

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

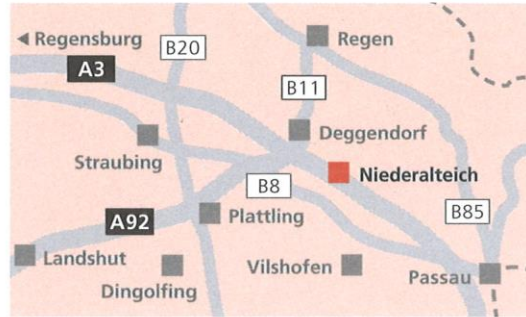
Kontoinhaber/-in

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 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



Achtsamkeits- seminar

Ein Weg zur inneren Ausgeglichenheit



8. bis 10. Nov. 2024

Sehr geehrte Damen und Herren!

Schenke dir eine Auszeit und mach eine Pause vom Tun und Müssen unserer schnellen Welt.

Das Seminar ist eine Einladung, in ganz persönlicher Weise zu entdecken, wie die Praxis der Achtsamkeit zu allen Aspekten des Lebens Bezug hat. Durch die neu erworbene Bewusstheit und einer sich annehmenden Haltung, eröffnen sich neue Möglichkeiten des Denkens und Handelns. Sie lernen dadurch neue Handlungsmöglichkeiten kennen und der Spielraum erweitert sich. Der Umgang mit stressauslösenden Faktoren wird sich verändern - wird sich verbessern.

Achtsamkeit ist eine einfache und zugleich hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen.

Das Seminar wird Sie unterstützen, Ihre persönlichen und heilsamen Lösungen bezüglich der Stressthematik zu finden.

Herzliche Einladung!

Inhalt

- Umgang mit Stress auslösenden Faktoren.
- Umgang mit schwierigen Gefühlen und Gedanken.
- Achtsamkeit und Selbsterforschung.
- Der Atem als unser Begleiter.
- Erlernen von verschiedenen Achtsamkeitsübungen sowie die Körperwahrnehmung.
- Neue Sichtweisen und mehr Lebensfreude entwickeln.
- Impulsvorträge und Gruppenaustausch.
- Intuitive Naturgänge.
- Transferübungen für den beruflichen und privaten Alltag.

Organisatorisches:

Beginn: Freitag, 08.11.2024
18:00 Uhr mit dem Abendessen

Ende: Sonntag, 10.11.2024
13:00 Uhr nach dem Mittagessen

Kosten: 315 Euro inklusive Übernachtung im Doppelzimmer mit Dusche und Verpflegung



Referentin:
Hildegard Himpsl

Homepage: www.psychotherapie-himpsl.de

Bitte mitbringen:

- Notizheft
- Schreibutensilien
- bequeme Kleidung
- festes Schuhwerk