

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 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



Bildungshaus
Landvolkshochschule
Niederaltreich

Achtsamkeit- für das Leben von heute

Ein Weg zur inneren Ausgeglichenheit



7. bis 9. Nov. 2025

Sehr geehrte Damen und Herren!

Durch die heutige, schnelllebige Zeit fühlen sich immer mehr Menschen ihrer Lebendigkeit, ihres inneren Friedens und ihrer Präsenz beraubt.

Achtsamkeit unterstützt einen liebevollen und fürsorglichen Umgang mit sich selbst und hilft uns, präsent zu sein und wahrzunehmen, was ist. Das wirkt sich positiv auf unser Wohlbefinden aus und beeinflusst unsere Begegnungen mit anderen.

Das Seminar ist eine Einladung, die Praxis der Achtsamkeit zu entdecken und zu erfahren, wie dies zu allen Aspekten des Lebens Bezug hat. Dadurch eröffnen sich neue annehmende Haltungen und Möglichkeiten des Denkens und Handelns.

Achtsamkeit ist für das Leben von heute, eine sehr wirksame Methode, uns wieder mit unserem Inneren in Kontakt zu bringen. Dabei stärken Sie die Verbundenheit zu sich selbst. Ihr Leben erfährt eine neue Lebendigkeit.

Das Seminar wird Sie unterstützen, heilsame Lösungen in Achtsamkeit und Selbstmitgefühl im Alltag und Ihrem Leben zu integrieren. Eingeladen sind alle, die sich etwas Gutes tun wollen.

Herzliche Einladung!

Inhalt

- Grundlagen der Achtsamkeit und deren Wirkfaktoren
- Selbstmitgefühl und Wertschätzung
- Der Atem als wichtiger Begleiter
- Erlernen von verschiedenen Achtsamkeitsübungen sowie Körperwahrnehmungen
- Innehalten und im inneren Halt finden
- Glück und Freude kultivieren
- Der eigenen inneren Weisheit Vertrauen
- Zeit für Stille
- Impulse am Morgen für den Alltag
- Intuitive Naturgänge
- Impulsvorträge und Gruppenaustausch
- Transverübungen für den beruflichen und privaten Alltag

Organisatorisches:

Beginn: Freitag, 07.11.2025,
18:00 Uhr mit dem Abendessen

Ende: Sonntag, 09.11.2025,
13:00 Uhr nach dem Mittagessen

Kosten: 319 Euro inklusive Übernachtung im Doppelzimmer mit Dusche und Verpflegung



Referentin:
Hildegard Himpsl

Homepage: www.psychotherapie-himpsl.de

Bitte mitbringen:

- Notizheft
- Schreibutensilien
- bequeme Kleidung
- festes Schuhwerk