



Anmeldung

Einzugsermächtigung

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

IBAN
BIC
Geldinstitut
Ort
Kontoinhaber/-in
Datum/Unterschrift

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)

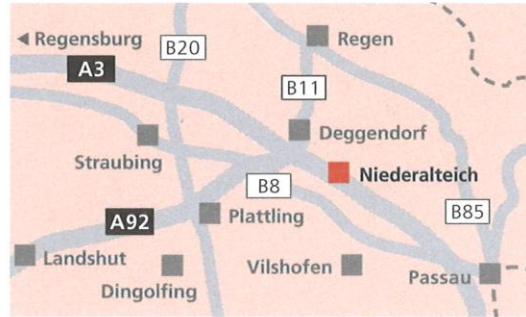
Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Geschäftsbedingungen an.

Datum Unterschrift

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



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