

Wirklich? brauchts

Niederalteich randvolkshochschule







anmeldung@lvhs-niederalteich.de Telefax 0049 (0)9901 9352-19 Telefon 0049 (0)9901 9352-0 Hengersberger Straße 10, D-94557 Niederalteich V.9 Arietalteich e.V. Katholische Landvolkshochschule

nad von den Seminaren

Bilder aus dem Haus

www.wohin-du-willst.de angemeldet werden. (mindestens eine Stunde vorher). Die Fahrt kann auch online über Tag von 6:30 Uhr bis 21:00 Uhr möglich. Bitte frühzeitig anrufen Telefonische Anmeldung unter Telefon notes 128093095 ist jeden Der Bus fährt nur Haltestellen an, für die eine Anmeldung vorliegt RUF BUS Deggendorf HBF - Niederalteich:

uit dem Bus. Plattling (mit ICE-/IC-Anschluss) oder Deggendorf und dann weiter Sie erreichen uns mit dem Zug über den Bahnknotenpunkt Ausfahrt Hengersberg (Nr. 111). Sie erreichen uns mit dem Auto über die Autobahn A3,



Nahere Einzelheiten entnehmen Sie bitte unserer Homepage. Vegane Kost, Unverträglichkeiten usw. nach Absprache (Aufpreis: 20%). (Einzelzimmerzuschlag: 5,50 Euro pro Person/Nacht). Die Unterbringung erfolgt im Doppelzimmer mit DuscheWC Kursgebühr, Übernachtung und Vollpension. Preis: Die im Programm aufgeführten Preise beinhalten ab 2 Wochen 25%. Bei Absage am Vortag/Tag des Seminars 100%.

berechnen wir laut unseren Geschäftsbedingungen 12 Euro, Eine Absage ist bis 4 Wochen vorher kostenfrei möglich. Danach Kursbeginn eine schriftliche Anmeldebestätigung. stets die Bankverbindung angeben. Sie erhalten ca. 2 Wochen vor von Ihrem Konto abgebucht, darum bei der Anmeldung bitte per Internet. Die Kursgebühr wird nach Beginn der Veranstaltung Die Anmeldung erfolgt schriftlich, telefonisch oder

ANMELDE. UND GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

finden Sie auf unserer Internetseite. Nähere Informationen zu den Pilgerwanderungen

Kosten: 525 Euro (vorläufig) Beginn: Montag, ca. 12:30 Uhr | Ende: Freitag, ca. 17:00 Uhr Pilgerwegbegleitung: Barbara J. Th. Schmidt, Elisabeth Schmidt 20 km und 800 bis 1100 Hm Anstieg.

Irittsicherheit und gute Kondition für täglich zwischen ca. 16 und gemeinsam Unterwegs auf mittelschweren Bergwanderwegen. Gipfel und Täler zwischen Arber, Osser und Kaitersberg. 5 Tage Von Bodenmais aus bewegen wir uns Kraft unserer Füße über die BERGEXERZITIEN auf der Osserrunde

"Du stellst meine Füße auf weiten Raum" Ps 31,6 2.12T | **48** 23. bis 27. September 2024

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

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

BERGEXERZITIEN rund um das Kloster Neustift Unterwegs zu meinen Kraftquellen 1. bis 6. September 2024

Kosten: 439 Euro (vorläufig) Beginn: Mittwoch, 11:00 Uhr I Ende: Samstag, 18:00 Uhr Pilgerwegbegleitung: Renate Veitl-Müller, Annette Plank dankbar anzunehmen. Tagesetappen 12-20 km. Normale Kondition aufblühende Natur lehrt uns den Augenblick wertzuschätzen und Seekirchen am Wallersee nach St. Wolfgang am Wolfgangsee. Die Vier Tage auf der VIA MVOM AIV rab zus ageT reivinah mi AVOM AIV rab zus ageT rab

Von der Glückseligkeit anzukommen 1. bis 4. Mai 2024 2.12T | **28**

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

im winterlichen Mittelgebirge. Trittsicherheit und Kondition für ganztägiges Unterwegssein das Grenzgebiet zwischen Dreisessel, Plöckenstein und Hochstein. Eine zweitägige Pilgerwanderung auf winterlichen Wegen durch

Pilgern im Schnee: Was brauchts wirklich? 12. bis 13. Februar 2024 2.12T | 18

Pilgerwanderungen

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

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

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

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

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

Unser Bildungshaus ist Ideenschmiede, in der wir Denk-

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

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

Leitbild

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

"Was brauchts 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!









Stefan Köberl Bildungsreferen Pädagogik und Qualitäts-beauftragte

Landwirtschaft und Ökologie
EMAS-Beauftragter

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

- Glauben Suchen Unterwegssein
- Land Wirtschaft Leben
- Hand Werk Genuss

Rubriken

- 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.

Ziel unserer Elternschule ist es, die Erziehungskompetenz der Eltern zu stärken und zu fördern. Die Elternschule ist offen für alle, 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)

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 oder Telefon 09901 93520.

Niederalteicher Ausbildungskurse

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

Ausbildungskurs zum/r Pilgerwegbegleiter*in **69** I TS1.2 Start des Lehrgangs mit Modul 1 "Aufbrechen": 26. bis 28. April 2024

Der 5-teilige Zertifikatslehrgang vermittelt wesentliche Grundlagen zur Organisation *AVON AIV* 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 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.

Kräutervertiefungslehrgang **71** I 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

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
- Forum Familie
- Netzwerk Kirche auf dem Land
- Kreativwerkstatt "Bildungsbedarf Ostbayern"



Unsere Mitaliedschaften

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 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 Jubiläumskurstreffen Niederalteich - Englburg 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

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

75 I TS1.1

80 I TS1.1

16. bis 17. Februar 2024 **76 I** 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 Jährliches Kurstreffen der Jahrgänge 1981/82 – 1983/84 Leitung: Team der LVHS, zusammen mit Josef Rehrl Beginn: Samstag, 12:00 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr

Kosten: 139 Euro 16. bis 17. März 2024 **78** I 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 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

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

✓ 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 Was brauchts wirklich?

Jahresauftakt Unsere Zeit ist geprägt von Ressourcenknappheit, begrenzter Zeit und Kapazität Informationen zu verarbeiten. Deshalb fragen wir im Sinne der Enzyklika Laudato Si "Was brauchts 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

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

Kleidernähkurs Wir nähen 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-/Miedergürtel dazu genäht werden. Bei der Stoffauswahl ist von leichter Viskose, Wollmusseline 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-Wittenzellner Beginn: Freitag, 15:00 Uhr | Ende: Samstag, 19:00 Uhr Kosten: 215 Euro

19. bis 21. Januar 2024 Rückkehr zur inneren Ordnung

01 | TS1.2

02 | TS1.1

Qigong, Meditation & Co.

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. Referentin: Rotraud Wanner Beginn: Freitag, 18:00 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr

25. Januar 2024 Heute macht die Hausi Spaß

Kosten: 349 Euro

Regelungen.

diskutiert werden.

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

Ort: LVHS Niederalteich Kosten: 8 Euro Kooperation mit: KEB Deggendorf **06 I** TS4.3 25. bis 26. Januar 2024

Beginn: Donnerstag, 19:00 Uhr | Ende: 21:00 Uhr

Gemeinsam die Übergabe meistern

Hofübergabe-Seminar Wie kann die anstehende Hofübergabe gelingen? Das Seminar bietet dazu Informationen, Erfahrungsaustausch und Tipps für Übergebende 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

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

07 | TS2.2 26. Januar 2024 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

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

04 | TS1.3

26. bis 27. Januar 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 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

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

und neuen Modeln Die alte Kunst des Stoffdrucks wird wiederbelebt. Mit einer Vielfalt an Mustern und Motiven aus Holz- und Messingmodellen gelingen auf kurze Zeit einzigartige Kreationen. Die Möglichkeiten

mehr. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Von Blumenwiese und Bordüren, bis zu Blockprint und Rapport. Referentin: Margaretha Rambold-Wittenzellner Beginn: Samstag, 9:30 Uhr | Ende: 16:00 Uhr

Kooperation mit: KEB Deggendorf

10 | TS1.5

reichen von einer selbst bedruckten Gardine, Kleidungsstücken

wie z.B. T-Shirt oder Schürze, Body und Stofftaschen und vieles



NEU Mehr als nur eine Lichtquelle: Von Kerze, Kirche und Bienenwachs

Kosten: 109 Euro, zzgl. Material

Kerzentauchen 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

9. bis 10. Februar 2024 Liebevolle Wollgestalten

08 I TS4.7

Nadelgefilzte 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.

11 | TS1.5

13

14 | TS1.6

NEU

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

12 | TS1.2 14. Februar 2024 schöpferisch

Aschermittwoch der Frauen Was heißt "schöpferisch" sein für mich in meinem konkreten Alltag? Die Fastenzeit hilft uns gewohnte Bahnen verlassen, lenkt den Blick auf die Schätze unserer Schaffenskraft, auf Vernachlässigtes und Brachliegendes. Darüber werden wir gemeinsam nachdenken, Liturgie feiern und eine einfache Fastensuppe genießen. Referentinnen: Barbara J. Th. Schmidt und Walburga Westenberger

NEU ab 14. Februar 2024 Impulse in der Fastenzeit

Beginn: Aschermittwoch, 9:00 Uhr | Ende: 13:30 Uhr

Kosten: 20 Euro Kooperation mit: Referat Frauen Bistum Passau, KDFB Passau

Besinnliche Auszeiten in der Fastenzeit. Morgendlicher Impuls für Hausgäste und Niederalteicher* innen. Jeden Mittwoch ca. 15 Minuten in der Kapelle der LVHS.

Referent*innen: Abt Marianus Bieber OSB, Barbara J. Th. Schmidt und Stephanie Sellmayr Beginn: Mittwoch, 7:45 Uhr I Ende: 8:00 Uhr

Zeit für uns Paare in der Landwirtschaft

Für die Paarbeziehung in der Landwirtschaft ist gemein-

14. bis 15. Februar 2024

same 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 über Wünsche, Bedürfnisse und Bereicherungen in der Beziehung ins Gespräch zu kommen. >

Da Liebe bekanntlich durch den Magen geht, ist ein Candle-Light-Dinner fest eingeplant! Für (Ehe-)Paare in der Landwirtschaft. Referent*in: Stefan Köberl und Stephanie Sellmayr

Beginn: Mittwoch, 9:30 Uhr | Ende: Donnerstag, 17:00 Uhr

22. Februar 2024 Elterngeld, Kindergeld & Co.

Kosten: 399 Euro, pro Paar

Sie erhalten einen Überblick zu den aktuellen gesetzlichen Regelungen und finanziellen Hilfen während der Schwangerschaft und nach der Geburt. Referentin: Sabine Gruber-Tkotz Beginn: Donnerstag, 14:30 Uhr | Ende: 16:00 Uhr Ort: Donum Vitae e.V. Deggendorf Anmeldung unter Telefon 0991 371966 Kostenlos! Kooperation mit: KEB Deggendorf



1. bis 3. März 2024

Wie geht Glauben heute? Braucht es dazu noch die Kirche – und die Sakramente? Wie kann ein christliches Leben in der Welt von heute gelingen? Eine Frau der Kirche – Leiterin der Landvolkshochschule

Niederalteich – und ein Mann der Kirche – Leiter der Abtei Niederaltaich – wagen eine Verortung und Orientierung. Referent*in: Abt Marianus Bieber OSB und

Barbara J. Th. Schmidt Beginn: Freitag, 18:00 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr Kosten: 239 Euro





Kosten: 2.820 Euro

Start des II. Lehrgangs mit Modul 1: 22. bis 23. März 2024

unserer Homepage www.lvhs-niederalteich.de.

32 | TS1.3

Hinweis: Das eigene Smartphone bitte mitbringen. Referent: Patrik Stemmer

Beginn: Montag, 19:00 Uhr | Ende: 21:00 Uhr Ort: LVHS Niederalteich Kosten: 8 Euro Kooperation mit: KEB Deggendorf

8. bis 10. März 2024 **Blaues Wunder**

18 | TS1.5

20

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 blauen 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 Hover

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

Bier brauen

Ouellwege 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 **22 |** TS2.4 16. März 2024

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 Janscheck und Jillian Sopper Beginn: Samstag, 9:00 Uhr | Ende: 17:00 Uhr Kosten: 135 Euro Kooperation mit: KEB Deggendorf

22. bis 24. März 2024 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 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 Trommelerfahrung.

Referent: Helmut C. Kaiser Beginn: Freitag, 18:00 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr Kosten: 299 Euro



─ 18. April 2024

21 | TS1.3

24 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,

Detterstraße 35, Deggendorf Kostenlos! Anmeldung unter Telefon 0991 290551 Kooperation mit: KEB Deggendorf

24. April 2024 Waldschatzsucher unterwegs

Kosten: 10 Euro

Bei einem Spaziergang durch Wald und Wiese gibt es jede Menge zu entdecken. Kräuterwanderung für Familien mit Kindern im Alter von 4 – 8 Jahren. Referentin: Elisabeth Emlinger Beginn: Mittwoch, 14:00 Uhr | Ende: 16:30 Uhr Ort: Niederalteich/Seebach (wird noch bekannt gegeben)

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,

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 **27 |** TS4.1

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 Seniorenseelsorge Bistum Passau 7. Mai 2024

25

26

43 | TS4.7

45 | TS1.5

62 | TS1.3

Kooperation mit: KEB Deggendorf

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 loszubrüllen ist unter anderem Inhalt dieses Vortrages. Referentinnen: Waltraud Eichinger und Waltraud Wirthl Beginn: Dienstag, 19:00 Uhr | Ende: 21:00 Uhr Ort: LVHS Niederalteich Kosten: 8 Euro

Kooperation mit: KEB Deggendorf



29 | TS4.7

30

Kooperation mit: KEB Deggendorf

7. Mai 2024 Gaumengenuss zu jeder Jahreszeit Kreative Landküche

Gemeinsam werden saisonale Gerichte zubereitet und im Anschluss in gemütlicher Runde verzehrt. Nehmen Sie ein Stück der Niederalteicher Küche mit nach Hause! Referentin: Beate Oppenkowski Beginn: Dienstag, 17:30 Uhr | Ende: 21:30 Uhr

8. Mai 2024

Kosten: 45 Euro

Film ab ... in Niederalteich Die Niederalteicher Filmabende 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 wohltun 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 Roitinger

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

23. bis 25. Mai 2024 Singing all together

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: Donnerstag, 18:00 Uhr | Ende: Samstag, 16:00 Uhr Kosten: 269 Euro



Wachheit und Langsamkeit Yoga-Wochenende

Die Langsamkeit gibt uns die Ruhe, und die Wachheit gibt uns Spirituelles Wachstum setzt Wachheit und die Sensibilität der Gleichgewicht erreicht, indem Kraft und Stärke erlebt werden.

Referentin: Hannelore Anetsberger Beginn: Freitag, 18:00 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr

DEM LEBEN Richtung geben

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 Blätterrascheln 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

NEU

35 | TS1.2

36 | TS1.1

38 | TS1.2

55 | TS1.5

56 I TS2.3

57 | TS1.3

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 Emotion. Eine Umarmung ohne festzuhalten. Ein Tanz der innigen 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

37 | TS1.1 **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 frei fließende Donau bewusst zu erleben, nähren die Pilger-Seele. Referentin: Renate Veitl-Müller Beginn: Freitag, 18:00 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr

__ 12. bis 14. Juli 2024

→ 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-Erleb-nis 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 Niederalteich erLeben

Niederalteicher Perspektiven)

Ihr Traum, eine Woche LVHS Niederalteich 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 Niederalteich Beginn: Montag, 14:30 Uhr | Ende: Freitag, 17:00 Uhr Kosten: 459 Euro (inkl. Gaumengenuss zu jeder Jahreszeit und

41 | TS4.7 23. Juli 2024

Gaumengenuss zu jeder Jahreszeit Kreative Landküche Gemeinsam werden saisonale Gerichte zubereitet und im Anschluss in gemütlicher Runde verzehrt. Nehmen Sie ein Stück der Niederalteicher Küche mit nach Hause!

Referentin: Beate Oppenkowski Beginn: Dienstag, 17:30 Uhr | Ende: 21:30 Uhr Kosten: 45 Euro Kooperation mit: KEB Deggendorf

Niederalteicher Perspektiven

26. Juli 2024

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



□ 17. September 2024

39 | TS1.5

40 | TS2.1

42 | TS2.2

58 | TS1.5

29. April bis 3. Mai 2024

Gaumengenuss zu jeder Jahreszeit

Rückkehr zur inneren Ordnung

Kreative Landküché Gemeinsam werden saisonale Gerichte zubereitet und im Anschluss in gemütlicher Runde verzehrt. Nehmen Sie • ein Stück der Niederalteicher Küche mit nach Hause! Referentin: Beate Oppenkowski Beginn: Dienstag, 17:30 Uhr | Ende: 21:30 Uhr

Kosten: 45 Euro Kooperation mit: KEB Deggendorf **44 |** TS1.3 20. bis 22. September 2024

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

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 "Zaubersprüche" 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

46 | TS1.6 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

47 | TS4.1 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 Seniorenseelsorge Bistum Passau

48 + 49 | TS1.2

50 I TS1.3

Singt dieser Zeit! O Chorwerkstatt

wachsen lässt, von dem, was Leben fest und stark macht." O Die Zeit, in der wir leben, "ins Gebet nehmen", in Liedern hinaussingen, 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 I Ende: 16:00 Uhr Kosten: 65 Euro Kooperation mit: KEB Deggendorf

7. Oktober 2024 Niederalteicher Frühstück

für Frauen auf dem Land Eingeladen sind alle Frauen, die nach einem gesunden und leckeren Niederalteicher 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

51 | TS1.6 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 "Zyklusshow" 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 Niederalteich Kosten: 79 Euro (Mutter und Tochter)

Kooperation mit: Referat Ehe Familie Kinder – Bistum Passau (MFM-Programm)

Anschluss, wer möchte, ins Gespräch zu kommen. Willkommen im "Cinema Gunther"! Referent*in: Team der LVHS

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

Ort: LVHS Niederalteich Kosten: 8 Euro



Die Kunst des Brotbackens

Basics – Sauerteig

Selbst gebackenes Brot ist Glück, das man teilen kann. Anschaulich und umfassend wird gezeigt, wie man auf

Kosten: 189 Euro

DEM LEBEN Richtung geben

18. bis 20. Oktober 2024 **Pixel Quilt Patchwork**

Kosten: 239 Euro

Fasziniert von den Effekten, die man durch diese Technik erzielen kann, biete 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

25. bis 27. Oktober 2024

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

Achtsam sein – entspannen – Kraft schöpfen Burnoutprophylaxe mit kreativen Bewegungselementen, Entspannung und Biografiearbeit 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? An 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 Biografiearbeit. 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

Beginn: Freitag, 18:00 Uhr | Samstag, 21:30 Uhr

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

Kosten: 185 Euro **59 |** TS1.3 ≪ 8. bis 10. November 2024 Ein Weg zu innerer Ausgeglichenheit

Stressbewältigung durch Achtsamkeit Das Seminar ist eine Einladung, in ganz persönlicher Weise zu ent-decken, wie die Praxis der Achtsamkeit zu allen Aspekten des Lebens O 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.

Gemeinsam die Übergabe meistern

Referentin: Hildegard Himpsl

Kosten: 179 Euro

Beginn: Freitag, 18:00 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr Kosten: 315 Euro 14. bis 15. November 2024 **60 I** TS4.3

Hofübergabe-Seminar Wie kann die anstehende Hofübergabe gelingen? Das Seminar bietet dazu Informationen, Erfahrungsaustausch und Tipps für Übergebende 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

61 I TS1.5 15. bis 17. November 2024 Schmuck von Hand geschmiedet Im traditionellen Handwerk des Schmuck Schmiedens der künstleri-

Kooperation mit: Ländliche Familienberatung Bistum Passa

schen 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

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 Innehalten und das achtsame Gewahrsein die beiden Kernkompetenzen, die wir vermittels 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 **63** | TS4.7

Gaumengenuss zu jeder Jahreszeit Kreative Landküche Gemeinsam werden saisonale Gerichte zubereitet und im Anschluss in gemütlicher Runde verzehrt. Nehmen Sie ein Stück der Niederalteicher Küche mit nach Hause!

Referentin: Beate Oppenkowski

Landwirtschaftstagung

Kosten: 49 Euro

Beginn: Dienstag, 17:30 Uhr | Ende: 21:30 Uhr Kosten: 45 Euro Kooperation mit: KEB Deggendorf **64** I TS4.8 23. November 2024

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

Forum Niederalteich und dem Landesbildungswerk der KLB Bayern e.V. 23. bis 24. November 2024 **65** | TS1.5 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 "Öland stricken" von Marija 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 **66 |** TS1.6 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 Freud" – gemeinsam wollen wir uns mit Hilfe besinnlicher, kreativer und gemeinschaftlicher Elemente

auf die Zeit des Advents einstimmen. 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 Niederalteicher*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

68 | TS1.6 6. bis 8. Dezember 2024 Alles hat seine Zeit Familienwochenende im Advent Lebkuchen im August? Weihnachtslieder im Advent?

besinnlicher, kreativer und gemeinschaftlicher Elemente auf die Zeit des Advents einstimmen. 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

Weihnachten das ganze Jahr über? Alles hat seine Zeit!

große Freud" – gemeinsam wollen wir uns mit Hilfe

"Es ist für uns eine Zeit angekommen, die bringt uns eine

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



Gast- und Kooperationsveranstaltungen 2024

21. bis 26. Januar; 28. April bis 3. Mai 2024 **KLB-Oasentage für Frauen** 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

4. | 5. | 6. November 2024 Landfrauentage der Landfrauenvereinigung im KDFB Passau

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

Diözesanversammlung KLJB Passau Anmeldung: 0851 393-5450, kljb@bistum-passau.de November/Dezember 2024 Seminarwochen für soziale u. religiöse Bildung

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



33 | TS1.5

Chor- und Ensemblegesang



die Ausgedehntheit, die Lebendigkeit und die Lebensfreude. Langsamkeit voraus. In dieser spürenden Achtsamkeit erlebt sich der Mensch als ruhig und entspannt, es ist ein inneres

Kosten: 259 Euro

16. Oktober 2024 Film ab ... in Niederalteich Die Niederalteicher Filmabende in der LVHS laden ein. interessante Filme gemeinsam anzusehen und im

Beginn: Mittwoch, 19:00 Uhr | Ende: ca. 22:00 Uhr Kosten: 8 Euro Kooperation mit: KEB Deggendorf

Beginn: Donnerstag, 19:00 Uhr | Ende: 21:00 Uhr

Kooperation mit: KEB Deggendorf

54 | TS4.7 18. bis 19. Oktober 2024

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



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

Volksmusikpflege des LK Deggendorf, Familie Brunner Anmeldung: 0991 343513; arnold.brunner@t-online.de

Beginn: 9:30 Uhr, Ende: 16:00 Uhr Anmeldung über Dekanatsverantwortliche

15. bis 17. November 2024

An der Landvolkshochschule Niederalteich finden jährlich die Seminarwochen für "soziale und religiöse *Bildung"* der Landwirtschaftsschulen statt. Leitung: Stefan Köberl



