

Ich melde mich für folgende Veranstaltung verbindlich an:

Dem Leben  
Richtung geben



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

Hengersberger Straße 10  
D - 94557 Niederalteich  
Telefax 09901 935219

Vor- und Zuname .....

Straße/Hausnummer ..... PLZ/Ort .....

**Einzugsermächtigung**

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

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

Geburtsdatum .....

IBAN .....

Ich wünsche eine Übernachtung  im Einzelzimmer mit WC/Dusche (Aufpreis 5,50 €/Nacht)

Ich benötige keine Übernachtung

Ich beantrage eine Ermäßigung der Kursgebühr (Nachweis liegt bei)

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Geschäftsbedingungen an.

Datum ..... Unterschrift .....

Kontoinhaber/-in .....  
Datum/Unterschrift .....

BIC .....

Geldinstitut .....

Ort .....

# Anmeldung



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



## 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)

Dem Leben  
Richtung geben



Bildungshaus  
Landvolkshochschule  
Niederalteich

2023

# Mit Pilgern und Yoga ankommen



7. bis 9. Juli 2023

## Sehr geehrte Damen und Herren!

Der Körper liebt Bewegung, der Geist liebt die Stille. Die Jetzt-Zeit erfordert, neue Wege zu gehen, ein neues tiefes Verstehen der Verbundenheit und der Einheit mit Allem. Pilgern und Yoga nähren das Bewusstsein dafür und stärken die Lebensenergie.

Rund um Niederalteich werden Dämme verlegt und verstärkt, Auslauflächen geschaffen, Wege umgelegt und neue geschaffen, um den Menschen vor Extrem-Hochwasser zu schützen und der Donau, dem Wasser und der Natur Raum zu geben.

Yoga und Pilgern sind zwei Methoden, um sich für Extremsituationen zu stärken, die Höhen und Tiefen des Lebens zu meistern, sich selbst näher zu kommen und ein neues tiefes Verstehen für die Zusammenhänge und die Verbundenheit zu erfahren.

In der Ruhe zur Kraft, mit der Kraft zur Ruhe finden durch Übungen aus dem Yoga.

Im Gehen die Natur bestaunend ankommen in der eigenen Natürlichkeit und Lebensfreude.

Herzliche  
Einladung!



## Programm:

### Freitag, 7. Juni 2023

---

18:00 Uhr Ankommen und Abendessen  
19:00 Uhr Einstimmen und  
Kennenlernen.

### Samstag, 8. Juli 2023

---

8:00 Uhr Frühstück  
9:00 Uhr Pilgern durch die Donau-  
Auen auf der VIA NOVA.  
12:00 Uhr Mittagessen  
15:00 Uhr Yoga-Praxis, bei passendem  
Wetter auch im Freien.  
18:00 Uhr Abendessen  
19:00 Uhr Dem Erlebten nachspüren  
und den Tag ausklingen  
lassen.

### Sonntag, 9. Juli 2023

---

8:00 Uhr Frühstück  
9:00 Uhr Pilgernd unterwegs.  
Spirituelle Abschluss in der  
Kapelle der LVHS.  
12:00 Uhr Mittagessen und Ausklang.  
13:00 Uhr Ende

Körperübungen, Atembewusstheit, geführte  
Meditationen, Stille-Zeiten, gemeinsames Singen  
und Meditative Kreistänze wechseln sich ab.

Die Weg-Strecken und Yoga-Übungen sind  
einfach und werden angepasst.

## Organisatorisches:

**Beginn:** Freitag, 7. Juli 2023  
18:00 Uhr mit dem Abendessen

**Ende:** Sonntag, 9. Juli 2023  
13:00 Uhr nach dem  
Mittagessen

**Kosten:** 239 Euro inklusive  
Übernachtung im  
Doppelzimmer mit Dusche



**Referentin:**  
Renate Veitl-Müller  
Pilgerwegbegleiterin,  
Yogalehrerin

## Bitte mitbringen:

Yogamatte  
Bequeme Kleidung für drinnen und  
draußen.  
Kleiner Wanderrucksack mit Wasserflasche.  
Sonnen- und Mückenschutz

*„Wer, wenn nicht wir, wenn nicht jetzt,  
wann dann, feiern wir gemeinsam das Leben.  
Jetzt und hier danken wir dafür, was  
Himmel und Erde uns geben.“*

Ali und Michaela