

**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**12. bis 13. Februar 2024** NEU 81 | TS1.2

Pilgern im Schnee: Was braucht's wirklich?
Eine zweitägige Pilgerwanderung auf winterlichen Wegen durch das Grenzgebiet zwischen Dreissel, Plöckenstein und Hochstein. Trittsicherheit und Kondition für ganztägiges Unterwegssein im winterlichen Mittelgebirge.

Pilgerwegbegleitung: Barbara J. Th. Schmidt, Elisabeth Schmidt
Beginn: Montag, 10:00 Uhr | Ende: Dienstag, 16:00 Uhr
Kosten: 145 Euro (vorläufig)

1. bis 4. Mai 2024 82 | TS1.2**Von der Glückseligkeit anzukommen**

Vier Tage auf der VIA NOVA im herrlichen Salzburger Seeland vor Seekirchen am Wallersee nach St. Wolfgang am Wolfgangsee. Die auflühende Natur lehrt uns den Augenblick wertschätzen und dankbar anzunehmen. Tagesetappen 12 – 20 km. Normale Kondition und gute Ausrüstung.

Pilgerwegbegleitung: Renate Veitl-Müller, Annette Plank
Beginn: Mittwoch, 11:00 Uhr | Ende: Samstag, 18:00 Uhr
Kosten: 439 Euro (vorläufig)

1. bis 6. September 2024 83 | TS1.2**Unterwegs zu meinen Kraftquellen BERGERZITZEN rund um das Kloster Neustift bei Brixen**

Quellen, Bäche, Dorfkirchen und Obstgärten öffnen unsere Sinne und tun der Seele wohl. 6 Tage zum Auftanken im gemeinsamen Unterwegssein in der Mittelgebirgswelt rund um Brixen. Täglich bis zu 700 Hm auf leichten und mittelschweren Wanderwegen.

Pilgerwegbegleitung: Barbara J. Th. Schmidt, Anja Sedlmeier
Beginn: Sonntag, 18:00 Uhr | Ende: Freitag, 10:00 Uhr
Kosten: 595 Euro inkl. HP (vorläufig)

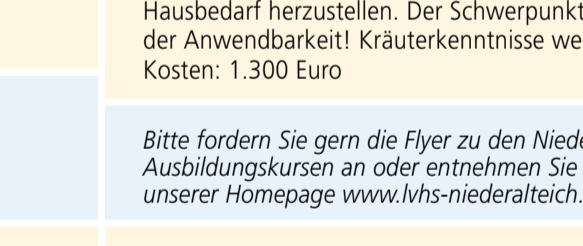
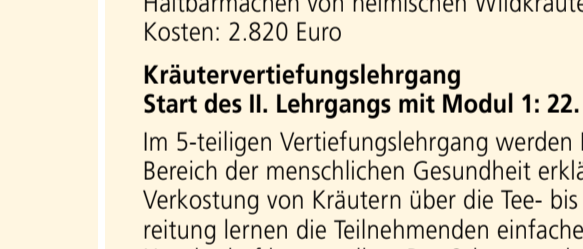
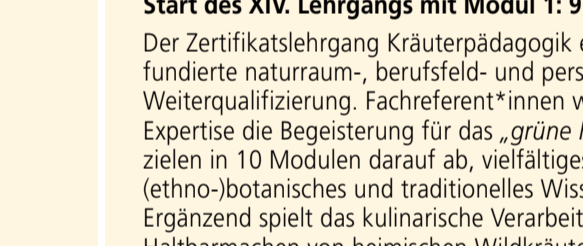
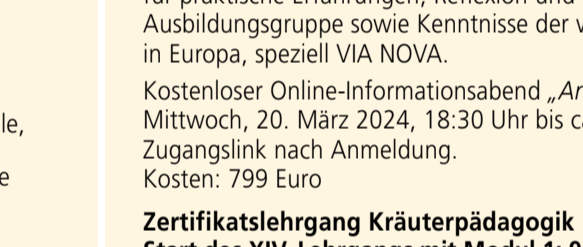
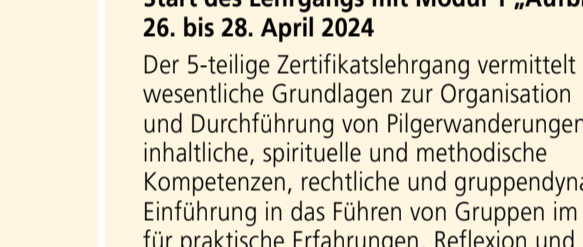
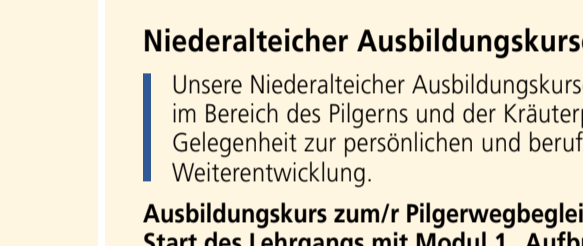
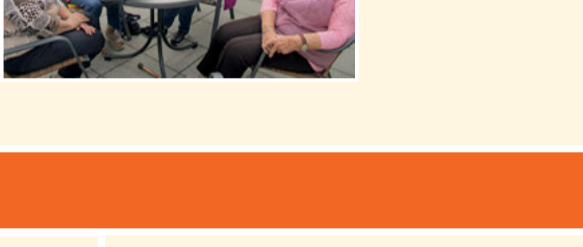
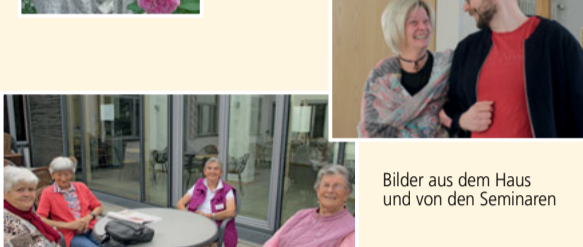
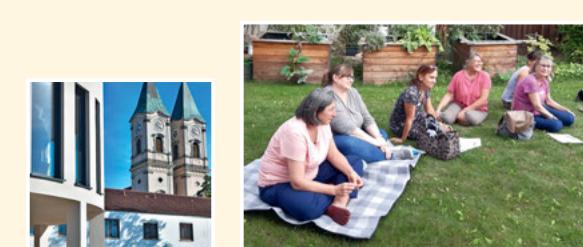
Kooperation mit: Pfarrei St. Joseph Kirchseeon

23. bis 27. September 2024 84 | TS1.2**„Du stellst meine Füße auf weiten Raum“ Ps 31,6 BERGERZITZEN auf der Osserrunde**

Von Bodenmais aus bewegen wir uns Kraft unserer Füße über die Gipfel und Täler zwischen Arber, Osser und Kaltersberg. 5 Tage gemeinsam Unterwegs auf mittelschweren Bergwanderwegen. Trittsicherheit und gute Kondition für täglich zwischen ca. 16 und 20 km und 800 bis 1100 Hm Anstieg.

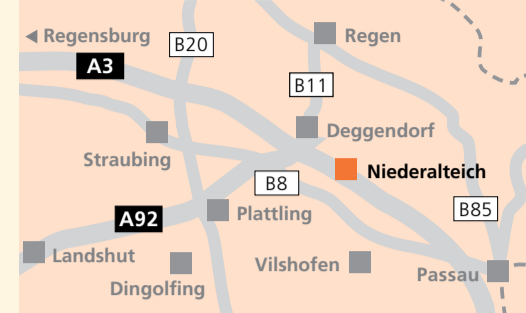
Pilgerwegbegleitung: Barbara J. Th. Schmidt, Elisabeth Schmidt
Beginn: Montag, ca. 12:30 Uhr | Ende: Freitag, ca. 17:00 Uhr
Kosten: 525 Euro (vorläufig)

Nähere Informationen zu den Pilgerwanderungen finden Sie auf unserer Internetseite.



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).

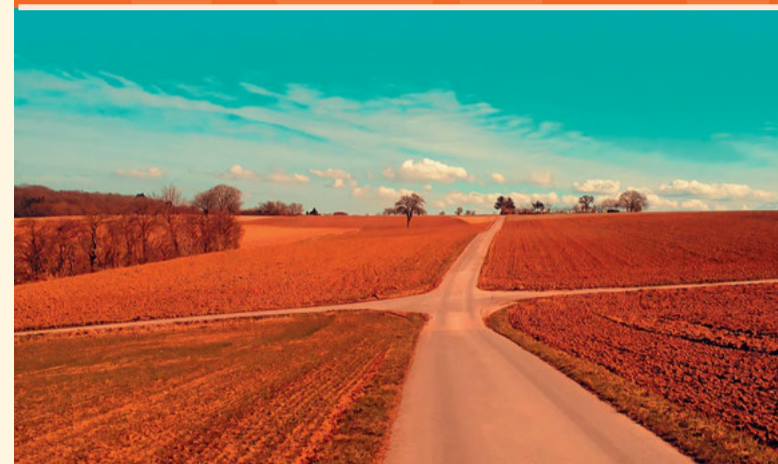
Sie erreichen uns mit dem Zug über den Bahnknotenpunkt Plattling (mit ICE-/IC-Anschluss) oder Deggendorf und dann weiter mit dem Bus.

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 21:00 Uhr möglich. Bitte frühzeitig anrufen (mindestens eine Stunde vorher). Die Fahrt kann auch online über www.wohn-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

www.lvhs-niederalteich.de

Was braucht's wirklich?



Programm 2024

VORWORT**Liebe Leserin, lieber Leser,**

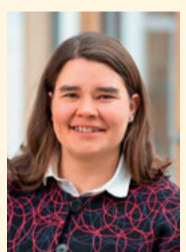
„Was braucht's wirklich?“ – um zu leben. Um glücklich zu sein. Um eine Zukunft als Menschheit auf diesem Planeten zu haben. In dieser Frage steckt viel.

Meinten wir noch in der Corona-Pandemie, das ewige Schneller-Höher-Weiter-Mehr könnte an ein Ende, an eine heilsame Unterbrechung gekommen sein, zeigt unser nach wie vor zu hohe ökologische und soziale Fußabdruck, die weltweite Migration und steigende Waffenproduktion, dass wir von einer gerechten Weltgestaltung, die Frieden schafft, noch weit entfernt sind.

Das Jahresprogramm 2024 lädt Sie ein, unser alltägliches Weiter-so zu hinterfragen, innezuhalten und den Blick zu weiten, was unserem Leben Sinn und Richtung gibt oder einfach neue Ideen und Kraft für ein offenes, wertschätzendes Miteinander zu tanken.

Herzliche Einladung im Namen des Pädagogischen Teams und der ganzen Belegschaft der LVHS.

Wir freuen uns auf Sie!

Barbara J. Th. Schmidt
DirektorinAbt Marianus Bieber OSB
HausseelsorgerStephanie Sellmayr
Bildungsreferentin
Pädagogik und QualitätsbeauftragteStefan Köberl, Bildungsreferent
Landwirtschaft und Ökologie
EMAS-Beauftragter**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.

- Niederalteicher Ausbildungskurse
- Ideenschmiede Niederalteich
- Niederalteicher Kreis & 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-niederalteich.de oder fordern Sie einen Flyer an [unter info@lvhs-niederalteich.de](mailto:info@lvhs-niederalteich.de) oder Telefon 09901 93520.

Niederalteicher Ausbildungskurse

Unsere Niederalteicher Ausbildungskurse bieten im Bereich des Pilgerns und der Kräuterpädagogik Gelegenheit zur persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung.

Ausbildungskurse zum/r Pilgerwegbegleiter*in
Start des Lehrgangs mit Modul 1 „Aufbrechen“: 26. bis 28. April 2024 69 | 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 Online-Informationsabend „Anlass“:
Mittwoch, 20. März 2024, 18:30 Uhr bis ca. 20:00 Uhr
Zugangslink nach Anmeldung.
Kosten: 799 Euro

Zertifikatslehrgang Kräuterpädagogik
Start des XIV. Lehrgangs mit Modul 1: 9. bis 10. Sept. 2024 70 | TS2.4

Der Zertifikatslehrgang Kräuterpädagogik ermöglicht eine fundierte naturraum-, berufsfield- 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: 2.820 Euro

Kräutervertiefungslehrgang
Start des II. Lehrgangs mit Modul 1: 22. bis 23. März 2024 71 | TS2.4

Im 5-teiligen Vertiefungslehrgang 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: 1.300 Euro

Bitte fordern Sie gern die Flyer zu den Niederalteicher Ausbildungskursen an oder entnehmen Sie die Informationen unserer Homepage www.lvhs-niederalteich.de.

**Ideenschmiede Niederalteich**

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

- Ökosoziales Forum Niederalteich
Frühjahr, Sommerexkursion und 22. bis 23. November 2024
- Niederalteicher Tag der Kräuterpädagogik
14. bis 15. September 2024 | Kosten: 179 Euro 72 | TS2.4
- Forum Familie
- Netzwerk Kirche auf dem Land
- Kreativwerkstatt „Bildungsbedarf Ostbayern“

**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 e.V.

Niederalteicher Kreis und Kurstreffen

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

13. – 14. Januar 2024 73 | TS1.1

30-jähriges Kurstreffen des Jahrgangs 1993/94
Leitung: Helga Grömer
Beginn: Samstag, 12:00 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr
Kosten: 139 Euro

27. Januar 2024 74 | TS1.1

Jubiläumskurstreffen Niederalteich – Englbürg 55-jähriges Jubiläum JG 1969, 50-jähriges Jubiläum JG 1973/74, 45-jähriges Jubiläum JG 1978/79
Leitung: Team der LVHS
Beginn: Samstag, 9:00 Uhr | Ende: 16:30 Uhr
Kosten: 49 Euro

27. – 28. Januar 2024 75 | TS1.1

20-jähriges Kurstreffen des Jahrgangs 2004
Leitung: Josef Holzbauer
Beginn: Samstag, 12:00 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr
Kosten: 139 Euro

16. bis 17. Februar 2024 76 | TS1.1

35-jähriges Kurstreffen des Jahrgangs 1988/89
Leitung: Helga Grömer
Beginn: Freitag, 18:00 Uhr | Ende: Samstag, 16:00 Uhr
Kosten: 125 Euro

16. bis 17. März 2024 77 | TS1.1

Jährliches Kurstreffen der Jahrgänge 1981/82 – 1983/84
Leitung: Team der LVHS, zusammen mit Josef Rehl
Beginn: Samstag, 12:00 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr
Kosten: 139 Euro

16. bis 17. März 2024 78 | TS1.1

Jährliches Kurstreffen des Jahrgangs 1984/85
Leitung: Josef Schwarz
Beginn: Samstag, 12:00 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr
Kosten: 139 Euro

8. Juni 2024 79 | TS1.1

25-jähriges Kurstreffen des Jahrgangs 1999
Leitung: Waltraud Eichinger, Josef Holzbauer
Beginn: Samstag, 9:00 Uhr | Ende: 16:30 Uhr
Kosten: 49 Euro

6. Oktober 2024 80 | TS1.1

Niederalteicher Begegnungstag
Um den Namenstag des Heiligen Gunther laden wir alle mit der LVHS verbundenen zu Begegnung, Austausch, gemeinsamem Essen und Gottesdienstfeiern ein. Nähere Informationen folgen in der Einladung.
Leitung: Niederalteicher Kreis, 9:30 Uhr bis 17:00 Uhr

DEM LEBEN Richtung geben**JANUAR** **12. bis 13. Januar 2024** 01 | TS1.2**Kirchenräume entdecken Einkehrzeit und Fortbildung für Pilgerwegbegleiter*innen**

Die Fortbildung bietet verschiedene methodische Zugänge zu spirituellen Orten und Kirchenräumen. Geistliche Impulse, Körperübungen, Lieder und Austausch helfen bei sich einzukehren und neue Ideen mitzunehmen. Die Erfahrungen können für eigene Pilgerwanderungen gerne verwendet werden.

Referentinnen: Barbara J. Th. Schmidt und Christina Zwick
Beginn: Freitag, 18:00 Uhr | Ende: Samstag, 17:00 Uhr
Kosten: 159 Euro
(VIA NOVA Mitglieder erhalten 20 Euro Ermäßigung)

18. Januar 2024 02 | TS1.1**Was braucht's wirklich? Jahresaufakt**

Unsere Zeit ist geprägt von Ressourcenknappheit, begrenzter Zeit und Kapazität Informationen zu verarbeiten. Deshalb fragen wir im Sinne der Enzyklika Laudato Si „Was braucht's wirklich?“ um intensiv zu leben. Freunde, Kooperationspartner*innen und Förderer der LVHS suchen gemeinsam nach mehr Leben im Alltag. Bei Kostproben der Kreativen Landküche ist Gelegenheit miteinander ins Gespräch zu kommen. Ein politisches Nachtgebet lässt den Tag besinnlich ausklingen.

Referent*innen: Barbara J. Th. Schmidt mit Team
Beginn: Donnerstag, 18:15 Uhr | Ende: ca. 21:00 Uhr

19. bis 20. Januar 2024 NEU 03 | TS1.5**Ein schlichtes Kleid für jeden Tag Kleidernähkurs**

Wir nähern ein schönes, schlichtes Kleid mit einfachem Schnitt. Oberteil und Rockteil mit Taillennaht. Die Taille sitzt locker, um einen festlicheren Touch zu erhalten, kann ein Binde-/Miederbügel dazu genäht werden. Bei der Stoffauswahl ist von leichter Viskose, Wollemusseline bis zu festlicheren, weich fallenden Stoffen alles möglich. Das Allroundmodell kann gut mit Strick kombiniert werden und wird im Frühjahr zum Lieblingskleid.

Referentin: Margaretha Rambold-Witzenzeller
Beginn: Freitag, 15:00 Uhr | Ende: Samstag, 19:00 Uhr
Kosten: 215 Euro

19. bis 21. Januar 2024 04 | TS1.3**Rückkehr zur inneren Ordnung Qi Gong, Meditation & Co.**

Qi gong 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: 349 Euro

25. Januar 2024 05**Heute macht die Hausi Spaß**

Wie ein förderliches Umfeld für die notwendige Pflicht geschaffen werden kann, zeigt dieser Vortrag auf.

Referentin: Petra Tischler
Beginn: Donnerstag, 19:00 Uhr | Ende: 21:00 Uhr
Ort: LVHS Niederalteich
Kosten: 8 Euro Kooperation mit: KEB Deggendorf

25. bis 26. Januar 2024 06 | 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: Stefan Köberl, Helga Grömer, Alfred Gerauer, Maria Janker und Alfons Schreiner
Beginn: Donnerstag, 10:00 Uhr | Ende: Freitag, 16:00 Uhr
Kosten: 179 Euro Kooperation mit: Ländliche Familienberatung Bistum Passau

26. Januar 2024 07 | TS2.2**Niederalteicher Perspektiven**

In der Reihe „Niederalteicher 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.

Leitung: Stefan Köberl
Beginn: Freitag, 14:00 Uhr | Ende: 17:15 Uhr
Kosten: 19 Euro Kooperation mit: KEB Deggendorf

26. bis 27. Januar 2024 08 | TS4.7**Die Kunst des Brotbackens Basics – Sauerteig**

Selbst gebackenes Brot ist Glück, das man teilen kann. Anschaulich und umfassend wird gezeigt, wie man auf einfache Weise köstliches Sauerteigbrot mit langer Frischhaltung backt. Sie werden es nicht mehr missen wollen.

Referentin: Angela Marmor
Beginn: Freitag, 18:00 Uhr | Ende: Samstag, 17:00 Uhr
Kosten: 189 Euro

27. Januar 2024 09 | TS1.5**Die Fantasie neu entdecken Handdruck auf Stoff mit historischen und neuen Modellen**

Die alte Kunst des Stoffdrucks wird wiederbelebt. Mit einer Vielfalt an Mustern und Motiven aus Holz- und Messingmodellen gelangen auf kurze Zeit einzigartige Kreationen. Die Möglichkeiten reichen von einer selbst bedruckten Gardine, Kleidungsstücken wie z.B. T-Shirt oder Schürze, Body und Stofftaschen und vieles mehr. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Von Blumen-weisen und Bordüren, bis zu Blockprint und Rapport.

Referentin: Margaretha Rambold-Witzenzeller
Beginn: Samstag, 9:30 Uhr | Ende: 16:00 Uhr
Kosten: 109 Euro, zzgl. Material Kooperation mit: KEB Deggendorf

FEBRUAR**2. Februar 2024** NEU 10 | TS1.5**Mehr als nur eine Lichtquelle: Von Kerze, Kirche und Bienenwachs Kerzentachten**

Besonders in der dunklen Jahreszeit kommt dem traditionellen Leuchtmittel der Kerze eine wichtige Bedeutung zu: Sie spendet Licht, sorgt für eine stimmungsvolle Atmosphäre und stellt im religiösen Kontext ein zentrales Sinnbild dar. Im Kurs erfahren Sie Wissenswertes zum Handwerk der Lebzelter und Wachszieher und stellen mit der Technik des Tauchens selbst Kerzen her.

Referentin: Claudia Zwinger
Beginn: Freitag, 18:00 Uhr | Ende: 21:30 Uhr
Kosten: 60 Euro, inkl. Material und Abendessen Kooperation mit: Handwerksmuseum Deggendorf

9. bis 10. Februar 2024 11 | TS1.5**Liebevolle Wollgestalten Nadelgefützte Figuren**

Aus verschiedensten Wollen und Draht entstehen mithilfe der Filznadel ausdrucksstarke Figuren für Zuhause oder auch für den Einsatz in der Gruppenarbeit. In der Ausgestaltung lassen wir uns leiten von Jahreszeiten und Jahreskreis, von Märchen und Geschichten und von unserer ganz eigenen Phantasie und Sehnsucht. Einige Details (Hüte, Blüten, Körbchen...) können auch nass gefilzt werden.

Referentin: Delia Grimm
Beginn: Freitag, 17:00 Uhr | Ende: Samstag, 17:00 Uhr
Kosten: 175 Euro

14. Februar 2024 12 | TS1.2

4. März 2024 **Kinder und Smartphones: Apps, Kostenfallen und Ortungsdienste** Eltern erhalten hier wichtige Infos zur aktuellen Online-Situation mit Live-Beispielen. Sie erfahren u.a. wie Zugriffsberechtigungen verwaltet und eingestellt werden können, wie die rechtliche Lage bei getätigten Käufen ist und vieles mehr. *Hinweis: Das eigene Smartphone bitte mitbringen.* Referent: Patrik Stemmer Beginn: Montag, 19:00 Uhr | Ende: 21:00 Uhr Ort: LVHS Niederlalteich Kosten: 8 Euro Kooperation mit: KEB Deggendorf

8. bis 10. März 2024 **Blaues Wunder Patchwork mit Jeans** Immer wieder mal müssen alte Jeans aussortiert werden. Oft haben sie Löcher, manchmal werden sie zu klein oder haben irgendwo einen unschönen Fleck. Aus meiner Sicht sind diese blaue Lebensbegleiter aber viel zu wertvoll, um sie zu entsorgen. In diesem Kurs möchte ich den Teilnehmer*innen zeigen, wie man alte Jeans in wunderschöne Patchworkobjekte verwandeln kann. Referentin: Renate Mauerer Beginn: Freitag, 15:30 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr Kosten: 245 Euro


11. bis 15. März 2024 **Fraktur – Grundlagen, Variation und Verzierung Kalligrafiewoche** Die Fraktur, eine deutsche „Erfindung“ aus dem 15. Jahrhundert, erlebt seit einigen Jahren eine Renaissance und ist in der Werbung und bei jungen Leuten wieder beliebt. Nach wie vor ist sie jedoch auch die Schrift für die Gestaltung aller Texte, bei denen ein traditioneller Ausdruck gewünscht wird und die einen Reichtum an Variationsmöglichkeiten bietet. Referent: Thomas Hoyer Beginn: Montag, 10:00 Uhr | Ende: Freitag, 13:00 Uhr Kosten: 499 Euro

14. März 2024 **Ein Baby tragen – keine Last, sondern Entlastung!** Ein Wegweiser aus dem Dschungel aus Tragetüchern und Tragehilfen. Referentin: Melanie Falkowski Beginn: Donnerstag, 9:30 Uhr | Ende: 11:30 Uhr Ort: Donum Vitae e.V. Deggendorf Kostenlos! Anmeldung unter Telefon 0991 371966 Kooperation mit: KEB Deggendorf

15. bis 17. März 2024 **Quellwege Ein Wochenende zum Auftanken und zur Regeneration der Seelenkräfte** Ein Wochenende zum Kraft schöpfen und Energie für den Alltag tanken! Wichtige Elemente: Entspannung und 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: 279 Euro

16. März 2024 **Bier brauen** In Theorie und Praxis erfahren Sie die wichtigsten Schritte zum erfolgreichen Bierbrauen. Die Grundstoffe werden dabei ebenso behandelt, wie Möglichkeiten dem Bier durch eine Mischung an vielfältigen Hopfenaromen und wilden Kräutermischungen eine persönliche Note zu verleihen. Referent*in: Thomas Janschek und Jillian Sopper Beginn: Samstag, 9:00 Uhr | Ende: 17:00 Uhr Kosten: 135 Euro Kooperation mit: KEB Deggendorf

22. bis 24. März 2024 **Worldpercussion – eine Welt voller Rhythmen** Neue Bewegungsmuster (Pattern) erweitern die rhythmischen Möglichkeiten und fördern die körperliche Koordination. Groovende Trommelrhythmen verschiedener Rhythmuskulturen entführen Sie in eine Welt voller Dynamik und Lebendigkeit. Dabei erleben Sie auch neue Möglichkeiten, Rhythmen und Gesang interessant und publikumswirksam zu arrangieren. *Für Teilnehmende mit Trommelfahrung.* Referent: Helmut C. Kaiser Beginn: Freitag, 18:00 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr Kosten: 299 Euro



18. April 2024 **Ich werde großer Bruder/große Schwester – was passiert dann?** Wie kann jeder seinen Wohlfühlplatz in der wachsenden Familie finden? Welche Bedürfnisse sind jetzt wichtig? Wie gehe ich mit Eifersucht um? Referentin: Melanie Falkowski Beginn: Donnerstag, 10:00 Uhr | Ende: 11:30 Uhr Ort: Caritas Schwangerschaftsberatung, Dettnerstraße 35, Deggendorf Kostenlos! Anmeldung unter Telefon 0991 290551 Kooperation mit: KEB Deggendorf

24. April 2024 **Waldschatzsucher unterwegs** Bei einem Spaziergang durch Wald und Wiese gibt es jede Menge zu entdecken. Kräutervandierung für Familien mit Kindern im Alter von 4 – 8 Jahren. Referentin: Elisabeth Emlinger Beginn: Mittwoch, 14:00 Uhr | Ende: 16:30 Uhr Ort: Niederlalteich/Seebach (wird noch bekannt gegeben) Kosten: 10 Euro Kooperation mit: KEB Deggendorf

24. April 2024 **Biblisch motiviert – politisch engagiert (online)** Die Online-Reihe betrachtet das Heute aus biblischer Sicht und greift prophetisch-politische Aspekte der Heiligen Schrift auf. Referent*innen: Barbara J. Th. Schmidt, Dr. Christine Abart, Sr. Susanne Schneider, Max Aman Beginn: Mittwoch, 19:00 Uhr | Ende: 20:30 Uhr Anmeldung: erwachsenenbildung@eomuc.de *Weiterer Termin im Herbst 2024 geplant. Bei Interesse bitte in der LVHS melden. Kooperation mit: Haus St. Rupert Traunstein, KEB München und Freising, MISEREOR in Bayern, missio München*

29. April bis 3. Mai 2024 **Die Würze des Lebens Zeit für Hirn und Herz ab 65 Jahren** Wie schmeckt das (persönliche) Leben? In dieser Woche dreht sich alles rund um die Welt der Gewürze und die Würze im eigenen Leben. Gemeinsame Zeit und Gutes für Leib und Seele kommen dabei nicht zu kurz. Auf den Geschmack gekommen? Willkommen bei der Zeit für Hirn und Herz ab 65 Jahren. Referentin: Stephanie Sellmayr Beginn: Montag, 14:30 Uhr | Freitag, 13:00 Uhr Kosten: 329 Euro Kooperation mit: Referat Seniorensorge Bistum Passau

7. Mai 2024 **Kindern Grenzen setzen?! – Aber wie?** Ganz schön anstrengend ist es manchmal, Kinder im Getriebe des Alltags zu erziehen. Grenzen klar und liebevoll zu setzen, auch gerade bei Grenzüberschreitungen. Wie Sie den Kindern Halt geben ohne loszubrechen ist unter anderem Inhalt dieses Vortrages. Referentinnen: Waltraud Eichinger und Waltraud Wirthl Beginn: Dienstag, 19:00 Uhr | Ende: 21:00 Uhr Ort: LVHS Niederlalteich Kosten: 8 Euro Kooperation mit: KEB Deggendorf



7. Mai 2024 **Gaumengenus zu jeder Jahreszeit Kreative Landküche** Gemeinsam werden saisonale Gerichte zubereitet und im Anschluss in gemütlicher Runde verzehrt. Nehmen Sie ein Stück der Niederlalteicher Küche mit nach Hause! Referentin: Beate Oppenkowski Beginn: Dienstag, 17:30 Uhr | Ende: 21:30 Uhr Kosten: 45 Euro Kooperation mit: KEB Deggendorf

8. Mai 2024 **Film ab ... in Niederlalteich** Die Niederlalteicher Filmbande in der LVHS laden ein, interessante Filme gemeinsam anzusehen und im Anschluss, wer möchte, ins Gespräch zu kommen. Willkommen im „*Cinema Gunther!*“ Referent*in: Team der LVHS Beginn: Mittwoch, 19:00 Uhr | Ende: ca. 22:00 Uhr Kosten: 8 Euro Kooperation mit: KEB Deggendorf

13. bis 17. Mai 2024 **Die vielseitige Ziehfeder und ihr großer Bruder, der Ruling Pen Kalligrafiewoche** Die Ziehfeder und ihre größere Version, der Ruling Pen aus den USA, sind die vielseitigsten und faszinierendsten Werkzeuge in der Kalligrafie. Nach einer fundierten Einführung in die technische Seite des Werkzeuges steht in der zweiten Hälfte des Kurses das kreative Potenzial des Werkzeuges im Mittelpunkt. >

Referent: Thomas Hoyer Beginn: Montag, 10:00 Uhr | Ende: Freitag, 13:00 Uhr Kosten: 499 Euro

17. bis 19. Mai 2024 **Gelassenheit und körperliches Wohlbefinden durch Eutonie** Kreativ und leistungsfrei die Bewegungen entdecken, die wohlton und konstruktiv für den Alltag nutzbar sind. Tiefgehendes Entspannen und Loslassen ermöglicht, das Zusammenspiel des Körpers neu entstehen zu lassen. Selbst für das körperliche und seelische Wohlbefinden sorgen und dabei gleichzeitig erkennen, was es im Leben wirklich braucht. Referentin: Helene Rottinger Beginn: Freitag, 18:00 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr Kosten: 279 Euro

23. bis 25. Mai 2024 **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 Auf-führung gebracht. Ideal für alle, die gerne singen und ihre Ensemblefähigkeiten sowie ihr Repertoire erweitern wollen. Referentin: Jenny Huber Beginn: Donnerstag, 18:00 Uhr | Ende: Samstag, 16:00 Uhr Kosten: 269 Euro



7. bis 9. Juni 2024 **Wachheit und Langsamkeit Yoga-Wochenende** Die Langsamkeit gibt uns die Ruhe, und die Wachheit gibt uns die Ausgedehntheit, die Lebendigkeit und die Lebensfreude. Spirituelles Wachstum setzt Wachheit und die Sensibilität der Langsamkeit voraus. In dieser spürbaren Achtsamkeit erlebt sich der Mensch als ruhig und entspannt, es ist ein inneres Gleichgewicht erreicht, innerer Kraft und Stärke erlebt werden. Referentin: Hannelore Anetsberger Beginn: Freitag, 18:00 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr Kosten: 259 Euro

14. bis 16. Juni 2024 **Auf den Spuren der Walderemiten Christliches Waldbaden** Ausgestattet mit Schlafsack und Isomatte begeben wir uns in die Wälder der Breitenau bei Deggendorf. Wir übernachten unterm Sternenhimmel, begleitet von Blätterschall und nächtlichen Tierstimmen. Wir nähern uns den Erfahrungen der Eremiten Degenhardt und Hermann, die vor etlichen hundert Jahren in der Einsamkeit der Wälder der Breitenau Gott suchten wie andernorts schon der Heilige Gunther. Referentinnen: Barbara J. Th. Schmidt, Stephanie Sellmayr Nähere Infos: ab Mitte März 2024

21. bis 23. Juni 2024 **Die Sprache der Seele Tango Argentino** Tango Argentino ist Leben. Es beginnt in unseren Herzen. Unser eigener Tango. Es ist Technik ohne Erbindung. Eine Umarmung ohne festzuhalten. Ein Tanz der inigen Verbindung der Hingabe an den Moment. Nur dieser Augenblick, jeder Schritt neu ohne Erwartung. Zweisamkeit im Hier und Jetzt. *Für Paare und interessierte Einzelpersonen (auch ohne Vorkenntnisse möglich).* Referent*in: Susanne und Herbert Kaiser Beginn: Freitag, 18:00 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr Kosten: 279 Euro pro Person; 499 Euro pro Paar

21. bis 23. Juni 2024 **Vom Festhalten und Loslassen Ein Wochenende für Frauen** Im Laufe der Zeit füllt sich mein (Lebens-)Rucksack immer mehr. Finde ich darin etwas, das mir mittlerweile zur Last geworden ist? Finde ich noch Platz für Neues? Und was gehört unbedingt in meinen Rucksack? Auf spielerische, besinnliche, kreative, bewegende und berührende Art und Weise wollen wir in der Gruppe unseren eigenen Rucksack erforschen und (neu) sortieren. Referentinnen: Karin Rothofer und Walburga Westenberger Beginn: Freitag, 18:00 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr Kosten: 189 Euro Kooperation mit: Referat Frauen Bistum Passau


28. bis 30. Juni 2024 **Mit Pilgern und Yoga ankommen** Ankommen in der Mitte des Jahres – in der ureigenen Mitte. Um anzukommen, muss man sich auf den Weg machen, den Alltag hinter sich lassen und sich einlassen auf das, was ist. Zur Ruhe kommen, um das Wesentliche in sich neu zu erspüren. Die Natur im Sommer und die freie fließende Donau bewusst zu erleben, nähren die Pilger-Seele. Referentin: Renate Veitl-Müller Beginn: Freitag, 18:00 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr Kosten: 239 Euro

12. bis 14. Juli 2024 **Gemeinsam Trommeln – die Faszination der Trommeln und Percussioninstrumente** Trommeln bedeutet Lebensfreude, Energie, Dynamik und Eintauchen in den Fluss verschiedener Rhythmen. Die Ursprünglichkeit und der vielfältige Klang der Trommel bieten Ihnen ein faszinierendes Hör-Erlebnis und eröffnen Möglichkeiten, die Musik anderer Kulturen kennen zu lernen. Bei schönem Wetter wird an der Donau bei Lagerfeuer und Mondschein getrommelt – ein faszinierendes Erlebnis! Referent: Helmut C. Kaiser Beginn: Freitag, 18:00 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr Kosten: 299 Euro

22. bis 26. Juli 2024 **Niederlalteich erleben** Ihr Traum, eine Woche LVHS Niederlalteich genießen, geht in Erfüllung! Leben und Lernen unter einem Dach wird in dieser Woche erfahrbar: Zeit für sich, verbunden mit Teilnahme an verschiedenen Bildungsangeboten, spirituellen Impulsen und gemeinsamen Mahlzeiten prägen diese Woche. Erfahren Sie die LVHS als Kraftort zum Auftanken. Referent*innen: Team der LVHS Niederlalteich Beginn: Montag, 14:30 Uhr | Ende: Freitag, 17:00 Uhr Kosten: 459 Euro (inkl. Gaumengenus zu jeder Jahreszeit und Niederlalteicher Perspektiven)

23. Juli 2024 **Gaumengenus zu jeder Jahreszeit Kreative Landküche** Gemeinsam werden saisonale Gerichte zubereitet und im Anschluss in gemütlicher Runde verzehrt. Nehmen Sie ein Stück der Niederlalteicher Küche mit nach Hause! Referentin: Beate Oppenkowski Beginn: Dienstag, 17:30 Uhr | Ende: 21:30 Uhr Kosten: 45 Euro Kooperation mit: KEB Deggendorf

26. Juli 2024 **Niederlalteicher Perspektiven.** In der Reihe „*Niederlalteicher 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. Leitung: Stefan Köberl Beginn: Freitag, 14:00 Uhr | Ende: 17:15 Uhr Kosten: 19 Euro Kooperation mit: KEB Deggendorf



17. September 2024 **Gaumengenus zu jeder Jahreszeit Kreative Landküche** Gemeinsam werden saisonale Gerichte zubereitet und im Anschluss in gemütlicher Runde verzehrt. Nehmen Sie ein Stück der Niederlalteicher Küche mit nach Hause! Referentin: Beate Oppenkowski Beginn: Dienstag, 17:30 Uhr | Ende: 21:30 Uhr Kosten: 45 Euro Kooperation mit: KEB Deggendorf

20. bis 22. September 2024 **Rückkehr zur inneren Ordnung Qigong, Meditation & Co.** Qigong ist ein ganzheitliches, fernöstliches Bewegungssystem. Die Übungen regen die Selbstheilungskräfte an und wirken harmonisierend auf das vegetative Nervensystem. Sie fördern unter anderem die Fähigkeit, mit Stress-situationen konstruktiv umzugehen und seine Gefühle und Emotionen besser zu regulieren. Referentin: Rotraud Wanner Beginn: Freitag, 18:00 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr Kosten: 349 Euro

23. bis 27. September 2024 **Die Alchemisten-Küche Kalligrafiewoche** Waren Sie auch schon in vielen Workshops, haben Schriften, Techniken und Werkzeuge gesammelt, aber nie die „*Zauber-sprüche*“ gelernt, diese Zutaten in interessant gestaltete Texte zu verwandeln? Thomas Hoyer, einer der wenigen Diplom-Designer unter den Kalligraphen, der auch hauptsächlich als Designer tätig ist, lehrt sie Ihnen. Referent: Thomas Hoyer Beginn: Montag, 10:00 Uhr | Ende: Freitag, 13:00 Uhr Kosten: 499 Euro

27. bis 29. September 2024 **Schritte zum Heilwerden Aufstellungsseminar zur persönlichen Weiterentwicklung** Aufstellungsarbeit ist ein hilfreiches Werkzeug, um hinderliche Zustände und Bindungen aufzudecken und zu lösen. Wenn Sie entschlossen sind, alten Ballast, den niemand mehr tragen muss, abzuwerfen, sind Sie in diesem Seminar genau richtig. Teilnahme mit und ohne eigene Aufstellung möglich. Referentin: Claudia Mönius Beginn: Freitag, 15:30 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr Kosten: 365 Euro ohne Aufstellung; 435 Euro mit Aufstellung

30. September bis 4. Oktober 2024 **Das „knackige“ Alter – keine Angst vorm Älterwerden Zeit für Hirn und Herz ab 65 Jahren** Die Frage des Älterwerdens ist keine Frage des Alters, auch wenn es mal hier und da im Körper „knackt“. In dieser Woche gehen wir mit viel Humor und Neugierde dem Alter, dem Älterwerden und der Weisheit des Alters auf die Spur. Gemeinsame Zeit und Gutes für Leib und Seele kommen dabei nicht zu kurz. Referentin: Stephanie Sellmayr Beginn: Montag, 14:30 Uhr | Ende: Freitag, 13:00 Uhr Kosten: 329 Euro Kooperation mit: Referat Seniorensorge Bistum Passau

4. und 5. Oktober 2024 **Singt dieser Zeit! Chorwerkstatt** „*Singt dieser Zeit! Aus der Seele singt, von dem, was wachsen lässt, von dem, was Leben fest und stark macht.*“ Die Zeit, in der wir leben, „*ins Gebet nehmen*“, in Liedern hinausgingen, ist das Anliegen dieser Chorwerkstatt. Darüber hinaus werden neue Lieder für Gottesdienste im Kirchenjahr und für Lebensfeste vorgestellt. Referentin: Kathi Stimmer-Salzeder 1. Termin: Freitag, 18:30 Uhr | Ende: 21:30 Uhr Kosten: 45 Euro (inkl. Abendessen) 2. Termin: Samstag, 10:00 Uhr | Ende: 16:00 Uhr Kosten: 65 Euro Kooperation mit: KEB Deggendorf

7. Oktober 2024 **Niederlalteicher Frühstück für Frauen auf dem Land** Eingeladen sind alle Frauen, die nach einem gesunden und leckeren Niederlalteicher Frühstück sich auf einen interessanten fachlichen Impuls zu einem ausgewählten Thema freuen dürfen. Nähere Infos und Thema entnehmen Sie bitte der Homepage oder dem dazugehörigen Veranstaltungsflyer. Beginn: Montag, 9:00 Uhr | Ende: 12:00 Uhr Kosten: 35 Euro Kooperation mit: KEB Deggendorf

12. Oktober 2024 **Frau werden, Frau sein Ein Tag für Mädchen (10 bis 12 J.) 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 Lebensaufgabe. In gemeinsamen und getrennten Gruppen bekommen Mütter und Töchter auf kreative Art und Weise Einblick ins >

Zyklusgeschehen. Die Mädchen erleben dabei die „*Zyklus-show*“ aus dem MFM-Programm. Referentinnen: Alexandra Fuchs-Lüftl (Mütter) und Sonja Fischer-Zoidl (Töchter) Beginn: Samstag, 9:30 Uhr | Ende: 17:00 Uhr Ort: LVHS Niederlalteich Kosten: 79 Euro (Mutter und Tochter) Kooperation mit: Referat Ehe Familie Kinder – Bistum Passau (MFM-Programm)

16. Oktober 2024 **Film ab ... in Niederlalteich** Die Niederlalteicher Filmbande in der LVHS laden ein, interessante Filme gemeinsam anzusehen und im Anschluss, wer möchte, ins Gespräch zu kommen. Willkommen im „*Cinema Gunther!*“ Referent*in: Team der LVHS Beginn: Mittwoch, 19:00 Uhr | Ende: ca. 22:00 Uhr Kosten: 8 Euro Kooperation mit: KEB Deggendorf

17. Oktober 2024 **Eltern bleiben Eltern – auch bei Trennung und Scheidung** Wenn Eltern sich trennen, geraten die Kinder häufig zwischen die Fronten und das Wohl des Kindes aus dem Blick – trotz Auflösung der Partnerschaft bleibt jedoch die elterliche Verantwortung weiter bestehen. Referentin: Regina Leitenmeier Beginn: Donnerstag, 19:00 Uhr | Ende: 21:00 Uhr Ort: LVHS Niederlalteich Kosten: 8 Euro Kooperation mit: KEB Deggendorf



18. bis 19. Oktober 2024 **Die Kunst des Brotbackens Basics – Sauerteig** Selbst gebackenes Brot ist Glück, das man teilen kann. Anschaulich und umfassend wird gezeigt, wie man auf einfache Weise köstliche Sauerteigbrot mit langer Frischhaltung backt. Sie werden es nicht mehr missen wollen! Referentin: Angela Marmor Beginn: Freitag, 18:00 Uhr | Ende: Samstag, 17:00 Uhr Kosten: 189 Euro

18. bis 20. Oktober 2024 **Pixel Quilt Patchwork** Fasziniert von den Effekten, die man durch diese Technik erzielen kann, bietet ich in diesem Jahr einen Pixel-Quilt-Patchworkkurs an. Aus vielen kleinen Quadraten lassen wir ein großes Ganzes entstehen, das seine volle Wirkung erst mit etwas Abstand zeigt. Es wird also ein „*pixeliges*“ Wochenende. Referentin: Renate Mauerer Beginn: Freitag, 15:30 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr Kosten: 245 Euro

23. Oktober 2024 **Ernährungssouveränität Fachtagung** Verschiedene Fachimpulse erschließen das Prinzip der Ernährungssouveränität und überprüfen es auf seine Relevanz für heute. Die Veranstaltung bringt Expert*innen, Akteur*innen und Verantwortliche aus Landwirtschaft, Politik, (Welt-)Handel, Verbraucherschutz, Regionalvermarktung und globalem Süden zusammen, um zum weiteren Handeln und Befassen zu motivieren. Leitung: Barbara J. Th. Schmidt mit Team Beginn: Mittwoch, 9:30 Uhr | Ende: ca. 17:00 Uhr Kosten und weitere Informationen: auf Anfrage Kooperation mit: Landeskomitee der Katholiken in Bayern, Landesbildungswerk der KLB Bayern e.V., KDFB Bayern, MISEREOR, Zentrum Globale Fragen – Hochschule für Philosophie

25. bis 27. Oktober 2024 **Achtsam sein – entspannen – Kraft schöpfen Burnoutprophylaxe mit kreativen Bewegungselementen, Entspannung und Bioграфияarbeit** Was ist, wenn Sie plötzlich das Gefühl haben, fast leer, evtl. sogar ausgebrannt zu sein, sich selbst kaum noch spüren? Vielleicht gibt es einen Raum in Ihnen, der sich nach Ruhe sehnt, nach einer Auszeit? In diesem Wochenende nehmen wir uns diese „*Aus-Zeit*“, um uns wieder besser wahrzunehmen und die inneren Schätze zu entdecken. Burnoutprophylaxe mit kreativen Bewegungselementen, Entspannung und Bioграфияarbeit. Referentin: Eva Maria Zepf Beginn: Freitag, 18:00 Uhr | Sonntag, 13:00 Uhr Kosten: 270 Euro



25. bis 26. Oktober 2024 **Schmuck von Hand geschmiedet** Im traditionellen Handwerk des Schmuck-Schmiedens der künstlerischen Kreativität freien Lauf lassen, sich von Edelsteinen verzaubern lassen und zusammen mit Gold und Silber zu einem einzigartigen, ganz besonders schönen Schmuckstück zu gelangen – durch Entwurf (oder Intuition), hämmern, sägen, löten. Steine und Edelmetall werden im Kurs gestellt und werden nach Verbrauch berechnet. Referentin: Daniela Koronowski Beginn: Freitag, 18:00 Uhr | Samstag, 21:30 Uhr Kosten: 185 Euro

8. bis 10. November 2024 **Ein Weg zu innerer Ausgeglichenheit Stressbewältigung durch Achtsamkeit** Das Seminar ist eine Einladung, in ganz persönlicher Weise zu entdecken, wie die Praxis der Achtsamkeit zu allen Aspekten des Lebens Bezug hat. Sie lernen neue Handlungsmöglichkeiten kennen und der Umgang mit stressauslösenden Faktoren wird sich verändern – wird sich verbessern. Das Seminar wird Sie unterstützen, Ihre persönlichen und heilsamen Lösungen bezüglich der Stressthematik zu finden. Referentin: Hildegard Himpsl Beginn: Freitag, 18:00 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr Kosten: 315 Euro

14. bis 15. November 2024 **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: Stefan Köberl, Helga Grömer, Alfred Gerauer, Maria Janker, Alfons Schreiner Beginn: Donnerstag, 10:00 Uhr | Ende: Freitag, 16:00 Uhr Kosten: 179 Euro Kooperation mit: Ländliche Familienberatung Bistum Passau

15. bis 17. November 2024 **Schmuck von Hand geschmiedet** Im traditionellen Handwerk des Schmuck Schmiedens der künstlerischen Kreativität freien Lauf lassen, sich von Edelsteinen verzaubern lassen und zusammen mit Gold und Silber zu einem einzigartigen, ganz besonders schönen Schmuckstück zu gelangen – durch Entwurf (oder Intuition), hämmern, sägen, löten. Steine und Edelmetall werden im Kurs gestellt und werden nach Verbrauch berechnet. Referentin: Daniela Koronowski Beginn: Freitag, 18:00 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr Kosten: 255 Euro

15. bis 17. November 2024 **Yoga und Achtsamkeit** Wir Menschen sind fühlende und (selbst) reflektierende Wesen. Die Existenz und das Zusammenspiel dieser Eigenschaften sind ein großes Geschenk. Deshalb sind das Etablieren von Inhalten und das achtsame Gewahrsein die beiden Kernkompetenzen, die wir vermittelt einer regelmäßigen Yoga-Praxis zu entwickeln suchen. Referentin: Hannelore Anetsberger Beginn: Freitag, 18:00 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr Kosten: 259 Euro

19. November 2024 **Gaumengenus zu jeder Jahreszeit Kreative Landküche** Gemeinsam werden saisonale Gerichte zubereitet und im Anschluss in gemütlicher Runde verzehrt. Nehmen Sie ein Stück der Niederlalteicher Küche mit nach Hause! Referentin: Beate Oppenkowski Beginn: Dienstag, 17:30 Uhr | Ende: 21:30 Uhr Kosten: 45 Euro Kooperation mit: KEB Deggendorf

23. November 2024 **Landwirtschaftstagung** Mit namenhaften Referent*innen werden aktuelle Fragen zur Zukunft der Landwirtschaft diskutiert. *Nähere Infos ab Mitte 2024.* Leitung: Stefan Köberl Beginn: Samstag, 9:30 Uhr | Ende: 17:00 Uhr Kosten: 49 Euro Kooperation mit: Ökozoalem Forum Niederlalteich und dem Landesbildungswerk der KLB Bayern e.V.


23. bis 24. November 2024 **Mit Stricken gesund und kreativ bleiben Ölandtuch stricken (Fair Isle Technik)** Bei diesem Workshop werden wir gemeinsam ein sogenanntes Ölandtuch stricken: es handelt sich um eine Fair Isle Technik. Wir stricken mit zwei Farben in Runden und werden einen sogenannten Steek mitstricken. Wenn das Muster fertig gestrickt ist, wird am Steek aufgeschnitten. Die Anleitung und das Muster sind aus dem Buch „*Ölandtuch stricken*“ von Marja de Haan. *Hinweis: Bitte zeitnah anmelden, da Wollbestellung einen Monat vor dem Seminar.* Referentin: Manuela Kallenowski Beginn: Samstag, 12:00 Uhr | Ende: Sonntag, 15:30 Uhr Kosten: 225 Euro; zzgl. 129 Euro Garn und 20 Euro Buch

29. November bis 1. Dezember 2024 **Alles hat seine Zeit Familienwochenende im Advent** Lebkuchen im August? Weihnachtslieder im Advent? Weihnachten das ganze Jahr über? Alles hat seine Zeit! „*Es ist für uns eine Zeit angekommen, die bringt uns eine große Freude*“ – gemeinsam wollen wir uns mit Hilfe besinnlicher, kreativer und gemeinschaftlicher Elemente auf die Zeit des Advents einstellen. Herzlich willkommen zum Familienwochenende im Advent! *Für Familien mit Kindern bis einschließlich Grundschulalter.* Referentin: Stephanie Sellmayr Beginn: Freitag, 18:00 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr Kosten: 231 Euro bis 462 Euro, je nach Familiengröße

ab 3. Dezember 2024 **Adventliche Morgenbesinnung** Besinnliche Auszeiten im Advent. Morgendlicher Impuls für Hausgäste und Niederlalteicher*innen. Jeweils Di und Do im Dezember, ca. 15 Minuten in der Kapelle der LVHS. Referent*innen: Abt Marianus Bieber OSB, Barbara J. Th. Schmidt und Stephanie Sellmayr Beginn: Di. und Do. jeweils 7:45 Uhr | Ende: 8:00 Uhr

6. bis 8. Dezember 2024 **Alles hat seine Zeit Familienwochenende im Advent** Lebkuchen im August? Weihnachtslieder im Advent? Weihnachten das ganze Jahr über? Alles hat seine Zeit! „*Es ist für uns eine Zeit angekommen, die bringt uns eine große Freude*“ – gemeinsam wollen wir uns mit Hilfe besinnlicher, kreativer und gemeinschaftlicher Elemente auf die Zeit des Advents einstellen. Herzlich willkommen zum Familienwochenende im Advent! *Für Familien mit Kindern ab 12 Jahren.* Referentin: Stephanie Sellmayr Beginn: Freitag, 18:00 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr Kosten: 231 Euro bis 462 Euro, je nach Familiengröße

Kooperation mit der KEB im Bistum Passau bei allen Seminaren, außer es ist anders ausgezeichnet.

 www.lvhs-niederlalteich.de

Gast- und Kooperationsveranstaltungen 2024

21. bis 26. Januar; 28. April bis 3. Mai 2024 **KLB-Osantage für Frauen** Anmeldung: 0851 393-7351, klb.passau@bistum-passau.de

21. April 2024 **Diözesanversammlung KLB Passau** Anmeldung: 0851 393-7351, klb.passau@bistum-passau.de

27. April 2024 **Wasserfrühstück für KDFB-Frauen** Beginn: Samstag, 9:00 Uhr, Ende: ca. 11:30 Uhr Anmeldung: passau.kdfb@bistum-passau.de

6. bis 8. September 2024 **Volksmusik-Wochenende** Volksmusikpflege des LK Deggendorf, Familie Brunner Anmeldung: 0991 343513; arnold.brunner@t-online.de

4. | 5. | 6. November 2024 **Landfräuentage der Landfrauenvereinigung im KDFB Passau** Beginn: 9:30 Uhr, Ende: 16:00 Uhr Anmeldung über Dekanatsverantwortliche

7. November 2024 **33. Regionalversammlung VIA NOVA e.V.** Beginn: Donnerstag 15:00 Uhr | Ende: ca. 19:00 Uhr

15. bis 17. November 2024 **Diözesanversammlung KLB Passau** Anmeldung: 0851 393-5450, kljb@bistum-passau.de

November/Dezember 2024 **Seminarwochen für soziale u. religiöse Bildung** An der Landvolkshochschule Niederlalteich finden jährlich die Seminarwochen für „*soziale und religiöse Bildung*“ der Landwirtschaftsschulen statt. Leitung: Stefan Köberl

7. bis 8. Dezember 2024 **33. Internationaler Donaungskongress** BUND Naturschutz in Bayern e.V., Kreisgr. Deggendorf Anmeldung: 0991 32555, deggendorf@bund-naturschutz.de

