

**Ich melde mich für folgende Veranstaltung verbindlich an:**

Kurs Nr. .... vom ..... bis .....  
Kurzbezeichnung der Veranstaltung .....

Dem Leben  
Richtung geben



Hengersberger Straße 10  
D - 94557 Niederalteich  
Telefax 09901 935219

Vor- und Zuname .....

Straße/Hausnummer ..... PLZ/Ort .....

Telefon ..... E-Mail .....

Geburtsdatum .....

**Einzugsermächtigung**

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

IBAN .....

.....

BIC .....

Geldinstitut .....

Ort .....

Kontoinhaber/-in .....

Datum/Unterschrift .....

# Anmeldung

## 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)

Dem Leben  
Richtung geben



Bildungshaus  
Landvolkshochschule  
Niederalteich

2023

# Achtsamkeitspraxis

## Einführung von Achtsamkeit in sozialen Einrichtungen



31. Mrz. bis 2. Apr. 2023

### Sehr geehrte Damen und Herren,

Durch Achtsamkeitspraxis das Wohlbefinden steigern, bewusster mit Stress umgehen, weniger Grübeln und sich selbst besser aus alten Verhaltensmustern heraussteuern auch in herausfordernden Lebensphasen.

Achtsamkeitstraining, im Englischen „mindfulness“, ist eine Methode, um unbewusste, gewohnheitsmäßige Reaktionen (z.B. Muskelverspannungen) ins Bewusstsein zu rufen und dadurch veränderbar zu machen. Es wird u.a. in der Stressmedizin eingesetzt. Auf diese Weise werden Stress und Grübeleien nachweislich abgebaut und depressiven Verstimmungen vorgebeugt.

Herzliche Einladung!

### Inhalt:

Methoden des Achtsamkeitstrainings sind u.a. Meditationsübungen, Yoga-Routinen aber auch kleine praktische Alltagsroutinen, mit deren Hilfe die Aufmerksamkeit auf die bewusste Wahrnehmung einzelner Sinne, Regionen des Körpers, Gedanken und Gefühle gerichtet wird.

- Was ist Mindfulness?
- Welchen Nutzen bietet Mindfulness Praxis?
- Wie funktionieren unser Körper und unser Gehirn bei Stress?
- Wie Stressmanagement, Widerstandsfähigkeit und Selbstführungskompetenz verbessern?
- Welche Arten von Mindfulness Praxis gibt es, welche passt zu mir, welche in meinen Alltag?
- Sich in eine passende Praxis hineinführen. Erfolge selbst messen.

### Organisatorisches:

**Beginn:** Freitag, 31.03.2023  
18:00 Uhr mit dem Abendessen

**Ende:** Sonntag, 02.04.2023  
13:00 Uhr nach dem Mittagessen

**Kosten:** 395 Euro inklusive Übernachtung im Doppelzimmer mit Dusche und Verpflegung



**Referent:**  
Georg Gullatz,  
zertifizierter  
Trainer für  
Achtsamkeit  
am Mindful  
Leadership  
Institut

Wir werden auch Übungen im Freien machen z.B. Gehmeditation. Bitte passende Kleidung und Schuhwerk mitbringen.