



Ich melde mich für folgende Veranstaltung verbindlich an:

Dem Leben
Richtung geben

Bildungshaus
Landvolkshochschule
Niederalteich

Hengersberger Straße 10
D - 94557 Niederalteich
Telefax 09901 935219

Kurs Nr. vom bis
Kurzbezeichnung der Veranstaltung
Vor- und Zuname
Straße/Hausnummer PLZ/Ort
Telefon E-Mail
Geburtsdatum

Ich wünsche eine Übernachtung ☐ im Einzelzimmer mit WC/Dusche (Aufpreis 5,50 Euro/Nacht)

☐ Ich benötige keine Übernachtung

☐ Ich beantrage eine Ermäßigung der Kursgebühr (Nachweis liegt bei)

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Geschäftsbedingungen an.

Datum Unterschrift

Anmeldung

Einzugsermächtigung

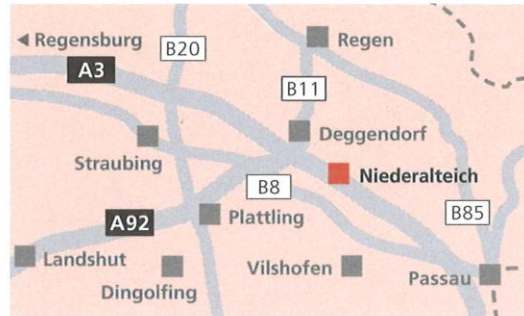
Für die nebenstehende Veranstaltung erteile ich hiermit eine einmalige Einzugsermächtigung von meinem

IBAN
BIC
Geldinstitut
Ort
Kontoinhaber/-in
Datum/Unterschrift

ANMELDE- UND GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

Die Anmeldung erfolgt schriftlich, telefonisch oder per Internet. Die Kursgebühr wird nach Beginn der Veranstaltung von Ihrem Konto abgebucht, darum bei der Anmeldung bitte stets die Bankverbindung angeben. Sie erhalten ca. 2 Wochen vor Kursbeginn eine schriftliche Anmeldebestätigung. Eine Absage ist bis 4 Wochen vorher kostenfrei möglich. Danach berechnen wir laut unseren Geschäftsbedingungen 12 Euro, ab 2 Wochen 25%. Bei Absage am Vortag/Tag des Seminars 100%.

Preis: Die im Programm aufgeführten Preise beinhalten Kursgebühr, Übernachtung und Vollpension. Die Unterbringung erfolgt im Doppelzimmer mit Dusche/WC (Einzelzimmerzuschlag: 5,50 Euro pro Person/Nacht). Vegane Kost, Unverträglichkeiten usw. nach Absprache (Aufpreis: 20%). Nähere Einzelheiten entnehmen Sie bitte unserer Homepage.



Sie erreichen uns mit dem Auto über die Autobahn A3, Ausfahrt Hengersberg (Nr. 111).

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

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 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



www.lvhs-niederalteich.de



Dem Leben
Richtung geben



Bildungshaus
Landvolkshochschule
Niederalteich

Die zweite Pubertät

Für Frauen vor und in den Wechseljahren TS1.3



29. bis 31. Mai 2026

Liebe Frauen!

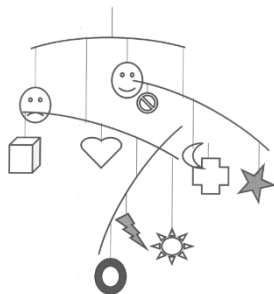
Wechseljahre sind schweißtreibend und mehr als Hitzewallungen. Sie markieren eine Zeit des Wandels, der Neuorientierung und des persönlichen Wachstums.

Mit anschaulichen Materialien, Texten, Bildern und Musik werden im Workshop die körperlichen und seelischen Veränderungen in den Jahren des Wechsels verständlich dargestellt.

Dieses Wissen ermutigt zu einer positiven Gestaltung dieser Lebensphase und zu einem wertschätzenden Umgang mit sich selbst.

Mit Lebenserfahrung im Gepäck lädt diese Phase dazu ein, neue Wege zu entdecken und bewusst zu gestalten.

Herzliche Einladung!



Freitag:

17:00 Uhr	Gestaltung des Frühlingsgartens Zyklusgeschehen der fruchtbaren Jahre
18:00 Uhr	Abendessen
19:00 Uhr	Gestaltung des Spätsommergartens Die zweite Pubertät - Körperliche und zyklische Veränderungen in den Wechseljahren

Samstag:

07:45 Uhr	Morgenimpuls
08:00 Uhr	Frühstück
09:00 Uhr	Ursachen und aktiver Umgang mit möglichen Begleitsymptomen Herstellung eines Pflegeöls
12:00 Uhr	Mittagessen
13:30 Uhr	Einstimmung in die seelischen Botschaften Pilgerwanderung auf einer Teilstrecke VIA NOVA
18:00 Uhr	Abendessen
19:00 Uhr	Stationenarbeit – die 7 Stufen der Wechseljahre

Sonntag:

07:45 Uhr	Morgenimpuls
08:00 Uhr	Frühstück
09:00 Uhr	Von der Rosenknospe zur Hagebutte Mein persönlicher Garten – Ausblick und Zeit für Fragen
12:00 Uhr	Mittagessen

Dazwischen immer wieder
Musik, Tanz und Entspannungsübungen

Organisatorisches:

Beginn: Freitag, 29.05.2026
um 17:00 Uhr

Ende: Sonntag, 31.05.2026
um 13:00 Uhr

Kosten: 329 Euro inklusive
Übernachtung im Doppelzimmer
und Verpflegung

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- passende Schuhe für halbtägigen Pilgerweg



Referentin: Barbara Mauerer

Beraterin für natürliche Familienplanung (NFP),
Ernährungs- und Nährstoffberaterin, Präventologin

Kooperation mit www.nfp-bamberg.de und
Referat Ehe Familie Kinder im Bistum Passau