



Dem Leben
Richtung geben

Bildungshaus
Landvolkshochschule
Niederalteich

Hengersberger Straße 10
D - 94557 Niederalteich
Telefax 09901 935219

Ich melde mich für folgende Veranstaltung verbindlich an:

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

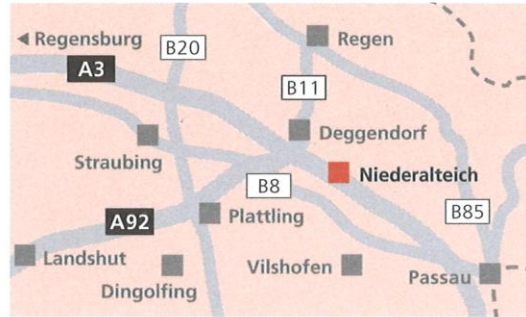
Kontoinhaber/-in

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

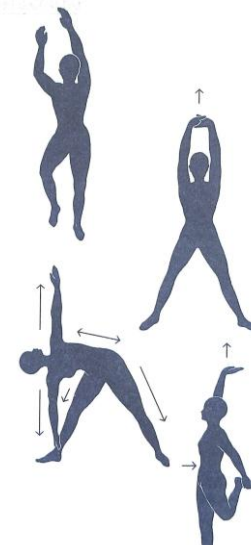


Bildungshaus
Landvolkshochschule
Niederalteich

Yoga – Wochenende

Yoga-Therapie heute

TS1.3



23. bis 25. Okt. 2026

Liebe Yogis!

Die moderne, wissenschaftliche Forschung entdeckt uns den Menschen als ein sich selbst komplex aber grandios organisiertes System - körperlich wie auch psychisch. Und sie bietet uns damit interessante Modelle an, um die positive und heilsame Wirkung von Yoga überzeugend verständlich zu machen.

Im Mittelpunkt des Yoga standen immer folgende Fragen:

Wie können wir uns und die Welt besser verstehen?

Und: Warum leiden wir, wie lässt sich das Leid verringern und was hilft uns dabei, glücklicher zu sein?

Keine Vorkenntnisse nötig!

Herzliche Einladung!

Inhalt:

Das Übungssystem beruht auf drei Säulen:

- ❖ den Körperübungen
- ❖ den Atemtechniken, sie werden viel im therapeutischen Rahmen benutzt
- ❖ Meditation, wozu im Yoga vielfältige Techniken entwickelt wurden

Jeder Standpunkt und jede Haltung vermittelt mir eine andere Sicht. In jeder Stellung bin ich bereit, das Schöne und Gute zuerst zu sehen.

Referentin:

Hannelore Anetsberger,
Yogalehrerin (BDY/EYU)



Organisatorisches:

Beginn:

Freitag, 23. Oktober 2026
um 18:00 Uhr mit dem Abendessen

Ende:

Sonntag, 25. Oktober 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

Anmeldeschluss: 13. Oktober 2026

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

Kooperation mit der KEB im Bistum Passau