



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
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

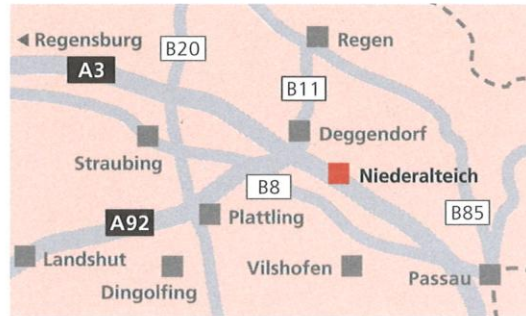
Für die nebenstehende Veranstaltung erteile ich hiermit eine einmalige Einzugsermächtigung von meinem

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



Dem Leben
Richtung geben



Bildungshaus
Landvolkshochschule
Niederalteich

Tage für dich

mit viel Ruhe, Natur,
Eutonie, Mediation,
spazieren, reflektieren

TS1.3



7. bis 11. Dez. 2026

Sehr geehrte Damen und Herren!

Die Tage für dich gehören tatsächlich nur dir mit dir.

Dieses Selbstfürsorge-Retreat schenkt Raum zum Loslassen, Spüren und Entdecken, was guttut.

Morgens beginnen wir mit Meditation, nach dem Frühstück folgt Eutonie in der Gruppe, um Körper und Geist Entspannung, Erdung und Leichtigkeit zu schenken.

Abends laden Austausch und Meditation zum Nachspüren ein. Viel freie Zeit, Natur, Stille, eine Eutonie-Einzelstunde und Free Writings begleiten das Ankommen bei dir selbst und die gestärkte Rückkehr in den Alltag.

Herzliche Einladung!

Inhalte

- ❖ Eutonie-Praxis in der Gruppe
- ❖ Einzelstunde: Gespräch und Eutonie-Behandlung
- ❖ Reflexion und Austausch in der Gruppe
- ❖ Stille Meditation
- ❖ Rituale für den Alltag
- ❖ Schreiben und Zeichnen
- ❖ Mantren und Lieder



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

Organisatorisches

Beginn:

Montag, 07.12.2026 um 18:00 Uhr mit dem Abendessen

Ende:

Freitag, 11.12.2026
nach dem Mittagessen, ca. 13:00 Uhr

Kosten:

817,00 Euro für Kursgebühr und Vollpension im Doppelzimmer mit Dusche,
Einzelzimmerzuschlag 5,50 € pro Nacht.

Bitte mitbringen:

- ❖ bewegungsfreundliche Kleidung
- ❖ warme Socken
- ❖ Schreibzeug
- ❖ Schuhwerk zum Gehen

Keine Vorkenntnisse nötig, außer die Bereitschaft, sich auf die eigenen Prozesse einzulassen.

Anmeldeschluss: 27. November 2026

Die Anmeldefrist entscheidet über die Durchführung.
Spätere Anmeldungen sind nach Möglichkeit weiterhin willkommen.

In Kooperation mit der KEB im Bistum Passau.