

Landvolkshochschule Niederaltreich

Tel.: 0 99 01/93 52-0
Fax : 0 99 01/93 52-19
www.lvhs-niederaltreich.de

Das Leben feiern

Unter dem Jahresmotto „Das Leben feiern“ liefen an der Landvolkshochschule Niederaltreich in 2026 bereits zahlreiche Seminare und Kurse. Sie boten vielfältige Gelegenheit, im Alltag innezuhalten, neue Kraft zu schöpfen und die eigene Persönlichkeit weiterzuentwickeln. Die Auszeit- und Auftankangebote wie Quellwege, Yoga, Lachyoga, Eutonie und Feldenkrais luden dazu ein, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Neu im Programm war TaKeTiNa – eine besondere Methode, die durch Rhythmus, Bewegung und Stimme das Körpergefühl stärkt, Entspannung fördert und neue Zugänge zur eigenen Wahrnehmung eröffnet.

Auch der kreative Bereich erfreute sich großer Beliebtheit. Bei Patchwork-Seminaren und einem Kurs zur speziellen Technik des „Foundation Paper Piecing“ entstanden beeindruckende Arbeiten. Ein Einsteiger-Nähkurs für (Groß-)Eltern und Kinder bot Raum für gemeinsames kreatives Tun und schöne Begegnungen zwischen den Generationen. Eine Kalligrafiewoche führte in die Kunst des schönen Schreibens ein, während beim Urban-Sket-

ching-Seminar zahlreiche stimmungsvolle Zeichnungen der Gebäude und Plätze Niederaltreichs entstanden.

In der Seniorenbildungswoche mit dem Motto „Die Sache mit dem Glück“ gingen die Teilnehmenden der Frage nach, was Menschen glücklich macht und wie sich Glück im Alltag entdecken und bewahren lässt. Impulse, Gespräche und gemeinsames Erleben machten die Woche zu einer bereichernden Auszeit.



Pflanze und Mensch – eine geniale Beziehung

Vertiefungslehrgang für Kräuterpädagogik abgeschlossen

Die Landvolkshochschule ist seit vielen Jahren für Veranstaltungen zur Kräuterpädagogik bekannt. 2026 gab es einen Vertiefungslehrgang mit fünf Modulen. Teilnehmende, die alle fünf Module absolviert haben, erhielten zum Abschluss ein Zertifikat.

Die Teilnehmenden lernten, einfache Heilmittel wie Tees und Tinkturen für die Hausapotheke zu nutzen. Dabei geht es nicht darum, einen Arztbesuch zu ersetzen, sondern die Selbstheilungskräfte für Körper, Geist und Seele optimal zu unterstützen. Unter dem Titel „Kräuter für ein Frauenleben“ wurden von Referentin Elisabeth Fruhstorfer aus Österreich Kräuter betrachtet, die Frauen in den verschiedenen Lebensphasen stärken, unterstützen & begleiten können.

In zwei Modulen spielte die Chinesische Medizin in Kombination mit einheimischen Kräutern eine Rolle. Heilpraktikerin Birte Hinz legte einen Schwerpunkt auf Therapiestrategien zu grippalen Effekten. Zudem standen Unruhe, Schlafstörungen

und Ängste im Fokus. Die Einteilung nach den 8 Leitkriterien (u.a. Leere und Fülle) und Organbezüge sind die Grundlage, um Syndrome (chinesische Krankheitsbilder) zu verstehen. Je nach Syndrom sind verschiedene Therapiestrategien angezeigt. Daraus kann verständlich werden, warum zum Beispiel der Baldrian bei einigen Menschen bei Schlaflosigkeit gute Dienste leistet, während er bei anderen nicht wirkt.

Der Apotheker Roland Andre nahm Kräuter für Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse in den Blick. Welche Zubereitungen sind geeignet und sinnvoll? Was kann der Melissengeist? Was können wir aus der Hildegard-Medizin nutzen? Die Mistel mit ihrem ungewöhnlichen Erscheinungsbild war zweiter Schwerpunkt, sie weist abhängig vom Wirtsbaum erstaunlich vielfältige Eigenschaften in der Heilkunde auf.

Zum Abschluss beleuchtete Hansjörg Hauser aus Regensburg die wichtigsten Heilpflanzen für Niere und Harnblase.

Gesundheitliche Beeinträchtigungen, die mit einer Nierenschwäche in Verbindung stehen (wie z.B. Eisenmangel, Kopfschmerzarten, Schlafstörungen, mangelnde Erdung und Ängsterscheinungen) wurden unter die Lupe genommen.

Zum Vormerken: Auch im kommenden Jahr bietet die Landvolkshochschule wieder einen Vertiefungslehrgang Kräuterpädagogik an.



Die Teilnehmenden des Vertiefungslehrgangs mit Referent Hansjörg Hauser (rechts) und Bildungsreferentin Barbara Messerer (8. v.l.).