



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

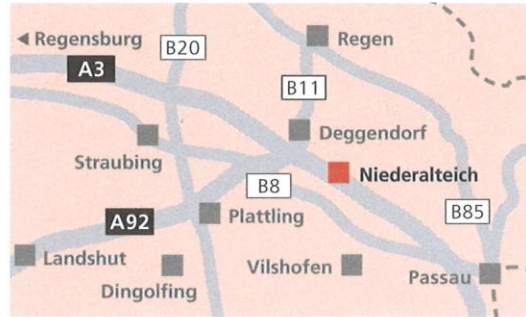
Für die nebenstehende Veranstaltung erteile ich hiermit eine einmalige Einzugsermächtigung von meinem

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](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)

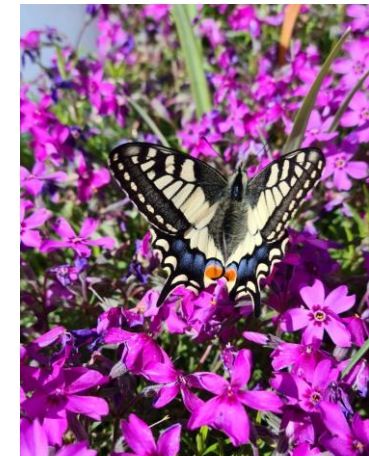


[www.lvhs-niederalteich.de](http://www.lvhs-niederalteich.de)



## Achtsamkeit- Heilsame Impulse für das Leben von heute

Ein Weg zu mehr  
Lebensfreude TS1.3



13. bis 15. Nov. 2026

## Sehr geehrte Damen und Herren!

Gerade in der heutigen Zeit ist es umso wichtiger, unser tägliches Leben mit einem bewussten und klaren Geist und einem verständlichen mitfühlenden Herzen zu leben. Auf der Suche nach Ausgeglichenheit, Lebensfreude, entspannter Wachheit und tiefem Angebundensein in unserem Leben, sind uns im Alltag häufig die inneren Faktoren nicht bewusst, die zu Stress und Überlastung führen.

Die Grundlage ist die Achtsamkeitspraxis, in die eingeführt und mit gezielten Übungen vertieft wird. Dadurch haben wir die Möglichkeit, heilsame Impulse für Körper und Geist zu entwickeln und wieder zur Ruhe und in Balance zu kommen. Durch Entspannung, Ankommen in unserem Sein und im gemeinsamen Feld der Gruppe, bekommen wir neue innere Erkenntnisse über uns selbst sowie Zugang zu Einstellungen und vielfältige Aspekte unseres Lebens. So kann Achtsamkeit dazu beitragen, unsern Alltag neu zu gestalten, unser Leben zu bereichern und im Inneren zu erneuern.

Das Seminar ist eine Einladung, wieder bewusst, authentisch und lebendig zu sein – Lebensfreude zu kultivieren und heilsame Impulse in Ihr Leben einfließen zu lassen.

Herzliche Einladung!

## Inhalt

- Grundlagen der Achtsamkeit und deren Wirkfaktoren
- Selbstmitgefühl und Wertschätzung
- Der Atem als wichtiger Begleiter
- Erlernen von verschiedenen Achtsamkeitsübungen sowie Körperwahrnehmungen
- Innehalten und im inneren Halt finden
- Glück und Freude kultivieren
- Der eigenen inneren Weisheit vertrauen
- Zeit für Stille
- Impulse am Morgen für den Alltag
- Intuitive Naturgänge
- Impulsvorträge und Gruppenaustausch
- Transverübungen für den beruflichen und privaten Alltag

## Organisatorisches:

**Beginn:** Freitag, 13.11.2026,  
18:00 Uhr mit dem  
Abendessen

**Ende:** Sonntag, 15.11.2026,  
13:00 Uhr nach dem  
Mittagessen

**Kosten:** 349 Euro inklusive Übernachtung  
im Doppelzimmer mit Dusche und  
Verpflegung



**Referentin:**  
Hildegard Himpsl

Homepage: [www.psychotherapie-himpsl.de](http://www.psychotherapie-himpsl.de)

## Bitte mitbringen:

- Notizheft
- Schreibutensilien
- bequeme Kleidung
- festes Schuhwerk

*In Kooperation mit der KEB Passau.*