

MÄRZ

5. März 2026
Wir machen ein Fass auf
Was brennt uns unter den Nägeln? Welche Themen wollen wir diskutieren? Wir heißen Sie in der Dorfbar der LVHS herzlich willkommen, um zu aktuellen Themen ins Gespräch zu kommen. Dabei machen wir nicht nur sprichwörtlich, sondern auch in der Realität ein Fass auf!
Kursleitung: Barbara Messerer
Beginn: Donnerstag, 19:30 Uhr | Ende: 21:00 Uhr
Kosten: 8 Euro

20 | TS2.2



12. März 2026
Ein Baby tragen – keine Last, sondern Entlastung
Trageberatung – ein Wegweiser aus dem Dschungel aus Tragetüchern und Tragehilfen.
Referentin: Melanie Falkowski
Beginn: Donnerstag, 9:30 Uhr | Ende: 11:30 Uhr
Ort/Anmeldung: Donum Vitae Deggendorf, T. 0991 371966
Kostenlos!

21 | TS1.6

13. bis 14. März 2026
Naturverbunden Pilgern
Fortbildung für Pilgerwegbegleiter*innen
Entdecken Sie in dieser Fortbildung den Menschen als Teil der Schöpfung, die Verbindung von Natur, Achtsamkeit und Gemeinschaft. Lernen Sie Rituale und Methoden zum Teambuilding, Sinneserfahrungen, Waldbadenelemente und kreative Natur-Elemente kennen, um Kraft zu tanken, Resilienz zu stärken und sich selbst neu zu entdecken.
Referentinnen: Barbara J. Th. Schmidt, Gaby Gaudlitz
Beginn: Freitag, 9:00 Uhr | Ende: Samstag, 17:00 Uhr
Kosten: 179 Euro, für VIA-NOVA-Pilgerwegbegleiter 159 Euro

22 | TS1.2

14. März 2026
Frühlingserwachen
Filztag
An diesem Filztag holen wir den Frühling in Herz und Hände. Vermittelt werden Grundlagen in Nass-, Nadelfilzen sowie deren Verbindung. Die Erdhöhle mit kleinen Blumenzielibekindern kann sowohl Zuhause als auch in der Arbeit mit Gruppen den Frühling illustrieren und begreifbar machen.
Referentin: Delia Grimm
Beginn: Samstag, 9:00 Uhr | Ende: 17:00 Uhr
Kosten: 99 Euro

23 | TS1.5

22. März 2026
Wie endlich ist unser Wasser?
Weltwassertag
Wasser ist eine endliche Ressource, die wir in vielerlei Hinsicht benötigen. Im alltäglichen Gebrauch, in der Landwirtschaft in der Industrie – bei einem gemeinsamen Frühstück wollen wir den Verbrauch und den sorgsam Umgang mit der Ressource Wasser genauer unter die Lupe nehmen.
Referentinnen: Barbara Messerer, Marie-Theres Proser
Beginn: Sonntag, 9:00 Uhr | Ende: 12:30 Uhr
Kosten: 35 Euro

24 | TS2.4

27. bis 29. März 2026
Perlbeutel stricken – neues Leben für altes Handwerk
Zehntausende Gasperchen werden bei einem Perlbeutel aufgefädelt und verstrickt. Das Muster wird vorab besprochen. Schritt-für-Schritt-Anleitung zum Perlbeutel-Stricken, Fehlerbehebung und Ausarbeitung der Werkstücke zur selbständigen Fertigstellung nach dem Kurs werden vermittelt. *Kosten für Material kommen dazu.*
Referentin: Claudia Flügel-Eber
Beginn: Freitag, 16:00 Uhr | Ende: Sonntag, 15:00 Uhr
Kosten: 279 Euro

25 | TS1.5

27. bis 29. März 2026
Urban Sketching
Schnelles Skizzieren von Szenen
Schritt für Schritt werden Grundlagen des Zeichnens und einfache Techniken geübt, um Gebäude, Straßen und Menschen locker aufs Papier zu bringen. Festgehalten werden diese Eindrücke mit Bleistift, Fineliner und Aquarell. Gemeinsam erkunden wir Niederaltich und fangen das Leben in kleinen Skizzen ein.
Referent: Stefan Eber
Beginn: Freitag, 16:00 Uhr | Ende: Sonntag, 15:00 Uhr
Kosten: 279 Euro

26 | TS1.5

11. April 2026
Bayrischer Handdruck trifft japanischen Wickelrock
Auf 2,5 m Leinen oder Baumwollstoff finden handbedruckte Motive wie bunte Wiesen, Blumen, Käfer und Schmetterlinge ihren Platz. Bordüren sind ebenfalls möglich. Im Anschluss wird aus dem bedruckten Stoff ein kreativer bayrisch-japanischer Wickelrock genäht.
Referentin: Margaretha Rambold-Wittenzellner
Beginn: Samstag, 9:00 Uhr | Ende: 19:30 Uhr
Kosten: 75 Euro

27 | TS1.5

14. April, 29. April, 12. Mai 2026
Glaubensgespräche in der Lehrküche
Drei Abende in der Lehrküche der LVHS laden zum Austausch mit anderen Suchenden, Glaubenden und Zweifelnden über Gott und die Welt ein. Es ist möglich, sowohl einzelne Abende als auch alle drei Abende zu besuchen. Jeweils mit kleinem Imbiss.
Nähere Infos ab März!
Referent*innen: Abt Marianus Bieber OSB, Barbara J. Th. Schmidt, Stephanie Jäger
Beginn: jeweils 19:30 Uhr | Ende: 21:30 Uhr
Kosten pro Abend: 8 Euro; Preis für 3 Abende: 20 Euro

28, 29, 30 | TS1.2

15. und 22. April 2026
Minis Klangwelten für Kinder ab 18 Monaten
Motorische und sprachliche Fertigkeiten spielerisch mit Rhythmus, Bewegung und Musik fördern. *Die Veranstaltung erstreckt sich über zwei Einheiten je 1,5 Stunden.*
Referentin: Ulrike Kral-Eckert
Beginn: jeweils 9:30 Uhr | Ende: 11:00 Uhr
Ort/Anmeldung: Caritas Schwangereberatungsstelle Deggendorf T. 0991 2905540
Kostenlos!

31 | TS1.6

18. April 2026
Was das Wasser für die Blume, ist das Lachen für die Seele
Lachyoga für Einsteiger
Gemeinsam aktivieren wir unseren körpereigenen Humorhaushalt mit vielen lustigen Lachyoga-Übungen, gewinnen verblüffende Einblicke darin, wie wir unsere Alltagswelt und die Personen darin – inklusive uns selbst – positiv beeinflussen können, und entwickeln so ganz einfach Lebensfreude. Lachen Sie mit!
Referent: Ulrich Johannes Sticht
Beginn: Samstag, 9:00 Uhr | Ende: 17:30 Uhr
Kosten: 129 Euro

32 | TS1.3

1. bis 3. Mai 2026
Foundation Paper Piecing (FPP)
Patchwork nähen auf Papier
FPP ist eine Ansetztechnik, als Grundlage wird Papier verwendet, auf dem Stoffstücke aneinandergenäht werden. Die Technik wird verwendet, um detaillierte Muster zu gestalten. So entsteht ein Patchworkblock, aus dem wir ein Kissen fertigen werden.
Referentin: Regina Schaffhauser
Beginn: Freitag, 15:30 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr
Kosten: 279 Euro

33 | TS1.5

4. Mai 2026
Grundkurs Kinderchorleitung
Information siehe 30. Januar 2026, Veranstaltung **Nr. 9**

34 | TS1.5

4. bis 8. Mai 2026
Die Sache mit dem Glück
Zeit für Hirn und Herz ab 65 Jahren
Bayern steht beim bundesweiten Glücksranking weit oben auf der Skala. Glück gehabt! Aber was ist Glück? Wir sind dem Glück in vielfältiger Weise auf der Spur. Ein Sprichwort sagt: Glück verdoppelt sich, wenn man es teilt – in diesem Sinne: Willkommen in der Zeit für Hirn und Herz ab 65 Jahren!
Referentin: Stephanie Jäger
Beginn: Montag, 14:30 Uhr | Ende: Freitag, 13:00 Uhr
Kosten: 369 Euro

35 | TS4.1

4. Mai 2026
Feste und Brauchtum im Kirchenjahr
Niederaltreicher Frauenfrühstück
Nach einem gesunden und leckeren Niederaltreicher Frühstück tauchen wir ein in die Welt der Feste und Bräuche im Kirchenjahr. Wir entdecken, wie Rituale uns durchs Jahr begleiten, Vorfreude schenken und von Generation zu Generation lebendig bleiben.
Referentin: Mirjam Sigl
Beginn: Montag, 9:00 Uhr | Ende: 12:00 Uhr
Kosten: 35 Euro

36 | TS1.1

5. Mai 2026
Gaumengenuss zu jeder Jahreszeit
Kreative Landküche
Gemeinsam werden saisonale Gerichte zubereitet und im Anschluss in gemütlicher Runde verzehrt. Nehmen Sie ein Stück der Niederaltreicher Küche mit nach Hause!
Referentin: Beate Oppenkowski
Beginn: Dienstag, 17:30 Uhr | Ende: 21:30 Uhr
Kosten: 59 Euro

37 | TS4.7

11. Mai 2026
Aufbaukurs Kinderchorleitung
Wie kann ich meine erarbeiteten und erfahrenen Fähigkeiten ausbauen? Dieser Kurs richtet sich an erfahrene Chorleiter*innen, Erzieher*innen und Lehrer*innen. Inhalte sind u.a. die JEKISS- und WARD-Methode. Neben Bodypercussion und spielerischer Stimmbildung ist ausreichend Zeit für Austausch und Diskussion.
Referent: Christian Debal
Beginn: Montag, 18:00 Uhr | Ende: 21:00 Uhr
Anmeldung bei: kirchenmusik@bistum-passau.de
Kosten: 17,50 Euro

38 | TS1.5

13. Mai 2026
Film ab ... in Niederaltreich
Die Niederaltreicher Filmabende in der LVHS laden ein, interessante Filme gemeinsam anzusehen und im Anschluss, wer möchte, ins Gespräch zu kommen. Willkommen im „*Cinema Gunther*“!
Referentinnen: Team der LVHS
Beginn: Mittwoch, 19:00 Uhr | Ende: 22:00 Uhr
Kosten: 9 Euro

39

18. bis 22. Mai 2026
Neogotik – Romantik mit Ecken & Kanten
Kalligrafie
Die Neogotik (19. Jh.) führte zu einer Neuintepretation der gotischen Schriften, die nun runder, verspielter, und mit einer Vielzahl an floralen und geometrischen Verzierungsförmern daher kommen.
Referent: Thomas Hoyer
Beginn: Montag, 10:00 Uhr | Ende: Freitag, 13:00 Uhr
Kosten: 529 Euro

40 | TS1.5

27. bis 28. Mai 2026
Einsteigernähkurs für Kinder mit (Groß-)Eltern
Nähen lernen an der Nähmaschine ist kinderleicht: Kinder ab 8 Jahren lernen in diesem Seminar die Grundlagen kennen und mit Kreativität entstehen eigene Projekte nach eigener Vorstellung. In entspannter Atmosphäre entdecken und vertiefen die Kinder ein neues Hobby – Spaß inklusive!
Referentin: Renate Mauere
Beginn: Mittwoch, 9:00 Uhr | Ende: Donnerstag, 18:00 Uhr
Kosten: 199 Euro (pro Paar)

41 | TS1.5



29. bis 30. Mai 2026
Die Kunst des Brotbackens – Brot backen mit Vollkorn und Saaten
Die Verarbeitung von Vollkornmehlen, vollem Korn und Saaten zu köstlichen und bekömmlichen Broten ist nicht schwierig. Ein paar grundlegende Dinge sind dabei zu beachten und Sauereteig gehört unbedingt mit dazu. *Für Teilnehmende mit Brotbackerfahrung.*
Referentin: Angela Marmor
Beginn: Freitag, 18:00 Uhr | Ende: Samstag, 17:00 Uhr
Kosten: 219 Euro

42 | TS4.7

29. bis 31. Mai 2026
Die zweite Pubertät
Für Frauen vor und in den Wechseljahren
Wechseljahre sind schweißtreibend – und voller Chancen. Sie sind Zeit für Aufbruch und Neuorientierung mit viel Lebenserfahrung im Gepäck. Mit Texten, Bildern und Musik zeigt der Workshop körperliche und seelische Veränderungen und macht Mut, diese Lebensphase positiv und selbstwertschätzend zu gestalten.
Referentin: Barbara Mauere
Beginn: Freitag, 17:00 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr
Kosten: 329 Euro

43 | TS1.3

JUNI

5. bis 7. Juni 2026
Eutonie – bewusst mit dem Körper leben
Gutes für Körper, Geist und Seele
Sanft, achtsam, kreativ und leistungsfrei die Bewegungen entdecken, die guttun und für den Alltag nutzbar sind. Tiefgehendes Entspannen und Loslassen. Ankommen im Hier und Jetzt. Selbst für körperliche und seelisches Wohlbefinden sorgen. Die Gedanken kommen zur Ruhe. Kraft und Lebendigkeit in Körper und Seele stellen sich ein.
Referentin: Helene Roitinger
Beginn: Freitag, 18:00 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr
Kosten: 309 Euro

44 | TS1.3

12. Juni 2026
Niederaltreicher Perspektiven
In der Reihe „*Niederaltreicher Perspektiven*“ stellen wir Menschen und Ideen vor. Wir laden ein, aus neuen Blickwinkeln Themen aus der Landwirtschaft und dem ländlichen Raum zu betrachten. Bei Kaffee und Kuchen kann und darf das Gehörte ausgiebig diskutiert werden.
Kursleitung: Barbara Messerer
Beginn: Freitag, 14:00 Uhr | Ende: 17:30 Uhr
Kosten: 25 Euro

45 | TS2.2

12. bis 13. Juni 2026
Zauberhafte Welt der Rosen
Geschichte, Botanik, Symbolik und Praxistipps
Die Königin der Blumen hat seit jeher die Gefühle der Menschen tief berührt. Wir lernen die Rose in ihrer Geschichte, Botanik und vielfältigen Symbolik kennen. Sie erfahren praktische Tipps zu Pflanzung und Pflege und mit welchen Begleitpflanzen wir zusätzliche Akzente setzen können.
Referent*innen: Thomas Janschek, Dr. Juliane Daniel
Beginn: Freitag, 9:00 Uhr | Ende: Samstag, 17:00 Uhr
Kosten: 249 Euro

46 | TS2.4

15. Juni 2026
Das beste Essen für mein Kind
Ernährung für Kleinkinder im Alter von 2 bis 3 Jahren.
Referentin: Eva-Maria Lepsik
Beginn: Montag, 18:30 Uhr | Ende: 20:00 Uhr
Kosten: 8 Euro

47 | TS1.6

19. bis 20. Juni 2026
Basiskurs Altes Testament
Der Basiskurs Altes Testament schafft einen Überblick über die verschiedenen Bücher des Alten Testaments, den historischen Hintergrund, theologische Leitlinien und den praktischen Umgang. Dabei verhilft der Blick auf die Beziehung der Menschen zu Gott dazu, das eigene Gottesbild wieder NEU kennenzulernen.
Referent: Dr. Anton Cuffari
Beginn: Freitag, 14:30 Uhr | Ende: Samstag, 15:00 Uhr
Kostenlos!

48 | TS1.2

19. bis 20. Juni 2026
Die Kunst des Brotbackens – Mediterran backen
Mediterranes Gebäck wird auch bei uns gerne gegessen. Wie man köstliches Baguette, Ciabatta und Fougasse selber backen kann und worauf es dabei insbesondere ankommt, wird anschaulich vermittelt.
Referentin: Angela Marmor
Beginn: Freitag, 18:00 Uhr | Ende: Samstag, 17:00 Uhr
Kosten: 219 Euro

49 | TS4.7

20. Juni 2026
Lachen in all deinen Lebensfarben
Lachyoga für Fortgeschrittene
Gemeinsam fördern wir unseren körpereigenen Humorhaushalt mit intensivierten Lachyoga-Übungen, lernen Lachen und Gähnen als eigene Therapieform in Stress- und Krisenzeiten kennen und entwickeln daraus einen umfassenden „*Lachen in allen Lebensfarben-Pflegeplan*“ für uns selbst zum Anwenden im Alltag.
Referent: Ulrich Johannes Sticht
Beginn: Samstag, 9:00 Uhr | Ende: 17:30 Uhr
Kosten: 129 Euro

50 | TS1.3



26. bis 28. Juni 2026
Mit Pilgern und Yoga ankommen
Ankommen, jetzt, in der Mitte des Jahres und bei sich selbst. Das braucht Achtsamkeit und Hingabe und besteht in der einfachen, tiefgreifenden Weisheit, sich lieber dem Strom des Lebens anzuertrauen, als sich ihm zu widersetzen. Yoga, Meditation, die Erfahrung in der Gemeinschaft, das Gehen im Schweigen und das Strömen der frei fließenden Donau, nähren das Vertrauen in das Geschehen des Lebens.
Referentin: Renate Veit-Müller
Beginn: Freitag, 18:00 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr
Kosten: 269 Euro

51 | TS1.2

27. Juni 2026
AusZeit – Ein Tag für Mütter und Alleinerziehende
„Ein Tag nur für mich!“, wünscht sich jede Mama und Alleinerziehende. Durchatmen, aufatmen mit Yoga – Entspannung, Impulse, Lachen, Reden und Stillesein. Ankommen bei mir selbst, gemeinsam mit Frauen meine Kraft spüren. Belebt und gestärkt sein. Herzliche Einladung, gerne gemeinsam mit Freundin! (Kinderbetreuung auf Anfrage möglich)
Referentinnen: Christine Sonner-Clemens, Melanie Polansky
Beginn: Samstag, 9:30 Uhr | Ende: 17:00 Uhr
Kosten: 35 Euro

52 | TS1.3

JULI

16. Juli 2026
Wir machen ein Fass auf
Information siehe 5. März 2026, Veranstaltung **Nr. 20**

53 | TS2.2

17. bis 19. Juli 2026
Seaglasses Quilt – Mosaikbilder aus Stoff
Patchwork
Bei der „*Seaglasses*“-Technik werden Stoffstücke in abgerundeter Steinform ausgeschnitten und so auf einen Hintergrundstoff appliziert, dass ein Mosaik entsteht. Die Technik ist recht einfach, aber nicht weniger effektiv. Sie ist perfekt für die Verarbeitung von Stoffresten geeignet.
Referentin: Renate Mauere
Beginn: Freitag, 15:30 Uhr | Ende: Sonntag, 16:00 Uhr
Kosten: 299 Euro

54 | TS1.5

23. Juli 2026
Gaumengenuss zu jeder Jahreszeit
Kreative Landküche
Information siehe 5. Mai 2026, Veranstaltung **Nr. 37**

55 | TS4.7

24. bis 26. Juli 2026
Lerne dich kennen
Feldenkrais
Feldenkrais gibt uns Orientierung und Klarheit für das, was wir tun und tun wollen. Über die Schwerkraft finden wir zu neuer Leichtigkeit und Lebenskraft. Es geht ums Finden und Herstellen von Beziehungen und Verbindungen in uns, von Kontakt und Austausch mit und in der Welt um uns.
Referentin: Andrea Reindl
Beginn: Freitag, 18:00 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr
Kosten: 349 Euro

56 | TS1.3

24. bis 26. Juli 2026
Gemeinsam trommeln – die Faszination der Trommeln und Percussioninstrumente
Trommeln ist Lebensfreude, Energie, Dynamik und Eintauchen in verschiedenste Rhythmen. Sie sind Ausdruck von Vitalität und Lebendigkeit. Die Ursprünglichkeit und der vielfältige Klang der Trommel bieten ein faszinierendes Hör-Erlebnis und eröffnen Möglichkeiten, die Musik anderer Kulturen kennenzulernen. *Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet.*
Referent: Helmut C. Kaiser
Beginn: Freitag, 18:00 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr
Kosten: 349 Euro

57 | TS1.5

31. Juli bis 2. August 2026
Labyrinth und Tanz – den Weg des Lebens erfahren
Das Labyrinth ist ein altes, symbolisches Zeichen für den Lebensweg des Menschen. Mit unterschiedlichen Impulsen, Liedern, Kreis- und Schlangentänzen werden wir den geheimnisvollen Spuren des Labyrinths folgen und faszinierende und für den eigenen Lebensweg hilfreiche Inspirationen entdecken.
Referenten: Gernot Candolini, Bohdan Hanushevsky
Beginn: Freitag, 18:00 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr
Kosten: 329 Euro

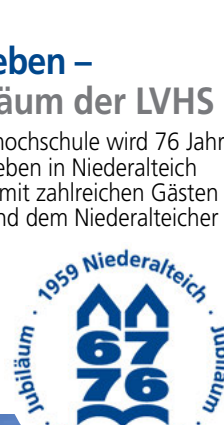
58 | TS1.5

4. bis 6. September 2026
37. Wochenendseminar für Volksmusik
Herzliche Einladung zum Volksmusikwochenende! Erleben Sie Einzelunterricht für Akkordeon, Geige, Hackbrett und mehr. Volksmusik-Orchester für Fortgeschrittene, gemeinsames Musizieren in kleineren Gruppen, Kinderprogramm, Volkstanz, Singen und viel Spaß sorgen für ein unvergessliches Wochenende. Tauchen Sie ein in die Welt der traditionellen alpenländischen Volksmusik!
Referent*innen: Arnold Brunner mit Team
Beginn: Freitag, 17:00 Uhr | Ende: Sonntag, 13:30 Uhr
Nähere Informationen ab Anfang 2026.

59 | TS1.5

13. September 2026
Dem Leben Richtung geben – Das Leben feiern! Jubiläum der LVHS
Feiern Sie mit uns! Unsere Landvolkshochschule wird 76 Jahre alt, und seit 67 Jahren gibt sie dem Leben in Niederaltich Richtung. Lassen Sie uns gemeinsam mit zahlreichen Gästen aus Kirche, Politik und Gesellschaft und dem Niederaltreicher Kreis auf die Zukunft anstoßen und das Leben feiern! Seien Sie dabei!
Referent*innen: Team der LVHS
Nähere Infos folgen.

60



14. bis 17. September 2026
Kalligrafie, Papier & kreative Gestaltungsmöglichkeiten Leporello- und Kartengestaltung
Der Fokus liegt auf der praktischen Anwendung von Kalligrafie und Layout. Schrift kann in Kombination mit verschiedenen Leporello-, Karten- oder Buchobjekten eine ganz besondere Wirkung entfalten. Kreative Techniken der Gestaltung wie Handprägung, Vergoldung und Scherenschnitt geben den Schriftstücken Individualität.
Referentin: Gisela zur Strassen
Beginn: Montag, 10:00 Uhr | Ende: Donnerstag, 13:00 Uhr
Kosten: 509 Euro

61 | TS1.5

15. September 2026
Gaumengenuss zu jeder Jahreszeit
Kreative Landküche
Information siehe 5. Mai 2026, Veranstaltung **Nr. 37**

62 | TS4.7

28. September bis 2. Oktober 2026
An die Freude
Zeit für Hirn und Herz ab 65 Jahren
Wie kann heutzutage noch eine Ode an die Freude gesungen werden, wo doch aktuelle Entwicklungen selten zu Freude rufen führen? Finden wir gemeinsam heraus, wie der Wert von Freude und Freundschaft zu einem demokratischen Zusammenleben führen können. Gemeinsame Zeit und Gutes für Leib und Seele kommen dabei nicht zu kurz.
Referentin: Stephanie Jäger
Beginn: Montag, 14:30 Uhr | Ende: Freitag, 13:00 Uhr
Kosten: 369 Euro

63 | TS4.1

2. oder 3. Oktober 2026
Hoffnung singen Chorwerkstatt
Das wollen unsere Neuen Geistlichen Lieder: Die Hoffnung besingen, die aus dem Glauben wächst. In der Sprache unserer Zeit, in unsere Zeit hinein. Dazu kommt: Sich im Singen und Zusammenkommen wiederfinden und verbinden – das öffnet der Hoffnung die Türen.
Referentin: Kathi Stürmer-Salzedor
1. Termin Beginn: Freitag, 18:00 Uhr | Ende: 21:30 Uhr
Kosten: 49 Euro (inkl. AE), 39 Euro (ohne AE)
2. Termin Beginn: Samstag, 10:00 Uhr | Ende: 16:00 Uhr
Kosten: 69 Euro

64 + 65 | TS1.2

2. bis 4. Oktober 2026
Ikebana – die Zen-Kunst
Ikebana (Kado, Blumen-Weg) ist die traditionelle japanische Zen-Kunst des Arrangements von Blumen und Zweigen. Es ist für Ikebana wesentlich, aus einer inneren Stille heraus ein Gespür für die schlichte Schönheit und asymmetrische Harmonie der Natur zu entwickeln und im Gestalten auszudrücken.
Referentin: Sachiko Oishi-Hess
Beginn: Freitag, 17:00 Uhr | Ende: Sonntag, 10:00 Uhr
Kosten: 349 Euro

66 | TS1.5

2. bis 4. Oktober 2026
Woll-Lust
Strickkurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Das Seminar bietet Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen die Gelegenheit, die Woll-Lust (wieder) zu entdecken und mit Nadel und Faden eigene Strickprojekte zu starten. Im Vordergrund stehen die gemeinsame Strickzeit an verschiedenen Interessenthemen und das Zusammensein mit Gleichsinnigen.
Referentin: Manuela Kallenowski
Beginn: Freitag, 18:00 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr
Kosten: 329 Euro

67 | TS1.5



5. Oktober 2026
Tanz der Hormone
Niederaltreicher Frauenfrühstück
Nach einem gesunden und leckeren Niederaltreicher Frühstück tauchen wir ein in die Wunderwelt der Hormone: Was sind Hormone, wie wirken sie, was stört ihr Gleichgewicht? Ausreichend Zeit für Fragen und Austausch inklusive.
Referentin: Barbara Mauere
Beginn: Montag, 9:00 Uhr | Ende: 12:00 Uhr
Kosten: 35 Euro

68 | TS1.1

5. Oktober 2026
Hurra – ich werde ein Schulkind!
Wie können Eltern und Erziehende ihr Kind dabei gut unterstützen? Was für Fähigkeiten und Fertigkeiten sollte ein Kind haben, damit der Schulstart gut gelingt?
Referentin: Beate Sagmeister
Beginn: Montag, 19:00 Uhr | Ende: 20:30 Uhr
Kosten: 8 Euro

69 | TS1.6

16. bis 17. Oktober 2026
Basiskurs Neues Testament
Der Basiskurs Neues Testament schafft einen Überblick über die verschiedenen Bücher des Neuen Testaments, den historischen Hintergrund, theologische Leitlinien und den praktischen Umgang. Dabei geht es nicht nur um das Leben Jesu, sondern auch konkret darum, wie ein Leben aus dem Glauben heraus gelingen kann.
Referent: Dr. Anton Cuffari
Beginn: Freitag, 14:30 Uhr | Ende: Samstag, 15:00 Uhr
Kostenlos!

70 | TS1.2

16. Oktober 2026
Niederaltreicher Perspektiven
Information siehe 12. Juni 2026, Veranstaltung **Nr. 45**

71 | TS2.2

16. bis 18. Oktober 2026
Die Lebensenergie feiern
Qigong, Meditation & Tanz
Information siehe 13. – 15. Februar 2026, Veranstaltung **Nr. 12**

72 | TS1.3

16. bis 18. Oktober 2026
Schweigen. Sprechen. Spielen
Zwei Generationen – ein Menü
Vielfältige Methoden zeigen, wie der Dreiklang „*Schweigen. Sprechen. Spielen*“ konkret im Alltag für mehr Leichtigkeit und Lebensfreude gelebt werden kann: Freuen Sie sich auf einen lebendigen Mix aus Wahrnehmungsübungen, körperorientiertem Gebet, achtsamer Kommunikation sowie fröhlichen, spielerischen Elementen.
Referent*innen: Claudia Mönius, Thomas Mönius
Beginn: Freitag, 18:00 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr
Kosten: 349 Euro

73 | TS1.1

16. bis 17. Oktober 2026
Zeit für mich und meine Trauer
Eine Auszeit für Sternenkinder
Dieses Seminar bietet Eltern von Sternenkindern (als Paar oder einzeln) eine Auszeit zum Innehalten und zum Austausch mit anderen Betroffenen. Ein Raum, um zur Ruhe zu kommen, sich mit dem Verlust auseinanderzusetzen und verstanden zu werden.
Referentin: Daniela Nuber-Fischer
Beginn: Freitag, 16:00 Uhr | Ende: Samstag, 18:00 Uhr
Kosten: 219 Euro

74 | TS1.6

21. Oktober 2026
Film ab ... in Niederaltich
Information siehe 13. Mai 2026, Veranstaltung **Nr. 39**

75

23. bis 25. Oktober 2026
Yoga-Therapie heute
Yoga-Wochenende
Moderne Wissenschaft entdeckt uns Menschen als komplexes, aber grandios organisiertes System. Yoga hilft uns zu erfahren, sich selbst und die Welt besser zu verstehen, Leiden zu verringern und mehr Glück zu finden. Ein inspirierender Weg zu mehr Wohlbefinden und innerer Balance.
Referentin: Hannelore Anetsberger
Beginn: Freitag, 18:00 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr
Kosten: 299 Euro

76 | TS1.3

29. Oktober 2026
Wenn das Wunder schmerzt
Nicht jede Geburt endet in Glück und Erleichterung – manche Geburtserlebnisse hinterlassen tiefe seelische Spuren. In dem Vortrag geht es um das oft tabuisierte Thema traumatischer Geburtserfahrungen.
Referentin: Julia Liebl
Beginn: Donnerstag, 10:00 Uhr | Ende: 12:00 Uhr
Ort/Anmeld.: Schwangereberatungsst. Deggendorf, T. 0991 3100382
Kostenlos!

77 | TS1.6

31. Oktober 2026
Zwei Generationen – ein Menü
(Groß-)Vater-Kind-Kochkurs
Kochen verbindet Generationen! Ihr seid ein tolles (Groß-)Vater-Kind-Team und habt Lust, gemeinsam etwas Leckeres zu zaubern? Dann seid ihr bei unserem Kochvormittag genau richtig und dürft gemeinsam schnuppeln, rühren, würzen und natürlich probieren! *Für Kinder ab Grundschulalter.*
Referent*innen: Sebastian Escherich, Mirjam Sigl
Beginn: Samstag, 9:00 Uhr | Ende: 13:00 Uhr
Kosten: 69 Euro (pro Paar)

78 | TS4.7

6. und 13. November 2026
Mit Musik und Bewegung
Konzentration fördern
Rhythmus und Bewegung fördern spielerisch die Konzentrationsfähigkeit, den Wortschatz und das Hörverstehen – alles wichtige Kompetenzen, die ein Schulkind braucht.
Referentin: Ulrike Kral-Eckert
Beginn: Freitag, 15:30 Uhr | Ende: 17:00 Uhr
Kosten: 25 Euro für Mutter und Kind (beide Tage)
(Veranstaltungen bauen aufeinander auf)

79 | TS1.6

7. November 2026
MFm „My Fertility Matters“
(Meine Fruchtbarkeit zählt)
Ein Tag für Mädchen zwischen 10 und 12 Jahren und ihre Mütter. MFm ist ein wertorientiertes, sexualpädagogisches Präventionsprogramm, das die Mädchen in die Pubertät hineinbegleitet. In altersgerechten Workshops erfahren sie hier alles, was in ihrem Körper geschieht und wie neues Leben entsteht.
Referentinnen: Sonja Fischer-Zoidl, Barbara Mauere
Beginn: Samstag, 9:00 Uhr | Ende: 17:30 Uhr
Kosten: 79 Euro (Mutter und Tochter)

80 | TS1.6

9. bis 10. November 2026
Gemeinsam die Übergabe meistern
Hofübergabe-Seminar
Information siehe 12. – 13. Februar 2026, Veranstaltung **Nr. 11**

81 | TS4.3

13. bis 15. November 2026
Achtsamkeit – Heilsame Impulse für das Leben von heute
Ein Weg zu mehr Lebensfreude
Grundlage ist die Achtsamkeitspraxis, in die eingeführt und mit gezielten Übungen vertieft wird. Dadurch haben wir die Möglichkeit, heilsame Impulse für Körper, Geist und Seele zu entwickeln und wieder zur Ruhe und in Balance zu kommen, da oft die inneren Faktoren nicht bewusst sind, die zu Stress und Überlastung führen.
Referentin: Hildegard Himpf
Beginn: Freitag, 18:00 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr
Kosten: 349 Euro

82 | TS1.3

13. bis 15. November 2026
Meditativer Tanz, Feldenkrais & Wintermärchen
Zur Ruhe kommen mit „*Bewusstheit durch Bewegung*“, Feldenkrais, und meditativen zentrierenden Kreistänzen. Wärmende Wintermärchen stärken Leib und Seele.
Referentinnen: Ursula Stöckl, Andrea Reindl
Beginn: Freitag, 18:00 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr
Kosten: 359 Euro

83 | TS1.3

14. November 2026
Landwirtschaftstagung
Mit namhaften Referent*innen werden aktuelle Fragen zur Zukunft der Landwirtschaft diskutiert.
Kursleitung: Barbara Messerer
Beginn: Samstag, 9:00 Uhr | Ende: 17:00 Uhr
Nähere Infos folgen.

84 | TS4.8

17. November 2026
Gaumengenuss zu jeder Jahreszeit
Kreative Landküche
Information siehe 5. Mai 2026, Veranstaltung **Nr. 37**

85 | TS4.7

21. November 2026
Was der Liebe gut tut
In diesem Vortrag geht es um wichtige Erkenntnisse aus der Paarforschung: Was stärkt eine Beziehung nachhaltig und was hält sie lebendig? Was ist wichtig für eine gute, gelingende Kommunikation? Wie mit Konflikten und Verletzungen umgehen?
Referentin: Monika Hölzl
Beginn: Samstag, 16:00 Uhr | Ende: 18:00 Uhr
Ort/Anmeld.: Schwangereberat. Deggendorf, T. 0991 3100382
Kostenlos!

86 | TS1.6