

## Leitbild

Wir sind ein offenes, kirchliches Haus, in dem Bildung und Begegnung stattfinden. Unser christlicher Glaube ist Grundlage unserer täglichen Arbeit. Die Achtung vor der Persönlichkeit jedes Menschen und die Erhaltung der Schöpfung sind uns Auftrag. Persönlichkeitsbildung und Nachhaltigkeit in allen Bereichen sind daher unsere Kernanliegen. Wir verstehen uns als Ideenschmiede und geben Denkanstöße und ermöglichen Lernen am Puls der Zeit im ländlichen Raum. Der verantwortungsvolle Umgang mit den uns zur Verfügung stehenden Mitteln und die stetige Qualitätsentwicklung sind uns wichtig.

Leben und Lernen unter einem Dach heißt für uns: am Leitbild orientierte Bildung für Kopf, Körper und Seele. Wir bieten dazu ein vielfältiges Programm, das sowohl bewährte Seminare als auch stets neue Angebote und Formate enthält. Dabei berücksichtigen wir Rückmeldungen und Anregungen unserer Gäste, Referent\*innen, Kooperations- und Netzwerkpartner\*innen. Unsere motivierte, herzliche und fachkundige Belegschaft sorgt für das Wohl der Gäste und den gelungenen Ablauf der Veranstaltungen. Wir kochen gutes, gesundes Essen aus vorwiegend regionalen, saisonalen und fair gehandelten Lebensmitteln.

Unser mit modernen Medien gut ausgestattetes Haus steht hauseigenen Veranstaltungen und Gastgruppen zur Verfügung. Die nachbarschaftliche Verbundenheit mit dem Benediktinerkloster und die Nähe zur Donau prägen zudem die besondere Atmosphäre des Hauses.

Unser Bildungshaus ist Ideenschmiede, in der wir Denkanstöße geben und Lernen im ländlichen Raum ermöglichen. Von unserem Leitbild ausgehend findet Lernen immer auf Augenhöhe statt. Lernen wird als Pro-Lernen verstanden, als ein „für“ das eigene Leben lernen. Gäste, Referent\*innen und wir im Haus sind Lernende, die sich in der Begegnung untereinander fördern, fördern und weiterentwickeln. Das breite Spektrum der Gäste, die zu uns kommen, und ihr Erfahrungsschatz tragen dazu bei.

Durch das Leben und Lernen in Gemeinschaft erfahren unsere Gäste Toleranz, Akzeptanz und Wertschätzung gegenüber den Mitmenschen und der Schöpfung. Dieses Lernen findet über den reinen Seminarbetrieb hinaus während des gesamten Aufenthalts statt.

„Unser Haus ist so gestaltet, dass es als Kraftort zum „Aufatmen“ erlebt und verstanden wird. Unsere Gäste erfahren, dass jeder Aufenthalt im Sinne des „Leben und Lernen unter einem Dach“ ein Zugewinn ist. Das ist nach unserer Auffassung gelungenes Lernen.“

„Es kommt niemals ein Pilger nach Hause, ohne ein Vorurteil weniger und eine neue Idee mehr zu haben.“  
(Thomas Morus, englischer Staatsmann und Humanist, 1478 – 1535)

## Pilgerwanderungen

2. bis 4. März 2025 81 | TS1.2

## Winterpilgern: WIR EINEN – DIE ANDEREN?

Drei Tage auf winterlichen Wegen im Herzen des Bayerisch-Böhmischen Waldes zwischen Siebensteinkopf und Lusen. Trittsicherheit und Kondition für ganztägiges Unterwegssein im winterlichen Mittelgebirge sind Voraussetzung.

Pilgerwegbegleitung: Barbara J. Th. Schmidt, Elisabeth Schmidt  
Beginn: Sonntag, 10:00 Uhr | Ende: Dienstag, 16:00 Uhr  
Kosten: 249 Euro

1. bis 4. Mai 2025 82 | TS1.2

## Kommt, lasst uns das Leben feiern! 4-tägige Pilgerwanderung im Salzburger Seenland

20 Jahre VIA NOVA, Ostern, Frühling, alles Grund genug zum Feiern. Wir pilgern von Seekirchen nach St. Wolfgang in der wunderschönen Landschaft im Frühlingsskiz. Wir richten uns aus auf die Geschenke des Lebens. Achtsam in Gemeinschaft unterwegs wird der Weg zum Friedensweg. Abwechslungsreiche Tagesetappen von ca. 12–21 km mit leichten Anstiegen.

Pilgerwegbegleitung: Renate Veit-Müller, Annette Plank  
Beginn: Donnerstag, 11:00 Uhr | Ende: Sonntag, 19:00 Uhr  
Kosten: 459 Euro

22. bis 26. September 2025 83 | TS1.2

## Gott verbindet Bergexerzitien auf Gunthersteig und VIA NOVA

Von Ludwigssthal steigen wir auf den Gipfel des großen Falkenstein und wagen uns dann auf Gunthersteig und VIA NOVA ins Böhmisches bis Zichovice. 5 Tage Zeit zum Schweigen, Nachsinnen, für spirituelle Impulse, gemeinsames Singen und Unterwegssein. Mittelschwere Bergwanderwege. Trittsicherheit, Kondition für bis zu 750 Hm Anstieg und 16 km sind Voraussetzung.

Pilgerwegbegleitung: Barbara J. Th. Schmidt, Elisabeth Schmidt  
Beginn: Montag, 12:30 Uhr | Ende: Freitag, 17:00 Uhr  
Kosten: 399 Euro

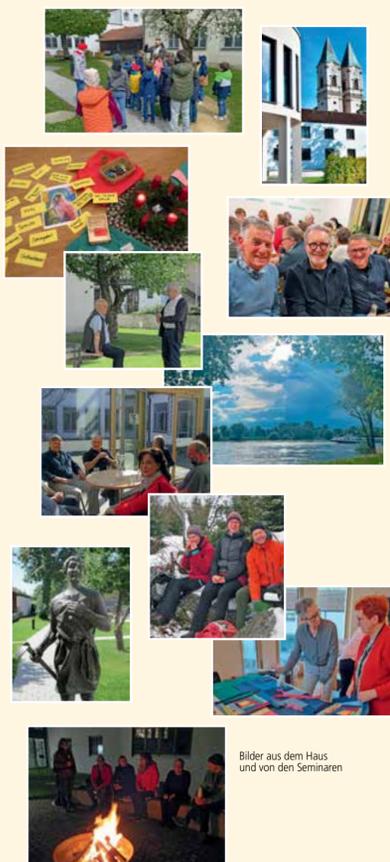
12. bis 15. November 2025 84 | TS1.2

## Weggebrochen – und jetzt? Pilger für Trauernde

Um mit der eigenen Trauer umzugehen, pilgern wir auf dem Johannesweg im Mühlviertel in Österreich. Gehen im Schweigen, Impulse und Gespräche wechseln sich ab. Tgl. ca. 6–7 h auf dem Weg und ca. 500 Hm. Unterkunft in modernem Gästehaus.

Referent\*innen: Gertraud Graf; Dirk Berberich  
Beginn: Mittwoch, 10:00 Uhr | Ende: Samstag, 15:00 Uhr  
Kosten: 499 Euro

Nähere Informationen zu den Pilgerwanderungen und zur Assisfahrt finden Sie auf unserer Homepage.



Bilder aus dem Haus und von den Seminaren

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 bei Inhouse-Veranstaltungen 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.

Personen, die über geringe oder keine Einkünfte verfügen, können einen ermäßigten Preis erhalten. Bitte legen Sie bei der Anmeldung einen Nachweis bei oder, falls nicht vorhanden, nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf.



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 – Niederaltich:  
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 21:00 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 Niederaltich e.V.

Hengersberger Straße 10, D-94557 Niederaltich

Telefon 0049 (0)9901 9352-0

Telefax 0049 (0)9901 9352-19

anmeldung@lvhs-niederaltich.de



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

## WIR EINEN – DIE ANDEREN?



## Programm 2025

## VORWORT

## Liebe Leserin, lieber Leser,

„WIR EINEN – DIE ANDEREN?“ – Unsere Zeit neigt zu Vereinfachungen und zu unveröhnlichen Gegenüberstellungen. Doch es gibt nicht einfach „DIE EINEN“ oder „DIE ANDEREN“. Die Welt, in der wir leben, ist weder schwarz-weiß noch einfach grau, noch nur bunt und schön.

Das vorliegende Jahresprogramm fragt deshalb, was wir und Sie zum friedlichen und demokratischen Zusammenleben beitragen. Hier darf der Titel auch so verstanden werden: WIR EINEN DIE ANDEREN: Wir bringen als Ort Menschen zusammen und schaffen Begegnungsräume – mit sich, mit anderen, mit der Mitwelt und Gott als Schöpferkraft. Hierzu gehört in aller Freiheit, seine Talente zu entdecken und weiterzuentwickeln: im Kreativen und Handwerklichen, im Ausdruck des Körpers, im offenen, wertschätzenden Austausch und vielem mehr. All das hilft, dem eigenen Leben Richtung zu geben und gemeinsam den Fokus auf das Verbindende und die Menschlichkeit zu richten.

Herzliche Einladung im Namen des Pädagogischen Teams und der ganzen Belegschaft!

Barbara J. Th. Schmidt  
DirektorsternAbt Marianus Bieber OSB  
HausseelsorgerStephanie Jäger  
Bildungsreferentin  
Pädagogik und Qualitäts-  
beauftragte

## Rubriken

Unter dem Leitwort „Dem Leben Richtung geben“ bietet unser Jahresprogramm vielfältige Kursangebote in folgenden Rubriken:

## Glauben Suchen Unterwegssein

## Land Wirtschaft Leben

## Hand Werk Genuss

## Gesund bleiben Rhythmus finden Tanzen

## Stand Punkt Leben

Die Anmeldung zu den Seminaren erbitten wir schriftlich, telefonisch oder über unsere Homepage bis 10 Tage vor Seminarbeginn.

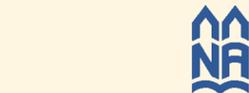
## Elternschule

Ziel unserer Elternschule ist es, die Erziehungskompetenz der Eltern zu stärken und zu fördern. Die Elternschule ist offen für alle, die sich für das Thema Erziehung interessieren. Die Anmeldung zu Tagesveranstaltungen der Elternschule erbitten wir bis 10 Tage vorher, bei Abendveranstaltungen bis 3 Tage vorher.

## Niederalticher Ausbildungskurse

## Ideenschmiede Niederaltich

## Niederalticher Kreis &amp; Kurstreffen



Förderung durch Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten  
Durch das Bayerische Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten geförderte Seminare sind in unserem Jahresprogramm und auf unserer Website mit dem Themenschwerpunkt und Bildungsbereich (TS) gekennzeichnet.

Nähere Informationen zu unserem Kursangebot finden Sie auf unserer Homepage [www.lvhs-niederaltich.de](http://www.lvhs-niederaltich.de) oder fordern Sie einen Flyer an unter [info@lvhs-niederaltich.de](mailto:info@lvhs-niederaltich.de) oder Telefon 09901 93520.

## Niederalticher Ausbildungskurse

Unter dem Motto „Dem Leben Richtung geben“ bieten die Niederalticher Ausbildungskurse im Bereich des Pilgerns und der Kräuterpädagogik Gelegenheit zur persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung.

Ausbildungskurs zum/r Pilgerwegbegleiter\*in  
Start des Lehrgangs mit Modul 1 „Aufbrechen“: 11. bis 13. April 2025 70 | TS1.2

Der 5-teilige Zertifikatslehrgang vermittelt wesentliche Grundlagen zur Organisation und Durchführung von Pilgerwanderungen: inhaltliche, spirituelle und methodische Kompetenzen, rechtliche und gruppendynamische Hintergründe, Einführung in das Führen von Gruppen im Gelände sowie Raum für praktische Erfahrungen, Reflexion und Ideenaustausch in der Ausbildungsgruppe sowie Kenntnisse der vielfältigen Pilgerwege in Europa, speziell VIA NOVA.

Kostenloser Informationsabend „Anlass“ am Donnerstag, 20. Februar 2025, 18:30 Uhr bis ca. 20:00 Uhr – online! Zugangslink nach Anmeldung (bitte 3 Tage vorher).

Ausbildungsleitung: Barbara J. Th. Schmidt; Christine Dittlbacher  
Kosten: 799 Euro (inkl. Übernachtung und Verpflegung)

Zertifikatslehrgang Kräuterpädagogik  
Start des XV. Lehrgangs mit Modul 1: 8. bis 9. Sept. 2025 71 | TS2.4

Der Zertifikatslehrgang Kräuterpädagogik ermöglicht eine fundierte naturraum-, berufsfeld- und persönlichkeitsbezogene Weiterqualifizierung. Fachreferent\*innen wecken durch ihre Expertise die Begeisterung für das „grüne Kleid der Erde“ und zielen in 10 Modulen darauf ab, vielfältiges fachliches, (ethno-)botanisches und traditionelles Wissen zu vermitteln. Ergänzend spielt das kulinarische Verarbeiten und Haltbarmachen von heimischen Wildkräutern eine Rolle. Kosten: 3.199 Euro (inkl. Übernachtung und Verpflegung)

Kräutervertiefungselehrgang  
Start des III. Lehrgangs mit Modul 1: 29. bis 30. März 2025 72 | TS2.4

Im 5-teiligen Vertiefungselehrgang werden Beispiele aus dem Bereich der menschlichen Gesundheit erklärt. Von der einfachen Verkostung von Kräutern über die Tee- bis hin zur Tinkturzubereitung lernen die Teilnehmenden einfache Heilmittel für den Hausbedarf herzustellen. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der Anwendbarkeit! Kräuterkenntnisse werden vorausgesetzt. Kosten: 1.399 Euro (inkl. Übernachtung und Verpflegung)

Bitte fordern Sie gerne die Flyer zu den Niederalticher Ausbildungskursen an oder entnehmen Sie die Informationen unserer Homepage [www.lvhs-niederaltich.de](http://www.lvhs-niederaltich.de).

## Ideenschmiede Niederaltich

Bildung und Begegnung sind die Grundlage für Denkanstöße sowie gesellschaftlichen Zusammenhalt. Dafür bietet die Ideenschmiede Niederaltich einen Ort und Netzwerke, um zusammen mit verschiedenen Kooperationspartner\*innen zu aktuellen Themen in den ländlichen Raum hineinzuwirken – auf ganz unterschiedlichen Ebenen.

## Ökosoziales Forum Niederaltich

## Forum Familie

## Netzwerk Kirche auf dem Land

## Kreativwerkstatt „Bildungsbedarf Ostbayern“ 73

Freitag, 24. Januar 2025, 9:00 Uhr bis 14:00 Uhr



## Unsere Mitgliedschaften

Als Landvolkshochschule liegt uns die Entwicklung des Ländlichen Raumes und die Lebensqualität der Menschen auf dem Land am Herzen. Dafür arbeiten wir mit starken Partner\*innen zusammen:

- Bayerische Akademie Ländlicher Raum e.V.
- Bayerisches Bündnis für Toleranz
- Diözesanrat der Katholiken im Bistum Passau
- EUREGIO Bayerischer Wald – Böhmerwald – Unterer Inn
- Lokale Aktionsgruppe Leader Deggendorf
- Slow Food Deutschland
- Verband der Bildungszentren im Ländlichen Raum e.V.
- Verband der Bildungszentren Ländlicher Raum in Bayern e.V.
- Verein Europäischer Pilgerweg VIA NOVA

## Niederalticher Kreis und Kurstreffen

Eine Gemeinschaft, die trägt, in der die Erfahrungen des Lebens, die Erinnerung an das gemeinsame Lernen und der Wunsch für die Zukunft geteilt werden, ist der Niederalticher Kreis. Ehemalige Teilnehmende finden sich zusammen, um an „ihrer“ LVHS immer wieder gemeinsam dem Leben Richtung zu geben und sich dabei gegenseitig zu unterstützen.

25. – 26. Januar 2025 74 | TS1.1

## 35-jähriges Kurstreffen des Jahrgangs 1989/90

Leitung: Helga Grömer, Max Aigner  
Beginn: Samstag, 12:00 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr  
Kosten: 149 Euro

## 15. bis 16. März 2025 75 | TS1.1

## Jährliches Kurstreffen der Jahrgänge 1981/82 – 1983/84

Leitung: Team der LVHS  
Beginn: Samstag, 12:00 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr  
Kosten: 149 Euro

## 15. bis 16. März 2025 76 | TS1.1

## Jährliches Kurstreffen des Jahrgangs 1984/85

Leitung: Josef Schwarz  
Beginn: Samstag, 12:00 Uhr; Ende: Sonntag, 13:00 Uhr  
Kosten: 149 Euro

## Kurstreffen und Begegnungstag an einem Wochenende! NEU

Gesamtpaket Kurstreffen und Begegnungstag mit Vollverpflegung und Übernachtung: 149 Euro vom 5. bis 6. April 2025, 9:00 – 17:00 Uhr

5. April 2025 77 | TS1.1

## Jubiläumskurstreffen Niederaltich – Englbjurg

## 55-jähriges Jubiläum Jg. 1970; 50-jähriges Jubiläum Jg. 1974/75; 45-jähriges Jubiläum Jg. 1979/80

Leitung: Team der LVHS  
Beginn: Samstag, 9:00 Uhr; Ende: 16:30 Uhr  
Kosten: 55 Euro

25-jähriges Kurstreffen des Jahrgangs 2000 78 | TS1.1

## Leitung: Waltraud Eichinger, Josef Holzbauer

Beginn: Samstag, 9:00 Uhr; Ende: Samstag, 16:30 Uhr  
Kosten: 55 Euro

30-jähriges Kurstreffen des Jahrgangs 1994/95 79 | TS1.1

## Leitung: Hansjörg Hauser, Beate Löw-Schneider

Beginn: Samstag, 9:00 Uhr; Ende: Samstag, 16:30 Uhr  
Kosten: 55 Euro

6. April 2025 80 | TS1.1

## Niederalticher Begegnungstag

Wir laden alle der LVHS Verbundenen zu Begegnung, Austausch, gemeinsamem Essen und Gottesdienstfeiern ein. Leitung: Niederalticher Kreis  
Beginn: Sonntag, 9:30 Uhr; Ende: Sonntag, 17:00 Uhr  
Kosten: 49 Euro

## DEM LEBEN Richtung geben

16. bis 17. Januar 2025 01 | TS4.3

## Gemeinsam die Übergabe meistern

## Hofübergabe-Seminar

Wie kann die anstehende Hofübergabe gelingen? Das Seminar bietet dazu Informationen, Erfahrungsaustausch und Tipps für Übergabende und Übernehmende. Es geht zum einen um das Miteinander und die lebendige Kommunikation in der Familie. Darüber hinaus erhalten Sie umfassende Informationen zu steuerlichen und rechtlichen Regelungen.

Referent\*innen: Team der LVHS; Anna Nagl; Maria Janker; Alfons Schreiner; Ralf Nieke  
Beginn: Donnerstag, 9:30 Uhr | Ende: Freitag, 16:00 Uhr  
Kosten: 199 Euro



Kooperation mit: Ländliche Familienberatung Bistum Passau

17. bis 19. Januar 2025 02 | TS1.3

## Qigong, Meditation &amp; Tanz

Qigong ist ein ganzheitliches, fernöstliches Bewegungssystem. Die Übungen regen die Selbstheilungskräfte an und wirken harmonisierend auf das vegetative Nervensystem. Sie fördern u.a. die Fähigkeit, mit Stress-Situationen konstruktiv umzugehen und seine Gefühle und Emotionen besser zu regulieren.

Referent: Rotraud Wanner  
Beginn: Freitag, 18:00 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr  
Kosten: 359 Euro

17. bis 19. Januar 2025 03 | TS1.1

## Träume schenken uns befreiende und heilende Bilder der Seele

## Einführungskurs in die Traumarbeit

Durch die Träume sind wir mit unserer inneren Weisheit in Verbindung. Sie geben uns Orientierung, sorgen für unser seelisches Gleichgewicht und führen uns in eine größere Freiheit und Weite. Träume helfen uns zu verstehen, wer wir wirklich sind und wie unser Leben gelingen kann. Mit der Arbeit an Bildern und Traumbildern wird die Basis gelegt, um Freude an der Traumarbeit zu gewinnen.

Referent: Waltraud Schaffer  
Beginn: Freitag, 18:00 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr  
Kosten: 299 Euro

17. Januar 2025 04

## Yoga für Kinder mit Eltern

## Workshop

Yogaübungen mit ihrem Wechsel von Bewegung und Ruhe lassen Kinder zu innerer Ausgeglichenheit finden. Die Kinder entwickeln ein besseres Körpergefühl und werden in ihrer Beweglichkeit gefördert. Außerdem stärken die Übungen das Selbstbewusstsein und steigern die Konzentrationsfähigkeit.

Referent: Anneliese Lemberger  
Beginn: Freitag, 15:00 Uhr | Ende: 16:30 Uhr  
Kosten: 15 Euro (pro Paar)

Kooperation mit: KEB Deggendorf

23. Januar 2025 05 | TS1.1

## WIR EINEN – DIE ANDEREN? Kostenfrei

## Jahresauftakt

Unsere Zeit ist geprägt von Nebeneinander und Blasenbildung, wir schauen nur noch selten über den Tellerrand.

Die LVHS versteht sich als Ort der Begegnung und des Dialogs. Deshalb laden wir unter dem Motto „WIR EINEN – DIE ANDEREN?“ Freunde, Kooperationspartner\*innen und Förderer der LVHS herzlich ein, bei Kostproben der Kreativen Landküche miteinander ins Gespräch zu kommen.

Ein politisches Nachtgebet lässt den Tag besinnlich ausklingen.  
Referent\*innen: Barbara J. Th. Schmidt mit Team der LVHS  
Beginn: Donnerstag, 18:15 Uhr | Ende: 21:30 Uhr

30. bis 31. Januar 2025 06 | TS4.7

## Die Kunst des Brotbackens

## Basics – Sauerteig

Selbst gebackenes Brot ist Glück, das man teilen kann und ist gesund, denn gutes Brot macht Wangen rot.

Anschaulich und umfassend wird gezeigt, wie man auf einfache Weise köstliches Sauerteigbrot mit langer Frischhaltung backt. Sie werden es nicht mehr missen wollen.

Referent: Angela Marmor  
Beginn: Donnerstag, 18:00 Uhr | Ende: Freitag, 17:00 Uhr  
Kosten: 199 Euro



31. Januar bis 2. Februar 2025 07 | TS1.5

## Labyrinth und Tanz – den Weg des Lebens erfahren

Das Labyrinth ist ein altes, symbolisches Zeichen für die Suche des Menschen nach der Mitte. Die verschlungenen Linien sind nicht nur ein Weg der Erkenntnis und Weisheit und Urbild großartiger Gesichten, sondern auch ein Ort des Tanzes.

Tanz, seit Urzeiten ein wichtiges Ausdrucksmittel des Menschen, oft sein Begleiter bei der Findung seiner Mitte, war mit der Tradition des Labyrinths immer eng verbunden.

Referenten: Gernot Candolini; Bohdan Hanushevsky  
Beginn: Freitag, 17:00 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr  
Kosten: 299 Euro

31. Januar bis 2. Februar 2025 08 | TS1.3

## Klares Denken und richtiges Handeln nährt und heilt uns und die Welt

## Yoga-Wochenende

Mit dieser Einsicht, die als „rechte Ansicht“ bezeichnet wird, werden Gedanken, die wir produzieren, richtige Gedanken, die Nicht-Diskriminierung, Verständnis und Mitgefühl in sich tragen.

In der Yoga-Praxis üben wir uns darin, die Körperempfindungen wahrzunehmen, den Atem zu vertiefen, was zur Folge hat, dass die Gedanken zur Ruhe kommen und der Geist sich klärt.

Referent: Hannelore Anetsberger  
Beginn: Freitag, 18:00 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr  
Kosten: 279 Euro

FEBRUAR 7. bis 9. Februar 2025 09 | TS1.5

## Perlbeutel stricken

Ca. 30.000 Glasperlen in der Größe von 1,5 mm werden in einem Perlbeutel nach Mustervorlage aufgefädelt und dann verstrickt. Das Muster mit Wunschfarben wird vor dem Kurs besprochen.

Vermittelt wird: Schritt-für-Schritt-Anleitung zum Perlbeutel-Stricken und Ausarbeitung der Werkstücke zur selbständigen Fertigstellung nach dem Kurs. Kosten für Material kommen dazu.

Referent: Claudia Flügel-Eber  
Beginn: Freitag, 16:00 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr  
Kosten: 259 Euro

7. bis 9. Februar 2025 10 | TS1.3

## 7. bis 9. Februar 2025

## Ein Wochenende zum Auftanken und zur Regeneration der Seelenkräfte

Ein Wochenende zum Kraft schöpfen und Energie für den Alltag tanken! Wichtige Elemente: Entspannung, Meditation, Impulse aus Philosophie und Weisheit, Reflexion von Berufs- und Lebenssituation.

Referent: Robert Auberger  
Beginn: Freitag, 18:00 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr  
Kosten: 299 Euro

12. Februar 2025 11

## Mama, lass mich mal

Bedürfnisorientierte Erziehung und gleichzeitig Grenzen setzen – geht das? Was heißt eigentlich „bedürfnisorientiert“ und ist „Grenzen setzen“ nicht ein alter Hut? Der Vortrag klärt über Missverständnisse auf und gibt Impulse für den Erziehungsalltag.

Referent: Barbara J. Th. Schmidt  
Beginn: Mittwoch, 19:00 Uhr | Ende: 21:30 Uhr  
Kosten: 8 Euro



**MÄRZ**

**17. bis 21. März 2025** 18 | TS1.5  
**Orient trifft Okzident Kalligrafiewoche**  
 Thomas Hoyer verbindet östliche und westliche Schreibkunst, indem er auf Grundlage der typischen Pinselstriche der chinesischen Schrift und den Formen der lateinischen Buchstaben ein Alphabet entwickelt hat, das für uns Europäer lesbar ist. Durch die vordergründig asiatische Anmutung der Zeichen und die senkrechte Anordnung wirkt es fast wie ein geheimer Code.  
 Referent: Thomas Hoyer  
 Beginn: Montag, 10:00 Uhr | Ende: Freitag, 13:00 Uhr  
 Kosten: 499 Euro



**28. bis 30. März 2025** 22 | TS1.5  
**Häuser aus Stoff Patchwork**  
 So verschieden, wie die Häuser in der Welt gebaut sind, so verschieden kann man auch Häuser aus Stoff gestalten. Wir werden in diesem Kurs mit verschiedenen Patchwork-Techniken arbeiten. Es können sowohl große Decken als auch kleinere Werkstücke, wie Kissen, Bilder, Wandbehänge, Tischläufer und vieles mehr entstehen.  
 Referent: Renate Mauerer  
 Beginn: Freitag, 15:30 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr  
 Kosten: 249 Euro

**22. März 2025** 19  
**Weltwassertag Leben mit der Hochwasser-gefahr – ein interaktiver Fachtag**  
 Starkereignisse werden in Zeiten der Klimaveränderung häufiger, Hochwasser verlaufen anders als früher. Expert\*innen und Verantwortliche aus Wasserwirtschaft, Katastrophenschutz, Politik und Rettungskräfte kommen mit Bürger\*innen und Verbänden ins Gespräch.  
 Leitung: Barbara J.Th. Schmidt; Marie-Theres Knab; Team der LVHS  
 Beginn: Samstag, 9:30 Uhr | Ende: 16:30 Uhr  
 Kosten: 49 Euro  
Kooperation mit: KLB Passau, KEB Deggendorf, VerbraucherService Bayern im KDFB e.V. und KDFB Passau

**24. bis 28. März 2025** 20 | TS4.1  
**Ans Netz gegangen? Zeit für Hirn und Herz ab 65 Jahren**  
 Künstliche Intelligenz und Digitalisierung ist in aller Munde und das Internet ist in der heutigen Zeit nicht mehr wegzudenken. Wie verändert KI und Digitalisierung das gesellschaftliche Leben? Welche Auswirkungen hat das auf Ethik und Menschenbild? Diesen Fragen werden wir in dieser Woche nachgehen. Gemeinsame Zeit und Gutes für Leib und Seele kommen dabei nicht zu kurz.  
 Referentin: Stephanie Jäger  
 Beginn: Montag, 14:30 Uhr | Ende: Freitag, 13:00 Uhr  
 Kosten: 329 Euro  
Kooperation mit: Referat Seniorenseelsorge Bistum Passau

**25. März 2025** 21  
**Ist das schon Mobbing oder „nur“ ärgern?**  
 Ärgern, Pisacken, Hänkeln – das haben mit Sicherheit alle schon mal in der Schule erlebt und vielleicht auch selbst (mit-)gemacht. Die Grenzen von bloßem Ärgern und Mobbing verwischen oft. Mobbing jedoch macht krank und muss deshalb auf alle Fälle beendet werden. Doch wie gelingt das und wie sollen Eltern dabei unterstützen? Antwort darauf erhalten Eltern an diesem Abend.  
 Referent\*innen: Christian Fischer, Christine Schwarzhuber-Gramalla  
 Beginn: Dienstag, 19:00 Uhr | Ende: 21:30 Uhr  
 Kosten: 8 Euro  
Kooperation mit: KEB Deggendorf

**28. bis 30. März 2025** 23 | TS1.5  
**Worldpercussion – eine Welt voller Rhythmen**  
 Neue Bewegungsmuster (Pattern) erweitern die rhythmischen Möglichkeiten und fördern die körperliche Koordination. Groovende Trommelrhythmen verschiedener Rhythmuskulturen entführen in eine Welt der Dynamik und Lebendigkeit.  
*Für Teilnehmende mit Trommelfahrung.*  
 Referent: Helmut C. Kaiser  
 Beginn: Freitag, 18:00 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr  
 Kosten: 329 Euro

**APRIL**

**29. April 2025** 24  
**15. Mai 2025** 29  
**27. Mai 2025** 35  
**Glaubensgespräche in der Lehrküche**  
 Drei Abende in der Lehrküche der LVHS laden zum Austausch mit anderen Suchenden, Glaubenden und Zweifelnden über Gott und die Welt ein. Es ist möglich, sowohl einzelne Abende als auch alle drei Abende zu besuchen. Jeweils mit kleinem Imbiss. *Nähere Infos ab März.*  
 Referent\*innen: Abt Marianus Bieber; Barbara J. Th. Schmidt; Stephanie Jäger  
 Beginn: jeweils 19:30 Uhr | Ende: 21:30 Uhr  
 Preis pro Abend: 8 Euro; Preis für 3 Abende: 20 Euro  
Kooperation mit: KEB Deggendorf



**11. bis 12. Juni 2025** 38 | TS1.5 NEU  
**Einsteigernästkurs für Kinder mit (Groß-)Eltern**  
 Nähen lernen ist kinderleicht. An zwei Tagen können Kinder ab 8 Jahren das Nähen an der Nähmaschine lernen. Dazu gehört das Erlernen wichtiger Grundlagen, genauso wie das Gestalten von Nähprojekten nach eigenen Vorstellungen. An den zwei Tagen ist genügend Zeit, kreativ zu arbeiten und in einer entspannten Umgebung ein neues Hobby zu entdecken bzw. zu vertiefen.  
 Referent: Renate Mauerer  
 Beginn: Mittwoch, 9:00 Uhr | Ende: Donnerstag, 18:00 Uhr  
 Kosten: 199 Euro (pro Paar)

**JULI**

**4. bis 6. Juli 2025** 41 | TS1.5  
**Gemeinsam trommeln – die Faszination der Trommeln und Percussioninstrumente**  
 Trommeln bedeutet Lebensfreude, Energie, Dynamik und Eintauchen in den Fluss verschiedenster Rhythmen. Die Ursprünglichkeit und der vielfältige Klang der Trommel bieten Ihnen ein faszinierendes Hör-Erlebnis und eröffnen Möglichkeiten, die Musik anderer Kulturen kennenzulernen. Bei schönem Wetter wird an der Donau bei Lagerfeuer und Mondschein getrommelt – ein faszinierendes Erlebnis!  
*Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene geeignet!*  
 Referent: Helmut C. Kaiser  
 Beginn: Freitag, 18:00 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr  
 Kosten: 329 Euro

**27. bis 29. Juni 2025** 39 | TS1.5 NEU  
**Sommertanz mit Kreistänzen am Fluss**  
 Beim Tanzen im Kreis ist es immer wieder wie ein kleines Wunder: Innerhalb kurzer Zeit entsteht eine tief spürbare, neue Gemeinschaft. Freuen Sie sich auf ein Wochenende mit schönen Begegnungen im Tanzkreis, voll wohlthuender Bewegung, die der Persönlichkeit Ausdruck verleihen, mit traditionellen und neu choreographierten Kreistänzen, Freude und Präsenz, die beim Tanzen in der Nähe der Donau entstehen.  
 Referent: Michaela Schillinger  
 Beginn: Freitag, 18:00 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr  
 Kosten: 299 Euro

**22. Juli 2025** 42 | TS4.7  
**Gaumengenus zu jeder Jahreszeit Kreative Landküche**  
 Gemeinsam werden saisonale Gerichte zubereitet und im Anschluss in gemütlicher Runde verzehrt. Nehmen Sie ein Stück der Niederaltreicher Kreativen Landküche mit nach Hause!  
 Referentin: Beate Oppenkowski  
 Beginn: Dienstag, 17:30 Uhr | Ende: 21:30 Uhr  
 Kosten: 49 Euro  
Kooperation mit: KEB Deggendorf

**27. bis 29. Juni 2025** 40 | TS1.2  
**Mit Pilgern und Yoga ankommen**  
 Ankommen, jetzt, in der Mitte des Jahres und bei sich selbst. Das braucht Achtsamkeit und Hingabe und besteht in der einfachen, tiefgreifenden Weisheit, sich lieber dem Strom des Lebens anzuvertrauen, als sich ihm zu widersetzen. Die Erfahrung in der Gemeinschaft, das Gehen im Schweigen und das Strömen der frei fließenden Donau, nähren das Vertrauen in das Geschenk des Lebens.  
 Referentin: Renate Veitl-Müller  
 Beginn: Freitag, 18:00 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr  
 Kosten: 249 Euro

**24. bis 25. Juli 2025** 43 | TS4.7 NEU  
**Die Kunst des Brotbackens Brot backen mit Vollkorn und Saaten**  
 Die Verarbeitung von Vollkornmehlen, vollem Korn und Saaten zu köstlichen und bekömmlichen Broten ist nicht schwierig. Ein paar grundlegende Dinge sind dabei zu beachten und Sauertwig gehört unbedingt mit dazu.  
*Kurs für Teilnehmende mit Brotbackerfahrung/Basiswissen.*  
 Referentin: Traudl Wanner  
 Beginn: Donnerstag, 18:00 Uhr | Ende: Freitag, 17:00 Uhr  
 Kosten: 199 Euro



**25. bis 26. Juli 2025** 44 | TS3.1 NEU  
**FEST-VERBUNDEN**  
 Ein begegnungsreiches Sommerwochenende mit Workshops, Impulsen, Musik und Tanz. Gemeinsam wollen wir entdecken, wie wir aufeinander zugehen können, was uns über alle Unterschiede und Meinungsverschiedenheiten hinweg verbindet und ein Fest der Vielfalt und des Lebens feiern.  
*Nähere Infos ab Frühjahr 2025.*  
 Referent\*innen: Team der LVHS und andere  
 Beginn: Freitag, 14:00 Uhr | Ende: Samstag, 17:00 Uhr  
 Kosten: 179 Euro

**MAI**

**3. Mai 2025** 25 | TS1.3 NEU  
**Was das Wasser für die Blume, ist das Lachen für die Seele Lachyoga**  
 Gemeinsam begeben wir uns an diesem Tag auf eine spannende Reise durch den körpereigenen Humorhaushalt und aktiveren diesen mit vielen lustigen Lachyoga-Übungen. Wir gewinnen mit Hilfe der modernen Lach- und Wahrnehmungswissenschaft einen verblüffenden Einblick in die Art und Weise, wie wir unsere Alltagswelt und die Personen darin – inklusive uns selbst – unbewusst bewerten. Entwickeln Sie Lebensfreude – ganz einfach!  
 Referent: Ulrich Johannes Sticht  
 Beginn: Samstag, 9:00 Uhr | Ende: 17:30 Uhr  
 Kosten: 119 Euro

**5. bis 9. Mai 2025** 26 | TS1.5  
**Die kalligrafische Handschrift Kalligrafiewoche**  
 In verschiedenen kalligrafischen Kursen und Themen spielt die Handschrift eine Nebenrolle. Sei es, dass eine klassische Schrift auch handschriftlich weiter entwickelt werden kann, Buchstaben mit Schwung in ihrer Form variiert werden können oder das Schreiben auf ein rhythmisches Auf und Ab konzentriert werden kann. In diesem Kurs steht die Handschrift im Mittelpunkt.  
 Referent: Thomas Hoyer  
 Beginn: Montag, 10:00 Uhr | Ende: Freitag, 13:00 Uhr  
 Kosten: 499 Euro

**6. Mai 2025** 27 | TS4.7  
**Gaumengenus zu jeder Jahreszeit Kreative Landküche**  
 Gemeinsam werden saisonale Gerichte zubereitet und im Anschluss in gemütlicher Runde verzehrt. Nehmen Sie ein Stück der Niederaltreicher Kreativen Landküche mit nach Hause!  
 Referentin: Beate Oppenkowski  
 Beginn: Dienstag, 17:30 Uhr | Ende: 21:30 Uhr  
 Kosten: 49 Euro  
Kooperation mit: KEB Deggendorf

**8. Mai 2025** 28 | TS1.6  
**Das Monster unter meinem Bett – mit Kinderrängsten im Familienalltag gelassen umgehen**  
 Kinder haben oft größere Ängste als wir glauben, doch wie begegnen wir dem „*Monster*“ und helfen dabei unseren Kindern?  
 Referent: Anna Exner  
 Beginn: Donnerstag, 19:00 Uhr | Ende: 21:00 Uhr  
 Kosten: 8 Euro  
Kooperation mit: KEB Deggendorf

**16. bis 18. Mai 2025** 30 | TS1.3  
**Eutonie – bewusst mit dem Körper leben Gutes tun für Körper, Geist und Seele**  
 Sanft, achtsam, kreativ und leistungsfrei die Bewegungen entdecken, die guttun und für den Alltag nutzbar sind. Tiefgehendes Entspannen und Loslassen. Ankommen im Hier und Jetzt. Selbst für das körperliche und seelische Wohlbefinden sorgen. Die Gedanken kommen zur Ruhe. Kraft und Lebendigkeit in Körper und Seele stellen sich ein.  
 Referentin: Helene Roitinger  
 Beginn: Freitag, 18:00 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr  
 Kosten: 289 Euro

**16. bis 18. Mai 2025** 31 | TS1.2  
**Auf den Spuren der Walderemiten Christliches Waldbaden**  
 Ausgestattet mit Rucksack, Schlafsack und Isomatte begeben wir uns in eine einfache Selbstversorgerhütte im Bayer. Wald. Wir bewegen uns auf den Spuren der Walderemiten, die vor etlichen hundert Jahren in der Einsamkeit der Walder Gott suchten. Die Faszination des Waldes lassen wir gemeinsam auf uns wirken.  
 Referentinnen: Barbara J. Th. Schmidt; Stephanie Jäger  
 Beginn: Freitag, 15:30 Uhr | Ende: Sonntag, 14:00 Uhr  
 Kosten: 259 Euro

**17. Mai 2025** 32  
**Innehalten statt Aushalten**  
 Viele Mütter müssen täglich den Spagat zwischen Familie und Beruf bewältigen. Dabei gehen sie häufig über ihre Grenzen und leisten im familiären wie im beruflichen Bereich enorm viel. Hier können Sie Kraft und Energie tanken als Mama mit Gesprächen, Entspannung, Klangschalenmeditation.  
 Referentinnen: Monika Hölzl, Julia Liebl  
 Beginn: Samstag, 10:00 Uhr | Ende: 16:30 Uhr  
 Kosten: 15 Euro  
Kooperation mit: KEB Deggendorf

**22. bis 23. Mai 2025** 33 | TS4.7 NEU  
**Die Kunst des Brotbackens Laugengebäck zum Genießen**  
 Laugengebäck ist im wahren Sinne in aller Munde. Über die Qualität von aufgebakenen, industriell gefertigten Teigrohlingen, die man teilweise auch beim Bäcker bekommt, scheidet sich die Geister. Wer selber backt, weiß, was drin ist und kann unbeschwert in Genüssen schwelgen.  
 Wir backen Brezeln, Stangen und Zöpfe!.  
 Referentin: Angela Marmor  
 Beginn: Donnerstag, 18:00 Uhr | Ende: Freitag, 17:00 Uhr  
 Kosten: 199 Euro



**24. Oktober 2025** 55 | TS2.2  
**Niederaltreicher Perspektiven**  
 In der Reihe „*Niederaltreicher Perspektiven*“ stellen wir Menschen und Ideen vor. Wir laden ein, aus neuen Blickwinkeln Themen aus der Landwirtschaft und dem ländlichen Raum zu betrachten. Bei Kaffee und Kuchen kann und darf das Gehörte ausgiebig diskutiert werden.  
 Referent\*innen: Team der LVHS  
 Beginn: Freitag, 14:00 Uhr | Ende: 17:15 Uhr  
 Kosten: 20 Euro  
Kooperation mit: KEB Deggendorf

**8. November 2025** 59 | TS4.8  
**Landwirtschaftstagung**  
 Mit namhaften Referent\*innen werden aktuelle Fragen zur Zukunft der Landwirtschaft diskutiert. *Nähere Infos ab Mitte 2025.*  
 Referent\*innen: Fachreferent\*innen aus Landwirtschaft und Ökologie; Team der LVHS  
 Beginn: Samstag, 9:30 Uhr | Ende: 17:00 Uhr  
 Kosten: 49 Euro

**20. bis 21. November 2025** 63 | TS4.3  
**Gemeinsam die Übergabe meistern Hofübergabe-Seminar**  
 Wie kann die anstehende Hofübergabe gelingen? Das Seminar bietet dazu Informationen, Erfahrungsaustausch und Tipps für Übergabende und Übernehmende. Es geht zum einen um das Miteinander und die lebendige Kommunikation in der Familie. Darüber hinaus erhalten Sie umfassende Informationen zu steuerlichen und rechtlichen Regelungen.  
 Referent\*innen: Team der LVHS; Anna Nagl; Maria Janker; Alfons Schreiner; Ralf Nieke  
 Beginn: Donnerstag, 9:30 Uhr | Ende: Freitag, 16:00 Uhr  
 Kosten: 199 Euro  
Kooperation mit: Ländliche Familienberatung Bistum Passau

**14. bis 16. November 2025** 60 | TS1.1  
**Schritte zum Heilwerden Aufstellungseminar zur persönlichen Weiterentwicklung**  
 Probleme liegen oft nicht nur in uns selbst begründet, sondern haben mit den Systemen zu tun, in denen wir leben. Heilsame Schritte hin zu entlastenden Veränderungen zu gehen, ist das Ziel dieses Seminars. Teilnahme mit und ohne eigene Aufstellung möglich.  
 Referentin: Claudia Mönius  
 Beginn: Freitag, 15:30 Uhr | Ende: Sonntag, 13 Uhr  
 Kosten: 439 Euro (mit Aufstellung)

**25. Oktober 2025** 56 | TS1.6  
**Frau werden, Frau sein Ein Tag für Mädchen zwischen 10 und 12 Jahren und ihre Mütter**  
 Wie Mädchen ihren eigenen Körper erleben und bewerten, hat großen Einfluss auf ihr Selbstbild und ihr Lebensgefühl. Sich als Frau zu bejahen, ist eine entscheidende Entwicklungsaufgabe. Gemeinsam machen wir uns auf Entdeckungsreise zum Frau werden und Frau sein.  
 Referentinnen: Alexandra Fuchs-Lüftl (Mütter); Sonja Fischer-Zoidl (Töchter)  
 Beginn: Samstag, 9:00 Uhr | Ende: 17:30 Uhr  
 Kosten: 79 Euro (Mutter und Tochter)  
Kooperation mit: Referat Ehe-Familie-Kinder – Bistum Passau (MFM-Programm) und KEB Deggendorf



**21. bis 23. November 2025** 64 | TS1.3  
**Liebe ist Intelligenz, Achtung und Wertschätzung Yoga-Wochenende**  
 Liebe beginnt immer bei uns selbst. Wir müssen eins werden mit dem, dessen Ausdruck wir sein sollen – das meint Jesus mit Gott lieben. Dann wird alles, was wir tun, zugleich Selbstverwirklichung und Gotterverhöhung. Liebe besteht vor allem im Verzeihen, Vergeben und Versöhnen, weil dadurch die göttliche Liebe wieder spürbar wird.  
 Referentin: Hannelore Anetsberger  
 Beginn: Freitag, 18:00 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr  
 Kosten: 279 Euro

**5. bis 7. Dezember 2025** 68 | TS1.6  
**Weihnachtlich glänzt der Wald Familienwochenende im Advent**  
 An diesem Familienwochenende werden wir uns Bräuche und Traditionen in der Adventszeit im Bayerischen Wald und Bayern ansehen: Welche sind in Vergessenheit geraten? Welche werden heutzutage noch gepflegt? Wie gestalten wir als Familie die Adventszeit?  
 Familienzeit, ruhige Momente, Kreatives und Wissenswertes wechseln sich ab. Freuen wir uns, denn das Christkind kommt bald!  
*Für Familien mit Kindern ab 12 Jahren.*  
 Referent\*innen: Stephanie Jäger mit Team  
 Beginn: Freitag, 18:00 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr  
 Kosten: ab 249 Euro

**5. November 2025** 57  
**Film ab ... in Niederaltreich**  
 Die Niederaltreicher Filmbende in der LVHS laden ein, interessante Filme gemeinsam anzusehen und im Anschluss, wer möchte, ins Gespräch zu kommen. Willkommen im „*Cinema Gunther!*“  
 Referent\*innen: Team der LVHS  
 Beginn: Mittwoch, 19:00 Uhr | Ende: ca. 22:00 Uhr  
 Kosten: 9 Euro  
Kooperation mit: KEB Deggendorf

**15. bis 16. November 2025** 61 | TS1.6  
**Zeit für uns Paare in der Landwirtschaft**  
 Für die Paarbeziehung in der Landwirtschaft ist gemeinsame Zeit rar und dafür umso wertvoller. Dieses Seminar bietet abseits der Arbeit Raum, als Paar innezuhalten und die Liebesbeziehung und das Miteinander zu pflegen und Wünsche, Bedürfnisse und Bereicherungen in der Beziehung ins Gespräch zu kommen. Da Liebe bekanntlich durch den Magen geht, ist ein Candle-Light-Dinner aus unserer Kreativen Landküche fest eingeplant.  
 Referent\*innen: Stephanie Jäger und Team der LVHS  
 Beginn: Samstag, 9:00 Uhr | Ende: Sonntag, 17:00 Uhr  
 Kosten: 399 Euro pro Paar

**22. November 2025** 65 | TS4.7 NEU  
**Allerlei Gewürz für Leib, Liebe und Leben Erlebnisorientierter Praxisworkshop zum Thema Gewürze**  
 Jahrtausende alt ist der Gewürzhandel und ebenso vielfältig wie die Gewürze sind die Verwendung in Medizin, Religion, als Zahlungsmittel und zum Verfeinern von Speisen. In diesem Seminar werden einige der wichtigsten Gewürze und Kräuter in ihrer Kulturgeschichte und ihrer symbolischen Bedeutung vorgestellt und Wissen über ihre Verwendung und Heilkraft vermittelt.  
 Referent: Thomas Janschek  
 Beginn: Samstag, 9:00 Uhr | Ende: 17:00 Uhr  
 Kosten: 119 Euro  
Kooperation mit: KEB Deggendorf

**12. bis 14. Dezember 2025** 69 | TS1.3 NEU  
**Meditativer Tanz, Feldenkrais und Wintermärchen**  
 Zur Ruhe kommen mit „*Bewusstheit durch Bewegung*“, Feldenkrais, und meditativen zentrierenden Kreistänzen. Wärmende Wintermärchen stärken Leib und Seele.  
 Referentinnen: Ursula Stöckl; Andrea Reindl  
 Beginn: Freitag, 18:00 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr  
 Kosten: 349 Euro  
Kooperation mit der KEB im Bistum Passau bei allen Seminaren, außer es ist anders ausgezeichnet.

**6. November und 13. November 2025** 58  
**Kinder ganzheitlich fördern mit Musik, Tanz und Rhythmik**  
 Für Eltern mit Kinder ab 18 Monaten bis Kindergartenalter. Die Veranstaltung erstreckt sich über 2 Einheiten je 1,5 Stunden.  
 Referentin: Ulrike Kral-Eckert  
 Beginn: Donnerstag, 9:30 Uhr | Ende: 11:00 Uhr  
 Ort: Gruppenraum Caritas Schwangerenberatung Deggendorf, Dettterstraße 35  
 Anmeldung unter Telefon 0991 2905540  
 Kostenfrei

**18. November 2025** 62 | TS4.7  
**Gaumengenus zu jeder Jahreszeit Kreative Landküche**  
 Gemeinsam werden saisonale Gerichte zubereitet und im Anschluss in gemütlicher Runde verzehrt. Nehmen Sie ein Stück der Niederaltreicher Kreativen Landküche mit nach Hause!  
 Referentin: Beate Oppenkowski  
 Beginn: Dienstag, 17:30 Uhr | Ende: 21:30 Uhr  
 Kosten: 49 Euro  
Kooperation mit: KEB Deggendorf

**28. bis 30. November 2025** 66 | TS1.6  
**Weihnachtlich glänzt der Wald Familienwochenende im Advent**  
 An diesem Familienwochenende werden wir uns Bräuche und Traditionen in der Adventszeit im Bayerischen Wald und Bayern ansehen: Welche sind in Vergessenheit geraten? Welche werden heutzutage noch gepflegt? Wie gestalten wir als Familie die Adventszeit? >

**www.lvhs-niederaltreich.de**



**23. bis 25. Mai 2025** 34 | TS2.5 NEU  
**Diskutieren. Aber normal.**  
 Zunehmend wird in den letzten Jahren die Verrohung politischer Debatten beklagt, oft ist die Rede von einer vermeintlichen Spaltung der Gesellschaft.  
 Wir gehen der Frage nach, wie wir auch mit Menschen, die anderer Meinung sind als wir, wieder in einen Dialog kommen können und zurückfinden zu einem friedlichen und demokratischen Diskurs.  
 Referentinnen: Jenny Huber; Barbara J. Th. Schmidt; Stephanie Jäger  
 Beginn: Freitag, 18:00 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr  
 Kosten: 349 Euro

**JUNI**

**3. Juni 2025** 36  
**Erfolgreich lernen – gewusst wie!**  
 Was ist „*Lernen*“ überhaupt? Welche Fähigkeiten werden überhaupt zum Lernen in der Schule benötigt? Wie können Sie als Eltern Ihr Kind gut vorbereiten auf die Schule? Antworten auf diese Fragen und mehr erhalten Sie an diesem Abend.  
 Referentin: Angelika Höttl  
 Beginn: Dienstag, 19:00 Uhr | Ende: 21:30 Uhr  
 Kosten: 8 Euro  
Kooperation mit: KEB Deggendorf

**9. bis 15. Juni 2025** 37 | TS1.2  
**Unterwegs auf den Spuren von Franziskus und Klara von Assisi Assisifahrt**  
 Eine Woche in Assisi – Zeit für Begegnung, Besinnung und Ruhe, zum Wandern in der reizvollen umbrischen Landschaft, zum Kraft sammeln und Genießen, was Leib und Seele guttut und wie eine vielfältige Gemeinschaft tragen kann.  
 Eine Einladung an alle, die sich durch das Leben und Wirken des hl. Franziskus und der hl. Klara inspirieren lassen möchten.  
 Referent\*in: Helga Grömer; Pfr. Georg Duschl  
 Beginn: Montag, 5:00 Uhr | Ende: Sonntag, 21:00 Uhr  
 Kosten: 899 Euro

**11. bis 12. Juni 2025** 38 | TS1.5 NEU  
**Einsteigernästkurs für Kinder mit (Groß-)Eltern**  
 Nähen lernen ist kinderleicht. An zwei Tagen können Kinder ab 8 Jahren das Nähen an der Nähmaschine lernen. Dazu gehört das Erlernen wichtiger Grundlagen, genauso wie das Gestalten von Nähprojekten nach eigenen Vorstellungen. An den zwei Tagen ist genügend Zeit, kreativ zu arbeiten und in einer entspannten Umgebung ein neues Hobby zu entdecken bzw. zu vertiefen.  
 Referent: Renate Mauerer  
 Beginn: Mittwoch, 9:00 Uhr | Ende: Donnerstag, 18:00 Uhr  
 Kosten: 199 Euro (pro Paar)

**4. bis 6. Juli 2025** 41 | TS1.5  
**Gemeinsam trommeln – die Faszination der Trommeln und Percussioninstrumente**  
 Trommeln bedeutet Lebensfreude, Energie, Dynamik und Eintauchen in den Fluss verschiedenster Rhythmen. Die Ursprünglichkeit und der vielfältige Klang der Trommel bieten Ihnen ein faszinierendes Hör-Erlebnis und eröffnen Möglichkeiten, die Musik anderer Kulturen kennenzulernen. Bei schönem Wetter wird an der Donau bei Lagerfeuer und Mondschein getrommelt – ein faszinierendes Erlebnis!  
*Für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene geeignet!*  
 Referent: Helmut C. Kaiser  
 Beginn: Freitag, 18:00 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr  
 Kosten: 329 Euro

**29. bis 31. August 2025** 45 | TS1.5  
**Singing all together Chor- und Ensemblebesang**  
 Die Stimmbildnerin, Sprecherzieherin und Chorleiterin Jenny Huber vermittelt in diesem Seminar Tipps und Tricks fürs Singen im Chor und Ensemble. Stücke aus einem breiten Repertoire-Mix werden erarbeitet und ggf. zur Aufführung gebracht.  
*Ideal für alle, die gerne singen und ihre Ensemblefähigkeiten sowie ihr Repertoire erweitern wollen.*  
 Referentin: Jenny Huber  
 Beginn: Freitag, 18:00 Uhr | Ende: Sonntag, 16:00 Uhr  
 Kosten: 269 Euro

**3. Oktober 2025** 49 | TS1.2  
**Immer neu Chorwerkstatt**  
 Immer neue Freude am Singen – das will diese Chorwerkstatt mit neuen geistlichen Liedern entdecken lassen. Immer neues Staunen, weil immer wieder Lieder in diese Zeit wachsen dürfen. Immer neue Impulse für das gemeinsame Singen, für die Gestaltung gemeinsamer Gottesdienste im Kirchenjahr und für Lebensfeste.  
 Referentin: Kathi Stimmer-Salzedor  
 Beginn: Freitag, 18:30 Uhr | Ende: 21:30 Uhr  
 Kosten: 49 Euro (inkl. Abendessen)  
Kooperation mit: KEB Deggendorf

**27. bis 29. Juni 2025** 39 | TS1.5 NEU  
**Sommertanz mit Kreistänzen am Fluss**  
 Beim Tanzen im Kreis ist es immer wieder wie ein kleines Wunder: Innerhalb kurzer Zeit entsteht eine tief spürbare, neue Gemeinschaft. Freuen Sie sich auf ein Wochenende mit schönen Begegnungen im Tanzkreis, voll wohlthuender Bewegung, die der Persönlichkeit Ausdruck verleihen, mit traditionellen und neu choreographierten Kreistänzen, Freude und Präsenz, die beim Tanzen in der Nähe der Donau entstehen.  
 Referent: Michaela Schillinger  
 Beginn: Freitag, 18:00 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr  
 Kosten: 299 Euro

**22. Juli 2025** 42 | TS4.7  
**Gaumengenus zu jeder Jahreszeit Kreative Landküche**  
 Gemeinsam werden saisonale Gerichte zubereitet und im Anschluss in gemütlicher Runde verzehrt. Nehmen Sie ein Stück der Niederaltreicher Kreativen Landküche mit nach Hause!  
 Referentin: Beate Oppenkowski  
 Beginn: Dienstag, 17:30 Uhr | Ende: 21:30 Uhr  
 Kosten: 49 Euro  
Kooperation mit: KEB Deggendorf

**16. September 2025** 46 | TS4.7  
**Gaumengenus zu jeder Jahreszeit Kreative Landküche**  
 Gemeinsam werden saisonale Gerichte zubereitet und im Anschluss in gemütlicher Runde verzehrt. Nehmen Sie ein Stück der Niederaltreicher Kreativen Landküche mit nach Hause!  
 Referentin: Beate Oppenkowski  
 Beginn: Dienstag, 17:30 Uhr | Ende: 21:30 Uhr  
 Kosten: 49 Euro  
Kooperation mit: KEB Deggendorf

**3. bis 5. Oktober 2025** 50 | TS1.2 NEU  
**Sakraler Tanz**  
 Im Sakralen oder Meditativen Tanz finden wir einen Weg zu uns selbst. Bewegung und Erfahrung mit dem eigenen Körper stehen dabei im Mittelpunkt. Die Tanzenden kommunizieren miteinander ohne Sprache. Vieles, was uns beschäftigt, kann sich bei Musik und Tanz lösen und im Spiel mit dem Körper zum Ausdruck gelangen. Seien Sie dabei und tanzen Sie mit!  
 Referent: Bruder Georg Schmaußner  
 Beginn: Freitag, 18:00 Uhr | Ende: Sonntag, 14:00 Uhr  
 Kosten: 279 Euro

**27. bis 29. Juni 2025** 40 | TS1.2  
**Mit Pilgern und Yoga ankommen**  
 Ankommen, jetzt, in der Mitte des Jahres und bei sich selbst. Das braucht Achtsamkeit und Hingabe und besteht in der einfachen, tiefgreifenden Weisheit, sich lieber dem Strom des Lebens anzuvertrauen, als sich ihm zu widersetzen. Die Erfahrung in der Gemeinschaft, das Gehen im Schweigen und das Strömen der frei fließenden Donau, nähren das Vertrauen in das Geschenk des Lebens.  
 Referentin: Renate Veitl-Müller  
 Beginn: Freitag, 18:00 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr  
 Kosten: 249 Euro

**24. bis 25. Juli 2025** 43 | TS4.7 NEU  
**Die Kunst des Brotbackens Brot backen mit Vollkorn und Saaten**  
 Die Verarbeitung von Vollkornmehlen, vollem Korn und Saaten zu köstlichen und bekömmlichen Broten ist nicht schwierig. Ein paar grundlegende Dinge sind dabei zu beachten und Sauertwig gehört unbedingt mit dazu.  
*Kurs für Teilnehmende mit Brotbackerfahrung/Basiswissen.*  
 Referentin: Traudl Wanner  
 Beginn: Donnerstag, 18:00 Uhr | Ende: Freitag, 17:00 Uhr  
 Kosten: 199 Euro

**19. bis 21. September 2025** 47 | TS1.3  
**Qigong, Meditation & Tanz**  
 Qigong ist ein ganzheitliches, fernöstliches Bewegungssystem. Die Übungen regen die Selbstheilungskräfte an und wirken harmonisierend auf das vegetative Nervensystem. Sie fördern u.a. die Fähigkeit, mit Stress-Situationen konstruktiv umzugehen und seine Gefühle und Emotionen besser zu regulieren.  
 Referent: Traudl Wanner  
 Beginn: Freitag, 18:00 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr  
 Kosten: 359 Euro



**25. bis 26. Juli 2025** 44 | TS3.1 NEU  
**FEST-VERBUNDEN**  
 Ein begegnungsreiches Sommerwochenende mit Workshops, Impulsen, Musik und