Mittagessen

Kosten:

259,00 Euro Kursgebühr, Vollpension und
Übernachtung im Doppelzimmer mit
Dusche

Referentin:

Hannelore Anetsberger,
Yogalehrerin (BDY/EYU)



Bitte mitbringen:

- Bequeme, Kleidung und warme Socken für Yoga, für draußen wetterfeste Kleidung
- Decke, Matte, eventuell ein kleines Kissen für die Übungen
- Schreibzeug