



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

Anmeldung

Einzugsermächtigung

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

IBAN

BIC

Geldinstitut

Ort

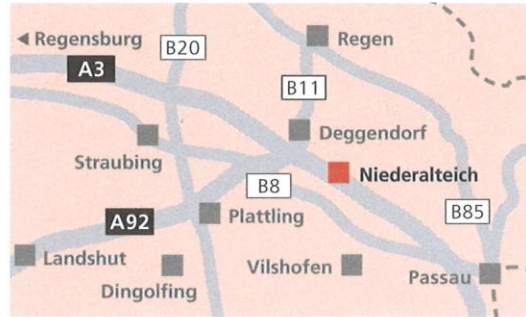
Kontoinhaber/-in

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

Lachen in all deinen Lebensfarben

Lachy☺ga für Fortgeschrittene TS1.3



20. Juni 2026

Lachyoga für Fortgeschrittene

Mit Hilfe von körperlich wie psychoemotional intensivierten Lachyoga-Übungen für Fortgeschrittene und im Wechsel mit aktiven Klatsch- sowie entspannenden Atem- und Gähnungen lernen wir Techniken kennen, jederzeit unser eigenes Gemüt – auch in Stress und Krisenzeiten - 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 mit verblüffenden Erkenntnissen aus der modernen Gelotologie und Wahrnehmungswissenschaft einen umfassenden „Lachen in allen Lebensfarben-Pflegeplan“ für uns selbst zum Anwenden im Alltag. Lachen Sie einfach mit! Ich freue mich auf unser „Lachen in allen Lebensfarben“.

Herzliche Einladung!



Inhalte

- Lachen in all deinen Lebensfarben
- Ohne Grund jederzeit und überall lachen
- Das eigene Humorpotential kreativ ausbauen
- Selbst- und Fremdbejahung durch Lachen intensivieren
- Lachen in Stress- und Krisenzeiten
- Energietanken mit körpereigenen Mitteln allein, zu zweit und in der Gruppe
- Lachen - Klatschen - Atmen im Wechsel
- Verblüffende Erkenntnisse aus der Gelotologie
- Autogenes Lachtraining zur Entspannung
- Erstellen eines eigenen „Lachen in allen Farben-Pflegeplans“
- Lachen als eigene Therapieform
- Aktives Gähnen fürs eigene Wohlbefinden anwenden
- Progressive Muskelentspannung durch Lachen

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
- Gymnastikmatte + kleines Kopfkissen
- 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.