



Ich melde mich für folgende Veranstaltung verbindlich an:

Dem Leben
Richtung geben

Bildungshaus
Landvolkshochschule
Niederalteich

Hengersberger Straße 10
D - 94557 Niederalteich
Telefax 09901 935219

Kurs Nr. vom bis
Kurzbezeichnung der Veranstaltung
Vor- und Zuname PLZ/Ort
Straße/Hausnummer 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

Anmeldung

Einzugsermächtigung

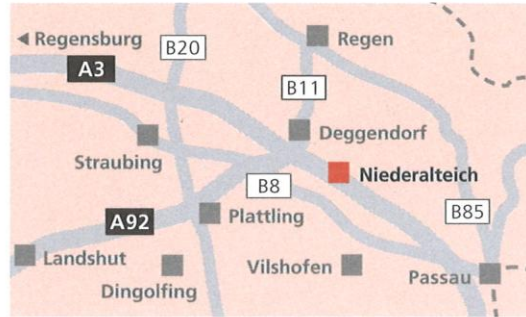
Für die nebenstehende Veranstaltung erteile ich hiermit eine einmalige Einzugsermächtigung von meinem

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

Was das Wasser für die Blume, ist das Lachen für die Seele

Lachy☺ga für Einsteiger

TS1.3



18. April 2026

Lachyoga für Einsteiger

Mit Hilfe lustiger und leicht nachzumachender Lachyoga-Übungen und im Wechsel mit aktivierenden Klatsch- und entspannenden Atemübungen erlangen wir zur Fähigkeit, jederzeit und überall unser eigenes Gemüt positiv zu beeinflussen und uns selbst wie andere in einem lebensbejahenden Blickwinkel wahrzunehmen.

Wir spüren achtsam in unseren Körper hinein, nehmen dessen Bedürfnisse bewusst wahr und entwickeln daraus schließlich einen individuellen und ganz persönlichen "MiniLach-Pflegeplan" zum Mitnehmen, der jeden Tag leicht anzuwenden ist und uns im Alltag zunehmend Energie und Lebensfreude spendet.

Lernen Sie ohne Grund zu lachen und spüren Sie sofort und nachhaltig dessen positive Wirkung auf Ihr Wohlbefinden.

Ich freue mich auf unser Lachen.

Herzliche Einladung!



Inhalte

- Langsam ins eigene Lachen hineinspüren
- Ohne Grund jederzeit und überall lachen
- Entdecke dein eigenes Humorpotential
- Selbstbejahung durch Lachen stärken
- Finde dein Lächeln (wieder) – selbst wenn dir gerade nicht danach zumute
- Energietanken mit körpereigenen Mitteln in 60 Sekunden
- Lachen - Klatschen - Atmen im Wechsel
- Verblüffende Erkenntnisse aus der Wahrnehmungsforschung
- Entwicklung einer positiven Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Erstellen eines eigenen „Mini-Lach-„Pflegeplans“
- Take it easy - auch wenn's gerade schwer ist

Organisatorisches:

Beginn: Samstag, 9:00 Uhr

Ende: 17:30 Uhr

Kosten: 129 Euro inklusive Mittagessen und Kaffee und Kuchen



Referent:

Ulrich J. Sticht

Lachyoga-Trainer

www.JedenTagLeben.de

Telefon: 0851/2137954

Bitte mitbringen:

- Schreibutensilien
- Dicke Socken oder bequeme Schuhe
- Lockere Kleidung
- Trinkflasche

Personen mit einer ärztlich diagnostizierten Depression bei gleichzeitiger Einnahme von Psychopharmaka sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Weitere Kontraindikationen im ‚Haftungsausschluss‘ auf www.JedenTagLeben.de

Kooperation mit der KEB Deggendorf.