

Ich melde mich für folgende Veranstaltung verbindlich an:

Kurs Nr. vom bis

Kurzbezeichnung der Veranstaltung Vor- und Zuname Straße/Hausnummer PLZ/Ort E-Mail Telefon 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
Niederalteich

Hengersberger Straße 10
D-94557 Niederalteich
Telefax 09901 935219

Anmeldung

Einzugsermächtigung

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

IBAN

BIC

Geldinstitut

Ort

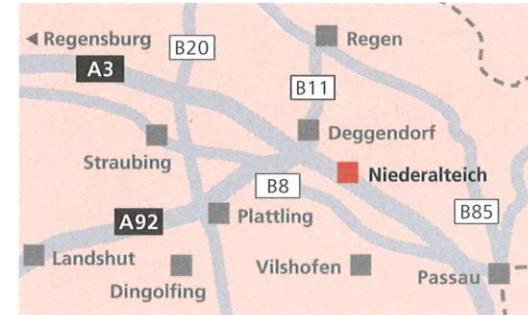
Kontoinhaber/-in

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



www.lvhs-niederalteich.de



Dem Leben
Richtung geben



Bildungshaus
Landvolkshochschule
Niederalteich

Yoga – Wochenende

Wie Yoga wirkt TS1.3



23. bis 25. Januar 2026

Liebe Yogis!

Yoga ist ein Übungssystem!
Es wird mit Mitteln und Methoden gearbeitet, die gleichermaßen die körperlichen, geistigen und seelischen Anteile des Menschen berühren.
Zudem basiert Yoga auf einem Menschenbild, das auf Zuwendung und Respekt beruht und auf die Potenziale und Ressourcen eines Menschen vertraut.

Es kommen Menschen zum Yoga die eine Verbesserung ihrer Gesundheit und ihres Wohlbefindens anstreben.

Herzliche Einladung!



Inhalt:

- ❖ Einführung in das Yoga-Übungssystem.
- ❖ Körperachtsamkeit
- ❖ Atembeobachtung und Atemregulierung
- ❖ Meditation

Keine Vorkenntnisse nötig!

***Wo Klarheit herrscht,
steht Handeln unter
keinem Druck.***

Referentin:

Hannelore Anetsberger,
Yogalehrerin (BDY/EYU)



Organisatorisches:

Beginn:

Freitag, 23. Januar 2026,
um 18:00 Uhr mit dem Abendessen

Ende:

Sonntag, 25. Januar 2026,
um 13:00 Uhr nach dem Mittagessen

Kosten:

299,00 Euro Kursgebühr, Vollpension und Übernachtung im Doppelzimmer mit Dusche

Bitte mitbringen:

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