Referentin: Barbara J. Th. Schmidt

Beginn: 10:00 Uhr | Ende: 17:00 Uhr

Kosten: 22 Euro pro Tag (alle gesamt: 80 Euro)

24. bis 25. Januar 2026 **17. Feb., 17. April, 3. Juli, 9. Okt. 2026 106 – 109 I TS1.2** KLB - Oasentage für Männer Anmeldung über KLB Passau: Telefon 0851 393-7351; Viermal das Leben feiern Vier einzelne klb.passau@bistum-passau.de Pilgertage als kurze Auszeiten vom Alltag Winter, Frühling, Sommer und Herbst laden in Verbindung mit 25. bis 30. Januar 2026 verschiedenen Landschaften ein, bewusst das Leben im Kreislauf **KLB-Oasentage für Frauen** Anmeldung über KLB Passau: Telefon 0851 393-7351; des Jahres zu feiern: Aufbrechen – Unterwegssein – Ankommen Winter am Dreiländereck, Obstbaumblüte bei Lalling, Triftsteig klb.passau@bistum-passau.de an Ilz u.Wolfsteiner Ohe, Kalteck – Hirschenstein 7. März 2026

Diözesanversammlung der KLB Passau Anmeldung über KLB Passau: Telefon 0851 393-7351; klb.passau@bistum-passau.de 29. bis 30. Juni 2026

Nutzen, was man hat Seminar der Bayer. Landfrauenvereinigung des KDFB Anmeldung über Bayer. Landfrauenvereinigung des KDFB 3. November 2026

Landfrauentag der Landfrauenvereinigung im KDFB Passau Beginn: Dienstag, 9:30 Uhr, Ende: 16:00 Uhr Anmeldung über Dekanatsverantwortliche

5. November 2026 **35. Regionalversammlung VIA NOVA**Beginn: Donnerstag 15:00 Uhr, Ende ca. 19:00 Uhr

6. bis 8. November 2026 Diözesanversammlung der KLJB Passau Anmeldung über KLJB Passau: Telefon 0851 393-5450; kljb@bistum-passau.de

November/Dezember 2026 Seminarwochen für soziale und religiöse Bildung der Landwirtschaftsschulen Leitung: Barbara Messerer in Zusammenarbeit mit verschiedenen Referent*innen

28. bis 29. November 2026 35. Internationaler Donaukongress 2026 Veranstalter: Bund Naturschutz, Kreisgruppe Deggendorf Infos und Anmeldung unter: Telefon 0991 32555



110 | TS1.2 9. bis 12. April 2026

Frieden in mir – Frieden in dir Pilgerwanderung auf der VIA NOVA von Burghausen nach Moosdorf Österliche Pilgerwanderung vom Friedensweg Hochburg Ach zum Friedensdenkmal in Moosdorf. Texte, Lieder, Tänze und Yoga

Tgl. höchstens 15 km. Den eigenen Frieden nähren und in die Welt tragen: VIA NOVA heißt Pilgern! Referentin: Renate Veitl-Müller, unterstützt von Christiane Gerauer Beginn: Donnerstag, 14:00 Uhr | Ende: Sonntag, 18:00 Uhr

ergänzen das achtsame Gehen durch die Natur im Frühlingskleid.

8. bis 12. September 2026 Grenzen überwinden

5 Tage pilgernd unterwegs auf dem Gunthersteig Der Pilgerweg folgt dem Pfad, auf dem im 11. Jh. der hl. Gunther als Mönch und Missionar unterwegs war. Wir erleben eine abwechslungsreiche Landschaft und Kommen zu beeindruckenden kulturhistorischen und geistlichen Orten. Es sind Etappen von Niederalteich nach Dobra Voda von 14 bis 21 km zu bewältigen (mit Gepäcktransport).

Referentinnen: Helga Grömer, Magdalena Lummer Beginn: Dienstag, 8:00 Uhr | Ende: Samstag, 18:00 Uhr Kosten: 599 Euro

11. bis 15. Oktober 2026 Nachtrauern

Unterwegs auf dem Meraner Höhenweg Süd Es gibt viele Erlebnisse, die mich trauernd hinterlassen. Der Meraner Höhenweg lädt ein, unserer Trauer, unseren Enttäuschungen nachzuspüren. Wir sind tgl. 6 – 7 Std. bei max. 1.000 Hm im Aufstieg von Hütte zu Hütte unterwegs. Wichtig ist uns: Gehen im Schweigen, Impulse und abendliche Austauschrunden. Referent*innen: Gertraud Graf; Leo Dirk Berberich Beginn: Sonntag, 14:00 Uhr | Ende: Donnerstag, 13:00 Uhr Kosten: 190 Euro Kursgebühr, zzgl. ca. 350 Euro für ÜN/HP

Nähere Informationen zu den Pilgerwanderungen finden Sie auf unserer Homepage unter www.lvhs-niederalteich.de/bildungsprogramme/pilgern



Siebenmal Bayern entdecken **113 - 119 |** TS1.2 Sieben frisch zertifizierte Pilgerwegbegleiterinnen laden ein, auf unterschiedlichen Pilgerwanderungen und zu unterschiedlichen Jahreszeiten in Bayern unterwegs zu sein und das Leben zu feiern Finden Sie Ihre Tour auf unserer Website!

Die Anmeldung erfolgt schriftlich, telefonisch oder per Internet. Die Kursgebühr wird nach Beginn der Veranstaltung von Ihrem Konto abgebucht, darum bei der Anmeldung bitte stets die Bankverbindung angeben. Sie erhalten ca. 2 Wochen vor Kursbeginn eine schriftliche Anmeldebestätigung. Eine Absage ist bis 4 Wochen vorher kostenfrei möglich. Danach berechnen wir laut unseren Geschäftsbedingungen 12 Euro, ab 2 Wochen 25%. Bei Absage am Vortag/Tag des Seminars 100%. **Preis:** Die im Programm aufgeführten Preise beinhalten bei Inhouse-Veranstaltungen Kursgebühr, Übernachtung und Vollpension. Die Unterbringung erfolgt im Doppelzimmer mit Dusche/WC (Einzel-

zimmerzuschlag: 5,50 Euro pro Person/Nacht). Vegane Kost, Unverträglichkeiten usw. nach Absprache (Aufpreis: 20 %). Nähere Einzelheiten entnehmen Sie bitte unserer Homepage. Personen, die über geringe oder keine Einkünfte verfügen, können einen ermäßigten Preis erhalten. Bitte legen Sie bei der Anmeldung einen Nachweis bei oder, falls nicht vorhanden, nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf.



Sie erreichen uns mit dem Auto über die Autobahn A3,

Ausfahrt Hengersberg (Nr. 111). Sie erreichen uns mit dem Zug über den Bahnknotenpunkt Plattling (mit ICE-/IC-Anschluss) oder Deggendorf.

RUF BUS Deggendorf HBF - 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.wohin-du-willst.de angemeldet werden. Katholische Landvolkshochschule und Bildungshaus Niederalteich e.V.

Hengersberger Straße 10, D-94557 Niederalteich Telefon 0049 (0)9901 9352-0 Telefax 0049 (0)9901 9352-19 anmeldung@lvhs-niederalteich.de



92 I TS1.2

AVON AIV

www.lvhs-niederalteich.de



Dem Leben Bildungshaus Landvolkshochschule Niederalteich

Niederalteich



Programm 2026

Liebe Leserin, lieber Leser,

VORWORT

"DAS LEBEN FEIERN!" – das ist ein Kontrapunkt zu Hetze und Unrast unserer Zeit, das ist Ausdruck von Bewusstheit und Reflexion und deshalb unser Jahresthema. Denn unser Leben ist ein Geschenk. Wir verdanken uns anderen und sind geliebt von Anfang an. Das Ringen um das Gute, Wahre und Schöne, lebendige Schaffenskraft, Schöpfungsstaunen und Schöpfungsverantwortung stehen im Mittelpunkt unserer Seminarangebote, Dankbarkeit und Schönheit sind ein wichtiger Weg zu Gott. Bewusster Genuss in Kochkursen, konzentriertes Arbeiten in Tagungen, Achtsamkeitsübungen und ehrliche Begegnungen gehören neben vielem anderen zum Angebot der Landvolkshochschule.

Unsere LVHS wurde vor **76 Jahren** auf der Englburg für die Menschen im ländlichen Raum in Passau und Regensburg gegründet – ein Grund am 13. September gemeinsam zu feiern! Ebenso wie die Eröffnung des Hauses in Niederalteich vor 67 **Jahren** und dazu 11 Jahre Enzyklika Laudato si, denn worum geht's beim Glauben und in der Bildungsarbeit? – ums Leben!

Herzliche Einladung im Namen des Pädagogischen Teams und der ganzen Belegschaft, mit uns das Leben zu feiern und ihm so Richtung zu geben!









wirtschaft und Ökologie,

in folgenden Rubriken: ■ Glauben Suchen Unterwegssein Land Wirtschaft Leben

Unter dem Leitwort "Dem Leben Richtung geben"

bietet unser Jahresprogramm vielfältige Kursangebote

- 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

RUBRIKEN

Unsere Elternschule stärkt und fördert die Erziehungskompetenz der Eltern. Die Elternschule ist offen für alle, die sich für das Thema 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

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

Alleinerziehende können beim Referat Ehe Familie Kinder – Bistum Passau, entsprechende Vergünstigungen erhalten. Mögliche Veranstaltungen sind mit folgendem Symbol gekennzeichnet. Für nähere Informationen scannen Sie den QR-Code.





Nähere Informationen zu unserem Kursangebot und zu unserem Leitbild finden Sie auf unserer Homepage www.lvhs-niederalteich.de oder fordern Sie einen Flyer an unter info@lvhs-niederalteich.de oder Telefon 09901 93520.

Unter dem Motto "Dem Leben Richtung geben"

NIEDERALTEICHER AUSBILDUNGSKURSE

bieten die Niederalteicher Ausbildungskurse Gelegenheit zur persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung.

Zugangslink nach Anmeldung (bitte 3 Tage vorher).

Kosten: 799 Euro (inkl. Übernachtung u. Verpflegung)

Ausbildungskurs zum/r Pilgerwegbegleiter*in Start des Lehrgangs mit Modul 1 "Aufbrechen": 27. bis 29. März 2026 Der 5-teilige Zertifikatslehrgang vermittelt wesentliche Grundlagen zur Organisation und Durchführung von Pilgerwanderungen, spirituelle, methodische und gruppenleitende Kompetenzen, rechtliche Hintergründe und Kenntnisse der vielfältigen Pilgerwege in Europa. Kostenloser Infoabend "Anlass" am Donnerstag, 5. Februar 2026, 18:30 Uhr bis ca. 20:00 Uhr – online!

Zertifikatslehrgang Kräuterpädagogik Start des XVI. Lehrgangs mit Modul 1: 8. bis 9. Sept. 2026 Der Zertifikatslehrgang Kräuterpädagogik ermöglicht eine fundierte naturraum-, berufsfeld- und persönlichkeitsbezogene Weiterqualifizierung. 10 Module zielen darauf ab, vielfältiges fachliches, (ethno-)botanisches und traditionelles Wissen zu vermitteln Kosten: 3.550 Euro (inkl. Übernachtung und Verpflegung)

Kräutervertiefungslehrgang 2026 94 I TS2.4 Start des Lehrgangs mit Modul 1: 28. bis 29. März 2026 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.

Frisch gewählt – was erwartet mich? Sie sind frisch gewählt in einem kirchlichen oder kommunalen Gremium? An der LVHS bieten wir die Möglichkeit, für kommende Aufgaben in der Gremienarbeit fit zu werden und einen Blick über den Tellerrand zu werfen. Wir kommen zu Ihnen oder Sie kommen zu uns – Inhalte passen wir dabei bedarfsgerecht für Sie an. Weitere Infos auf Anfrage. Mögliche Termine bei uns im Haus:

Kosten: 1.675 Euro gesamt oder je Modul 375 Euro, inkl. ÜN und VP

22. bis 24. Mai, 29. bis 31. Mai oder 12. bis 14. Juni 2026 **Konfliktkompetenz und Mediation** 96 I TS2.6 Der Ausbildungskurs bietet praktische Tools für Alltag und Beruf besonders wertvoll für Menschen in Leitungsfunktionen, ob in Unternehmen, Verbänden, Politik oder Kirche. Für alle, die Klarheit, Verständigung

und wirksame Lösungen in herausfordernden Situationen suchen. Start des Lehrgangs mit Modul 1: 2. bis 4. Dezember 2026 Kostenlose Infoabende: 1. Okt. und 10. Nov. 2026 19:00 bis 21:00 Uhr

Mehr Informationen zu unseren Ausbildungskursen unter www.lvhs-niederalteich.de

IDEENSCHMIEDE NIEDERALTEICH

Bildung und Begegnung sind die Grundlage für Denk-

anstöße 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

Ökosoziales Forum Niederalteich

unterschiedlichen Ebenen.

- Forum Familie
- Netzwerk Kirche auf dem Land

• 19. bis 20. September 2026 **97** I TS2.4 Tage für Kräuterpädagogik Beginn: Samstag, 17:00 Uhr | Ende: Sonntag, 17:00 Uhr Kosten: 189 Euro Kooperation mit: KräuterPädagogenVerein Bayern e.V.



Unsere Mitgliedschaften

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

- Bayerische Akademie Ländlicher Raum e.V.
- Bayerisches Bündnis für Toleranz
- Diözesanrat der Katholiken im Bistum Passau • EUREGIO Baverischer 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

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 in den Kurstreffen erlebbar. Ehemalige Teilnehmende und Mitglieder des Niederalteicher Kreises finden sich zusammen, um an "ihrer" LVHS immer wieder gemeinsam dem Leben Richtung zu geben und sich dabei gegenseitig zu unterstützen. 10. Januar 2026

NIEDERALTEICHER KREIS UND KURSTREFFEN

20-jähriges Kurstreffen Grundkurs 2005/06 Leitung: Josef Holzbauer Beginn: Samstag, 9:00 Uhr | Ende: 16:30 Uhr Kosten: 55 Euro

31. Januar bis 1. Februar 2026 35-jähriges Kurstreffen des Jahrgangs 1990/91 (HK 1/90) Leitung: Helga Grömer, Max Aigner Beginn: Samstag, 12:00 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr Kosten: 149 Euro

30-jähriges Kurstreffen des Jahrgangs 1995/96 (HK 1995/96) Leitung: Hansjörg Hauser, Beate Löw-Schneyder

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

Jährliches Kurstreffen des Jahrgangs 1984/85 Leitung: Josef Schwarz

Beginn: Samstag, 12:00 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr Kosten: 149 Euro

25-jähriges Kurstreffen des Jahrgangs 2001 (GK 2001) Leitung: Waltraud Eichinger, Josef Holzbauer Beginn: Samstag, 9:00 Uhr | Ende: 16:30 Uhr Kosten: 55 Euro

55-jähriges Jubiläum Jg. 1970/71 und 1971, 50-jähriges Jubiläum Jg. 1975/76, 45-jähriges Jubiläum 1980/81 Leitung: Team der LVHS

13. September 2026 Niederalteicher Begegnungstag

Der Niederalteicher Begegnungstag findet dieses Jahr im Rahmen des LVHS-Jubiläums statt, mitgestaltet durch den Niederalteicher Kreis. Nähere Infos zum Jubiläum folgen. Vorabendanreise/ÜN zum Jubiläum möglich.



105 I TS1.1

DEM LEBEN Richtung geben

≃ 15. Januar 2026

Kostenfrei 01 | TS1.1 **▼ Das Leben feiern!** Jahresauftakt Feiern Sie mit uns das Leben! Gemeinsam starten wir mit Ihnen als Freunde, Kooperationspartner*innen und Förderer der LVHS Sei Kostproben der Kreativen Landküche und guten Gesprächen
in das neue Jahr. Ein politisches Nachtgebet beschließt den Tag in das neue Jahr. Ein politisches Nachtgebet beschließt den Tag. Referentinnen: Barbara J. Th. Schmidt mit Team der LVHS Beginn: Donnerstag, 18:00 Uhr | Ende: 21:30 Uhr

16. bis 18. Januar 2026

Kosten: 349 Euro

Worldpercussion – Rhythmen verbinden Kulturen Rhythmus verbindet Menschen aller Kulturen. Weltweite Rhythmen, effektvolle Stücke mit choreografischen Abläufen, vertiefende Spieltechniken an verschiedenen Instrumenten, Förderung des eigenen Rhythmusgefühls und körperliche Koordination erwarten Sie. Für alle mit Erfahrung und Freude am Rhythmus und Trommeln. Referent: Helmut C. Kaiser Beginn: Freitag, 18:00 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr



16. bis 18. Januar 2026

Auftanken und Regeneration der Seelenkräfte Ein Wochenende zum Kraft schöpfen und Energie für den Alltag tanken! Wichtige Elemente: Entspannung, Meditation, Impulse aus Philosophie und Weisheit, Reflexion von Berufs- und Lebenssituation. Referent: Robert Auberger Beginn: Freitag, 18:00 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr

Pubertät, die Zeit des Erwachsenwerdens, stellt für alle Beteiligten eine Herausforderung dar: Welche Möglichkeiten es für Eltern gibt, so miteinander umzugehen, dass alle Beteiligten diese Lebensphase gut bewältigen, soll hier dargestellt und diskutiert werden.

Beginn: Donnerstag, 18:30 Uhr I Ende: 20:00 Uhr Kosten: 8 Euro Kooperation mit: KEB Deggendorf

03 I TS1.3

04 | TS1.6

02 I TS1.5

Quellwege Kosten: 319 Euro

22. Januar 2026 Kleine Kinder, kleine Sorgen große Kinder, große Sorgen?

Referentin: Lena Hof

23. bis 25. Januar 2026

Gemälde aus Stoff - Kreative Stoffapplikation **Patchwork** Bei diesem Patchwork-Kurs wird aus den verschiedensten Stoffen ein Kunstwerk entstehen. Wir werden Stoffe so zuschneiden und

applizieren, dass das Ergebnis einem gemalten Bild gleicht. Wir verschmelzen die Stoffe so miteinander, dass Licht und Schatten, Farben und Formen betont werden. Referentin: Renate Mauerer Beginn: Freitag, 15:30 Uhr | Ende: Sonntag, 16:00 Uhr

23. bis 25. Januar 2026 Wie Yoga wirkt Yoga-Wochenende

Yoga berührt als Übungssystem Körper, Geist und Seele des Menschen. Basierend auf einem Menschenbild, das auf Zuwendung, Respekt und Vertrauen in die Ressourcen des Menschen beruht, fördert Yoga darüber hinaus Gesundheit, Wohlbefinden und innere Balance. Ein ganzheitlicher Weg zu mehr Lebensqualität. Referentin: Hannelore Anetsberger Beginn: Freitag, 18:00 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr

Kosten: 299 Euro 24. Januar 2026

Kosten: 299 Euro

Der Weg in die Vergangenheit Ahnenforschung

Wie erforsche ich meine Vorfahren? In diesem Seminar gibt Prof. Ing. Felix Gundacker (bekannt aus der ORF-Serie "Meine Vorfahren") Einblicke in die Grundlagen der Genealogie. Anhand praktischer Beispiele wird gezeigt, welche Quellen für Familienforschung zur Verfügung stehen und wie Kirchenbucheinträge zu lesen sind. Referent: Prof. Ing. Felix Gundacker Beginn: Samstag, 9:00 Uhr | Ende: 18:00 Uhr Kosten: 99 Euro Kooperation mit: KEB Deggendorf

NEU

30. Januar bis 1. Februar 2026 TaKeTiNa – ur-rhythmische Bewegungen

Zugang zu Rhythmus als zentrale Lebenskraft TaKeTiNa Prozesse vermitteln ein Gefühl von Sicherheit – unter allem, was geschieht, trägt ein Boden. Im vielschichtigen Rhythmus entsteht innere Ruhe: Wir erleben uns entspannt und vital, bewegt und still, fokussiert und offen für das, was kommt. Referent*innen: Gaby Eckl, Matthias Schirmer Beginn: Freitag, 18:00 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr

30. Januar 2026

nicht mehr missen wollen

Referentin: Angela Marmor

Alfons Schreiner, Anna Nagl

Kooperation mit: Ländliche Familienberatung Bistum Passau

Kosten: 219 Euro

05 I TS1.5

06 I TS1.3

07 | TS1.1

Grundkurs Kinderchorleitung Wie singe ich mit Kindern (im Chor)? Dieser Kinderchorleitercrashkurs richtet sich an alle Interessierten, Erzieher*innen und Lehrer* innen, die überlegen, mit Kindern zu singen oder es bereits tun. Wenn Sie wissen wollen, wie wichtig aber auch einfach es ist, einen Kinderchor zu leiten, sind Sie herzlich willkommen! Referent: Christian Debald

NEU

09 I TS1.5

Beginn: Freitag, 18:00 Uhr | Ende: 21:00 Uhr Anmeldung bei: kirchenmusik@bistum-passau.de Kosten: 17,50 Euro Kooperation mit: Referat Kirchenmusik Passau 30. bis 31. Januar 2026 **10 |** TS4.7

Die Kunst des Brotbackens – Sauerteig Basiskurs Selbst gebackenes Brot ist Glück, das man teilen kann und es ist gesund, denn gutes Brot macht Wangen rot! Anschaulich und umfassend wird gezeigt, wie man auf einfache Weise köstliches Sauerteigbrot mit langer Frischhaltung backt. Sie werden es



~ 12. bis 13. Februar 2026 **11** | TS4.3 Gemeinsam die Übergabe meistern

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

Referent*innen: Barbara Messerer, Maria Janker, Ralf Nieke,

Beginn: Donnerstag, 9:30 Uhr | Ende: Freitag, 16:30 Uhr

18. Februar 2026

Kosten: 20 Euro

13. bis 15. Februar 2026

Die Lebensenergie feiern

Qigong, Meditation & Tanz Mit sanften Atem- und Qigong-Übungen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und Meditationen im Stehen, Sitzen und Liegen schaffen wir einen achtsamen Raum, der uns tiefe Entspannung und Regeneration ermöglicht. Qi-Tanz, Kreistanz und Singen ergänzen diese "Arbeit" mit der Lebensenergie.

12 I TS1.3

13 | TS1.2

14 | TS1.2

15 I TS1.6

Referentin: Rotraud Wanner Beginn: Freitag, 18:00 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr Kosten: 379 Euro

neu entdecken, was uns von tief innen motiviert, uns für Gott öffnen, hinausgehen und Neues wagen. Wir werden gemeinsam ins Gespräch kommen, Liturgie feiern und eine einfache Fastensuppe genießen. Referentinnen: Hildegard Weileder-Wurm, Mirjam Sigl Beginn: Mittwoch, 9:00 Uhr | Ende: 13:00 Uhr

Der eigenen Sehnsucht auf die Spur kommen, wieder

Nach innen hinaus – Sehnsucht

Aschermittwoch der Frauen

Ab 18. Februar 2026 Impulse in der Fastenzeit

Kooperation mit: KEB Deggendorf, Referat Frauen Bistum Passau, KDFB Passau

Morgendlicher Impuls für Hausgäste, Niederalteicher*innen und Interessierte. Jeden Mittwoch ca. 15 Min. in der Kapelle der LVHS. Referent*innen: Abt Marianus Bieber OSB, Barbara J. Th. Schmidt, Stephanie Jäger Beginn: Mittwoch, 7:45 Uhr | Ende: 8:00 Uhr

16. März und 23. März 2026

23. Februar, 2. März, 9. März,

Kess-erziehen: Abenteuer Pubertät

Pubertät – das ist für Eltern wie für Jugendliche eine Phase des Aufbruchs. Der 5-teilige Kurs unterstützt Eltern und Erziehungsverantwortliche von Jugendlichen im Alter von 11 bis 15 Jahren in dieser Zeit des Umbruchs und zeigt Wege, wie sie Jugendliche in ihrem Selbstwertgefühl stärken, Grenzen respektvoll setzen und Kooperationen entwickeln Referent*innen: Maria Simböck, Otto Penn

Beginn jeweils Montag: 19:00 Uhr l Ende: 21:00 Uhr Kosten: insgesamt 50 Euro (zusätzlich 10 Euro für Buch) Kooperation mit: Referat Ehe Familie Kinder – Bistum Passau und KEB Deggendorf

24. Februar 2026 Wie erleben Kinder Trennung

und Scheidung?

Wenn Eltern sich trennen, geraten Kinder häufig zwischen die Fronten und das Wohl des Kindes aus dem Blick – trotz Auflösung der Partnerschaft bleibt die elterliche Verantwortung weiter bestehen. Wie die Kinder Trennung und Scheidung erleben und was sie von ihren Eltern brauchen, soll dieser Abend aufzeigen. Referentin: Sabine Bernauer Beginn: Dienstag, 18:00 Uhr I Ende: 19:30 Uhr Kosten: 8 Euro

26. Februar 2026 Elterngeld, Kindergeld & Co Der Vortrag gibt einen Überblick über die aktuellen

gesetzlichen Regelungen und finanziellen Hilfen während der Schwangerschaft und nach der Geburt eines Kindes. Referentin: Sabine Gruber-Tkotz Beginn: Donnerstag, 14:30 Uhr I Ende: 16:00 Uhr Ort/Anmeldung: Donum Vitae Deggendorf, T. 0991 371966 Kooperation mit: KEB Deggendorf

27. Februar bis 1. März 2026 NEU 18 | TS1.5 Bairisch Tanzen – zeit- und grenzenlos Volkstanz

Sprachraum bietet das Seminar eine Auswahl an Paar- und Mehrpaartänzen, bis hin zu Großformen. Dabei werden die tänzerischen Vorkenntnisse und Möglichkeiten der Teilnehmenden so gut als möglich berücksichtigt. Im Mittel-punkt steht die Freude am Tanzen mit Gleichgesinnten. Referent*innen: Johannes Schuster, Karolina Schuster Beginn: Freitag, 18:00 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr Kosten: 299 Euro (pro Einzelperson) oder 549 Euro (pro Paar)

≺ Kalligrafie

die Schrift jenseits der durch Schriften oder Werkzeuge vorgegebenen Formen gestalten wollen und Lust daran haben, dafür ihre eigenen Buchstaben- und Schriftformen zeichnerisch zu erschaffen. Referent: Thomas Hover



14. Februar 2026

Beginn: Samstag, 9:00 Uhr | Ende: 16:30 Uhr Kosten: 55 Euro 21. bis 22. März 2026 Jährliches Kurstreffen der Jahrgangs 1981/82 – 1983/84

21. bis 22. März 2026 **102** I TS1.1

12. September 2026

12. September 2026 Jubiläumskurstreffen Niederalteich – Englburg **104** I TS1.1

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

16 | TS1.6

17 | TS1.6

Kooperation mit: KEB Deggendorf

Aus dem unerschöpflichen Fundus der Tänze im Bairischen

№ 2. bis 6. März 2026 Von der Idee zur fantasievollen Form

Der bescheidene Bleistift als König der Gestaltungsmöglichkeiten – die Kalligrafiewoche richtet sich an alle,

Beginn: Montag, 10:00 Uhr I Ende: Freitag, 13:00 Uhr Kosten: 529 Euro

19 | TS1.5

№ 5. März 2026

Beginn: Donnerstag, 19:30 Uhr | Ende: 21:00 Uhr Kooperation mit: KEB Deggendorf



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 I Ende: 11:30 Uhr Ort/Anmeldung: Donum Vitae Deggendorf, T. 0991 371966 Kostenlos! Kooperation mit: KEB Deggendorf

22 | TS1.2 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, 18:00 Uhr | Ende: Samstag, 17:00 Uhr Kosten: 179 Euro, für VIA-NOVA-Pilgerwegbegleiter 159 Euro

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 Blumenzwiebelkindern 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 Kooperation mit: KEB Deggendorf 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 sorgsamen Umgang mit der Ressource Wasser genauer unter die Lupe nehmen. Referentinnen: Barbara Messerer, Marie-Theres Pfoser Beginn: Sonntag, 9:00 Uhr | Ende: 12:30 Uhr Kosten: 35 Euro Kooperation mit: KLB Passau, KEB Deggendorf

24 | TS2.4

26 I TS1.5

25 | TS1.5 27. bis 29. März 2026 Perlbeutel stricken neues Leben für altes Handwerk

Zehntausende Glasperlchen 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

27. bis 29. März 2026 NEU **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 Aguarell. Gemeinsam erkunden wir Niederalteich und fangen das Leben in kleinen Skizzen ein. Referent: Stefan Eber

NEU

Kooperation mit: KEB Deggendorf

50 I TS1.3

Beginn: Freitag, 16:00 Uhr | Ende: Sonntag, 15:00 Uhr Kosten: 279 Euro

Referentin: Margaretha Rambold-Wittenzellner

Beginn: Samstag, 9:00 Uhr | Ende: 19:30 Uhr

☐ 11. April 2026

Kosten: 75 Euro

∝ 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.

27 | TS1.5 Foundation Paper Piecing (FPP)

Kosten: 129 Euro

Patchwork nähen auf Papier FPP ist eine Ansetztechnik, als Grundlage wird Papier verwendet, auf dem Stoffstücke aneinandergenäht werden. Die Technik wird verwendet, um detailierte 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

4. Mai 2026 **Grundkurs Kinderchorleitung**

Information siehe 30. Januar 2026, Veranstaltung Nr. 9

14. April, 29. April, 12. Mai 2026

Beginn: jeweils 19:30 Uhr | Ende: 21:30 Uhr

Nähere Infos ab März!

15. und 22. April 2026

Referentin: Ulrike Kral-Eckert

T. 0991 2905540

18. April 2026

Kostenlos!

über zwei Einheiten je 1,5 Stunden.

Beginn: jeweils 9:30 Uhr | Ende: 11:00 Uhr

Was das Wasser für die Blume.

so ganz einfach Lebensfreude. Lachen Sie mit!

Beginn: Samstag, 9:00 Uhr | Ende: 17:30 Uhr

ist das Lachen für die Seele

Lachyoga für Einsteiger

Referent: Ulrich Johannes Sticht

Stephanie Jäger

Glaubensgespräche in der Lehrküche

Drei Abende in der Lehrküche der LVHS laden zum Austausch mit

die Welt ein. Es ist möglich, sowohl einzelne Abende als auch

alle drei Abende zu besuchen. Jeweils mit kleinem Imbiss.

Kosten pro Abend: 8 Euro; Preis für 3 Abende: 20 Euro

Minis Klangwelten für Kinder ab 18 Monaten

Motorische und sprachliche Fertigkeiten spielerisch mit Rhythmus,

Ort/Anmeldung: Caritas Schwangerenberatungsstelle Deggendorf

Gemeinsam aktivieren wir unseren körpereigenen Humorhaushalt

Einblicke darin, wie wir unsere Alltagswelt und die Personen darin

- inklusive uns selbst – positiv bewerten können, und entwickeln

mit vielen lustigen Lachyoga-Übungen, gewinnen verblüffende

Kooperation mit: KEB Deggendorf

Kooperation mit: KEB Deggendorf

Bewegung und Musik fördern. Die Veranstaltung erstreckt sich

anderen Suchenden, Glaubenden und Zweifelnden über Gott und

Referent*innen: Abt Marianus Bieber OSB, Barbara J. Th. Schmidt,

4. bis 8. Mai 2026 Die Sache mit dem Glück

28, 29, 30 I TS1.2

31 | TS1.6

32 I TS1.3

33 | TS1.5

34 I TS1.5

53 I TS2.2

55 I TS4.7

56 I TS1.3

77 | TS1.6

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

35 | TS4.1

Kosten: 369 Euro Kooperation mit: Referat Seniorenseelsorge Bistum Passau **36 |** TS1.1

Feste und Brauchtum im Kirchenjahr Niederalteicher Frauenfrühstück

Nach einem gesunden und leckeren Niederalteicher 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 Kooperation mit: KEB Deggendorf

5. Mai 2026 **37 |** 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 Beginn: Dienstag, 17:30 Uhr | Ende: 21:30 Uhr Kosten: 59 Euro Kooperation mit: KEB Deggendorf

NEU 38 | TS1.5 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 JEKISSund WARD-Methode. Neben Bodypercussion und spielerischer

Stimmbildung ist ausreichend Zeit für Austausch und Diskussion. Referent: Christian Debald Beginn: Montag, 18:00 Uhr | Ende: 21:00 Uhr Anmeldung bei: kirchenmusik@bistum-passau.de Kosten: 17,50 Euro

13. Mai 2026

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"! Referentinnen: Team der LVHS

Kooperation mit: Referat Kirchenmusik Passau

39

58 I TS1.5

60

Beginn: Mittwoch, 19:00 Uhr I Ende: 22:00 Uhr Kooperation mit: KEB Deggendorf 18. bis 22. Mai 2026 Neogotik - Romantik mit Ecken & Kanten

Die Neogotik (19. Jh.) führte zu einer Neuinterpretation der gotischen Schriften, die nun runder, verspielter, und mit einer Vielzahl an floralen und geometrischen Verzierungsformen daher kommen. Referent: Thomas Hoyer

Beginn: Montag, 10:00 Uhr | Ende: Freitag, 13:00 Uhr Kosten: 529 Euro 27. bis 28. Mai 2026

Nähen lernen an der Nähmaschine ist kinderleicht: Kinder

und mit Kreativität entstehen eigene Projekte nach eigener

ab 8 Jahren lernen in diesem Seminar die Grundlagen kennen

Einsteigernähkurs für Kinder mit (Groß-)Eltern

Vorstellung. In entspannter Atmosphäre entdecken und vertiefen die Kinder ein neues Hobby – Spaß inklusive! Referentin: Renate Mauerer Beginn: Mittwoch, 9:00 Uhr I Ende: Donnerstag, 18:00 Uhr Kosten: 199 Euro (pro Paar)

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 bekommlichen Broten ist nicht schwierig. Ein paar grundlegende Dinge sind dabei zu beachten und Sauerteig gehört unbedingt mit dazu. Für Teilnehmende mit Brotbackerfahrung. Referentin: Angela Marmor Beginn: Freitag, 18:00 Uhr | Ende: Samstag, 17:00 Uhr

29. bis 31. Mai 2026

Kosten: 219 Euro

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

Referentin: Barbara Mauerer Beginn: Freitag, 17:00 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr Kosten: 329 Euro

DEM LEBEN Richtung geben

5. bis 7. Juni 2026 Eutonie – bewusst Gutes für Körper, G 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 körperliches 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

45 | TS2.2 12. Juni 2026

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. Kursleitung: Barbara Messerer Beginn: Freitag, 14:00 Uhr | Ende: 17:30 Uhr Kosten: 25 Euro Kooperation mit: KEB Deggendorf

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 und mit welchen Begleitpflanzen wir zusätzliche Akzente setzen können. Referent*innen: Thomas Janscheck, Dr. Juliane Daniel Beginn: Freitag, 9:00 Uhr | Ende: Samstag, 17:00 Uhr Kosten: 249 Euro

15. Juni 2026

Das beste Essen für mein Kind Ernährung für Kleinkinder im Alter von 2 bis 3 Jahren. Referentin: Eva-Maria Lepšik Beginn: Montag, 18:30 Uhr | Ende: 20:00 Uhr Kosten: 8 Euro Kooperation mit: KEB Deggendorf, AELF Deggendorf-Straubing

19. bis 20. Juni 2026

48 | TS1.2 **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 Gottes-

bild wieder NEU kennenzulernen. Referent: Dr. Anton Cuffari Beginn: Freitag, 14:30 Uhr | Ende: Samstag, 15:00 Uhr Kostenlos!

23 | TS1.5

44 | TS1.3

46 | TS2.4

47 I TS1.6

67 | TS1.5

49 | TS4.7 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

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



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, tief-greifenden Weisheit, sich lieber dem Strom des Lebens anzuvertrauen, 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 Geschenk des Lebens. Referentin: Renate Veitl-Müller Beginn: Freitag, 18:00 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr

Kosten: 269 Euro **52 |** TS1.3 27. Juni 2026 AusZeit – Ein Tag für Mütter und Alleinerziehende "Ein Tag nur für mich!", wünscht sich jede Mama und Alleinerziehende. Durchatmen, auftanken mit Yoga ... Entspannung, Impulse, Lachen, Reden und Stillsein. 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 Kooperation mit Referat Ehe Familie Kinder – Bistum Passau

16. Juli 2026

→ Wir machen ein Fass auf Information siehe 5. März 2026, Veranstaltung Nr. 20

> **54** | TS1.5 17. bis 19. Juli 2026 Seaglases Quilt - Mosaikbilder aus Stoff **Patchwork**

> Bei der "Seaglases"-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 effektvoll. Sie ist perfekt für die Verarbeitung von Stoffresten geeignet. Referentin: Renate Mauerer

Beginn: Freitag, 15:30 Uhr | Ende: Sonntag, 16:00 Uhr Kosten: 299 Euro

23. Juli 2026 Gaumengenuss zu jeder Jahreszeit Kreative Landküche Information siehe 5. Mai 2026,

Veranstaltung Nr. 37 NEU 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 **57 I** TS1.5 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 Möglichkeiten, die Musik anderer Kulturen kennenzulernen.

der Trommel bieten ein faszinierendes Hör-Erlebnis und eröffnen Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet. Referent: Helmut C. Kaiser Beginn: Freitag, 18:00 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr

31. Juli bis 2. August 2026 Labyrinth und Tanzden 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

59 | TS1.5 **≃** 4. bis 6. September 2026 37. Wochenendseminar für Volksmusik

Herzliche Einladung zum Volksmusikwochenende! Erleben Sie Herzliche Einladung zum volksmusikwochenende: 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 I Ende: Sonntag, 13:30 Uhr Nähere Informationen ab Anfang 2026.

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 Niederalteich Richtung. Lassen Sie uns gemeinsam mit zahlreichen Gästen aus Kirche, Politik und Gesellschaft und dem Niederalteicher Kreis auf die Zukunft anstoßen und das Leben feiern! Seien Sie dabei! Wir freuen uns auf Sie!



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.

62 | TS4.7 **15. September 2026** Gaumengenuss zu jeder Jahreszeit

Kreative Landküche Information siehe 5. Mai 2026, Veranstaltung Nr. 37

An die Freude Zeit für Hirn und Herz ab 65 Jahren

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. n: Stephanie Jäger Beginn: Montag, 14:30 Uhr | Ende: Freitag, 13:00 Uhr

Kosten: 369 Euro Kooperation mit: Referat Seniorenseelsorge Bistum Passau

Hoffnung singen Chorwerkstatt O 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 Zusammenklingen wiederfinden und verbinden – das öffnet der Hoffnung die Türen. Referentin: Kathi Stimmer-Salzeder

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

Tierische Vorfreude

Es ist für Ikebana wesentlich, aus einer inneren Stille heraus ein Gespür für die schlichte Schönheit und asymmetrische Harmonie

DEM LEBEN Richtung geben

2. bis 4. Oktober 2026

Woll-Lust Strickkurs für Anfänger*innen

Zusammensein mit Gleichgesinnten.

Kooperation mit: Qualifizierung Ehrenamt des BO Passau

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 Interessensthemen und das

NEU

Referentin: Manuela Kallenowski Beginn: Freitag, 18:00 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr Kosten: 329 Euro



68 | TS1.1 5. Oktober 2026

Tanz der Hormone Niederalteicher Frauenfrühstück Nach einem gesunden und leckeren Niederalteicher 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 Mauerer

Kosten: 35 Euro Kooperation mit: KEB Deggendorf **69** I TS1.6 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 I Ende: 20:30 Uhr

Kooperation mit: KEB Deggendorf

NEU

70 | TS1.2

16. bis 17. Oktober 2026 **Basiskurs Neues Testament**

Kosten: 8 Euro

Beginn: Montag, 9:00 Uhr I Ende: 12:00 Uhr

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! Kooperation mit: Qualifizierung Ehrenamt des BO Passau

16. Oktober 2026 **Niederalteicher Perspektiven**

Information siehe 12. Juni 2026, Veranstaltung Nr. 45

72 | TS1.3 16. bis 18. Oktober 2026 Die Lebensenergie feiern Qigong, Meditation & Tanz Information siehe 13. – 15. Februar 2026, Veranstaltung Nr. 12

NEU **73 |** TS1.1 16. bis 18. Oktober 2026 Schweigen. Sprechen. Spielen Das Seminar zum Buch 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

spielerischen Elementen. Referent*innen: Claudia Mönius, Thomas Mönius Beginn: Freitag, 18:00 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr Kosten: 349 Euro

Gebet, achtsamer Kommunikation sowie fröhlichen,

NEU 16. bis 17. Oktober 2026 **74 |** TS1.6 Zeit für mich und meine Trauer

Eine Auszeit für Sternenkindeltern 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

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

76 I TS1.3 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

29. Oktober 2026

Kosten: 69 Euro (pro Paar)

71 | TS2.2

Kosten: 349 Euro

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.: Schwangerenberatungsst. Deggendorf, T. 0991 3100382 Kostenlos! Kooperation mit: KEB Deggendorf **78 I** TS4.7

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 schnippeln, rühren, würzen und natürlich probieren! Für Kinder ab Grundschulalter. Referent*innen: Sebastian Escherich, Mirjam Sigl Beginn: Samstag, 9:00 Uhr | Ende: 13:00 Uhr

Kooperation mit: KEB Deggendorf

79 I TS1.6

81 | TS4.3

 \leq 6. und 13. November 2026 Mit Musik und Bewegung Konzentration fördern

Beginn: Freitag, 15:30 Uhr | Ende: 17:00 Uhr

Rhythmus und Bewegung fördern spielerisch die Konzentrationsfähigkeit, den Wortschatz und das Hörverstehen – alles wichtige Kompetenzen, die ein Schulkind braucht. Referentin: Ulrike Kral-Eckert

Kosten: 25 Euro für Mutter und Kind (beide Tage) (Veranstaltungen bauen aufeinander auf) Kooperation mit: KEB Deggendorf **80** I 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 altersgesrechten Workshops erfahren sie hier alles, was in ihrem Körper geschieht und wie neues Leben entsteht. Referentinnen: Sonja Fischer-Zoidl, Barbara Mauerer Beginn: Samstag, 9:00 Uhr | Ende: 17:30 Uhr Kosten: 79 Euro (Mutter und Tochter)
Kooperation mit: Referat Ehe Familie Kinder – Bistum Passau, KEB Deggendorf

Gemeinsam die Übergabe meistern Hofübergabe-Seminar Information siehe 12. – 13. Februar 2026, Veranstaltung Nr. 11

9. bis 10. November 2026

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 Himpsl Beginn: Freitag, 18:00 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr

Kosten: 349 Euro **83** I TS1.3 13. bis 15. November 2026 Meditativer Tanz, Feldenkrais & Wintermärchen Zur Ruhe kommen mit "Bewusstheit durch Bewegung",

Feldenkrais, und meditätiven 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

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. In Zusammenarbeit mit dem Ökosozialen Forum Niederalteich, Kooperation mit: KEB Deggendorf, Landesbildungswerk der KLB Bayern e.V.

84 | TS4.8

86 | TS1.6

87 | TS1.2

17. November 2026 **85 |** TS4.7 Gaumengenuss zu jeder Jahreszeit Kreative Landküche Information siehe 5. Mai 2026, Veranstaltung Nr. 37

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.: Schwangerenberat. Deggendorf, T. 0991 3100382 Kostenlos! Kooperation mit: KEB Deggendorf

∝ Ab 1. Dezember 2026

Barbara J. Th. Schmidt und Stephanie Jäger

Adventliche Morgenbesinnung Besinnliche Auszeiten im Advent für Hausgäste, Niederalteicher* innen und Interessierte. Jeweils Di und Do in der Kapelle der LVHS. Referent*innen: Abt Marianus Bieber OSB.

☐ Beginn: Dienstag & Donnerstag jeweils 7:45 Uhr | Ende: 8:00 Uhr

2. bis 4. Oktober 2026

Ikebana (Kado, Blumen-Weg) ist die traditionelle japanische Zen-Kunst des Arrangements von Blumen und Zweigen. der Natur zu entwickeln und im Gestalten auszudrücken. Referentin: Sachiko Oishi-Hess

4. bis 6. oder 11. bis 13. Dez 2026 88 + 89 I TS1.6

Genießt gemeinsam schöne Augenblicke, tierische Vorfreude und entspannte Stunden. 1. Termin: Für Familien mit Kindern bis einschließlich Grundschulalter.

2. Termin: Für Familien mit Kindern ab 12 Jahren. Referent*innen: Stephanie Jäger mit Team

Kosten: ab 269 Euro 5. Dezember 2026

deren Verwendung in Heilkunde, Religion oder in der Kulinarik. In diesem Seminar entdecken Sie kostbare Gewürze in ihrer

Beginn: Samstag, 9:00 Uhr | Ende: 16:30 Uhr Kosten: 125 Euro Kooperation mit: KEB Deggendorf

In unserer Kapelle wird es adventlich: Kerzenlicht, gemein-





42 | TS4.7

im Gepäck. Mit Texten, Bildern und Musik zeigt der Workshop körperliche und seelische Veränderungen und macht Mut, diese Lebensphase positiv und selbstwertschätzend zu gestalten. Kooperation mit: www.nfp-bamberg.de, Referat Ehe Familie Kinder – Bistum Passau

NEU 61 I TS 1.5

Referentin: Gisela zur Strassen Beginn: Montag. 10:00 Uhr | Ende: Donnerstag, 13:00 Uhr Kosten: 509 Euro

28. September bis 2. Oktober 2026

Wie kann heutzutage noch eine Ode an die Freude gesungen werden, wo doch aktuelle Entwicklungen selten zu Freude-

 \simeq 2. oder 3. Oktober 2026 **64 + 65 |** TS1.2

Kooperation mit: KEB Deggendorf Ikebana – die Zen-Kunst

Beginn: Freitag, 17:00 Uhr | Ende: Sonntag, 10:00 Uhr Kosten: 349 Euro

Familienwochenende im Advent Was wäre die Weihnachtskrippe ohne Tiere? Erlebe mit deiner Familie kreative, besinnliche Momente rund um die Weihnachtskrippe mit Tieren wie Ochs, Esel und Schafen.

Beginn: jeweils Freitag, 18:00 Uhr | Ende: Sonntag, 13:00 Uhr

90 I TS4.7 Allerlei Gewürz für Leib, Liebe und Leben **Erlebnisorientierter Praxisworkshop** Jahrtausende alt ist der Handel mit Gewürzen und ebenso

Kulturgeschichte, ihrer Symbolik und ihrer Verwendung als würzendes Heilmittel. Referent*innen: Thomas Janscheck, Dr. Juliane Daniel

9. Dezember 2026 Kostenfrei Adventsgärtlein Ein Abend im Advent

sames Singen, Texte zum Nachdenken und besinnliche Instrumentalmusik geben eine stimmungsvolle Einstimmung auf Weihnachten. Referent*innen: Team der LVHS, Dorothea Lutz Beginn: Mittwoch, 19:00 Uhr | Ende: 20:30 Uhr



