

## 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 .....

### Einzugsermächtigung

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

IBAN .....

BIC .....

Geldinstitut .....

Ort .....

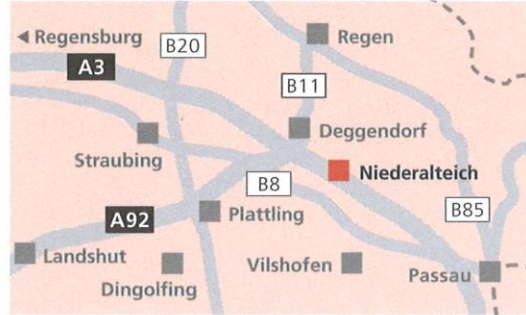
Kontoinhaber/-in .....

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](http://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](mailto:anmeldung@lvhs-niederalteich.de)



# Eutonie - Bewusst mit dem Körper leben

## Gutes tun für Körper, Geist und Seele

TS1.3



5. bis 7. Juni 2026

## Sehr geehrte Damen und Herren!

Durch den sanften und achtsamen Zugang in der Eutonie ist diese Arbeit für alle Menschen in jeder Lebenslage und in jedem Alter zugänglich. Verbale Anleitungen führen zu einem kreativen und spielerischen Entdecken des eigenen Körpers, seinen Möglichkeiten und Besonderheiten. Wir finden das, was unserem Körper wirklich guttut und gelangen dadurch zu rascher Regeneration und Wohlbefinden. Wohltuende Verbundenheit mit dem Körper stellt sich ein. Ankommen im Hier und Jetzt. Dies schenkt uns innere Ruhe und Gelassenheit.

Ich lade Sie ein auf eine neue und im wahrsten Sinne berührende Begegnung mit sich selbst und dem eigenen Körper.

Die Eutonie (Eu-Tonus = Wohl-Spannung) bietet sanfte und tiefgreifende Körperübungen, die helfen, in den unterschiedlichsten Gewebeschichten Spannungen zu lösen, zu regenerieren und neue, gesunde Bewegungsmuster zu entdecken. Die Gedanken kommen zur Ruhe. Kraft und Lebendigkeit in Körper und Seele stellen sich ein



## Inhalte

Abgestimmt auf persönliche Anliegen, arbeiten wir den ganzen Körper durch.

- Stabile Füße – fester Stand
- Knie – Verbindung von Hüftgelenken und Füßen
- Hüftgelenke – stärken und Mobilität erkunden
- Becken – Ruhe und Geborgenheit
- Wirbelsäule – Flexibilität und innerer Halt
- Brustkorb – Weite und freie Atmung
- Frei Schulter – gelöster Nacken
- Arme – Verbindung zur Umwelt
- Gelenke – Spielräume und Grenzen ausloten
- Freie Aufrichtung erleben und genießen
- Wohliger Körper – wohliges Sein

Es finden viele Übungen auf dem Boden statt.



## Organisatorisches

### Beginn:

Freitag, 5. Juni 2026, 18:00 Uhr  
mit dem Abendessen

### Ende:

Sonntag, 7. Juni 2026  
nach dem Mittagessen, ca. 13:00 Uhr

### Kosten:

309 Euro, für Kursgebühr und Vollpension im Doppelzimmer mit Dusche



### Referentin:

*Helene Roitinger*,  
begleitet Menschen wach und einfühlsam auf ihrem Weg zu sich selbst.  
Dipl. für Eutonie G.A. syst. Supervision und Coaching

### Bitte mitbringen:

- ❖ bewegungsfreundliche Kleidung
- ❖ warme Socken
- ❖ eigene Matte (wenn vorhanden)
- ❖ eigene Decke und/oder großes Tuch
- ❖ eventuell ein kleines (Lieblings-) Kissen