

# Seniorenprogramm

## Februar 2022



### Passau

#### GESELLSCHAFT

##### Die Weimarer Republik

Wir beschäftigen uns intensiv mit den Gründen für das Scheitern dieser ersten deutschen Demokratie, das den Nationalsozialisten den Weg zur Macht ebnete. Ein Schwerpunkt des Kurses wird auf der Frage liegen inwieweit es Parallelen zur Gegenwart gibt.

Passau, Nikolastraße 18

**Kurs-Nr. 101018**

Di, 01.02.2022, 10:30 - 12:00 Uhr, 4 x, 40,00 €  
Robert Islinger, Dipl.-Volkswirt, freier Journalist

##### Vorsorgen für Unfall, Krankheit und Alter

Sie erhalten einen Überblick über: Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung, Sorgerechtsverfügung sowie Testament. Der Kurs befähigt Sie, Ihr individuelles Regelungsbedürfnis abzuschätzen und zeigt Ihnen den Weg für eine rechtssichere Gestaltung.

Passau, Neuburger Straße 60

**Kurs-Nr. 103002**

Mi, 02.02.2022, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x, 9,00 €  
Dr. Elisabeth Gottwald, Rechtsanwältin

##### Jüdische Spuren in Passau - Rundgang

Erkunden Sie gemeinsam mit einem Historiker die Spuren der jüdischen Bevölkerung in Passau: Mittelalter in der Altstadt, angeblicher Hostienfrevler, Abriss der Synagoge, Flucht aus Passau, Rückkehr in der Neuzeit, jüdische Kaufleute und Warenhäuser sowie Arisierung und Nationalsozialismus.

Passau, kl. Exerzierplatz, Klostergarten

**Kurs-Nr. 111009**

Fr, 04.02.2022, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x  
20,00 €, Mario Puhane, M.A. Historiker und  
Universitätsarchivar

##### 400 Jahre Mariahilf und 400 Jahre akademische Bildung in Passau

Das Jahr 2022 wird in Passau durch die zwei großen Jubiläen von Mariahilf und der

Universität mitgeprägt werden. Der Beginn der Wallfahrt geht auf den Passauer Domedekan Marquard von Schwendi zurück, die Universität sieht ihre Wurzeln im Beginn der akademischen Priesterausbildung der Jesuiten in Passau 1622.

Passau, Luragogasse 4,  
Archiv des Bistums Passau

**Kurs-Nr. 111031**

Mi, 23.02.2022, 17:00 - 18:30 Uhr, 1 x  
Dr. Hannelore Putz, Archivdirektorin i. K.

##### Verschörungserzählungen

Passau, Nikolastraße 18

**Kurs-Nr. 101003**

Di, 08.03.2022, 10:30 - 12:00 Uhr, 2 x  
20,00 €, Axel H. Stark, Diplomtheologe und  
Akad.Oberrat a.D.

##### Mehr als 2000 Jahre Geschichte der Dreiflüssestadt Passau

Passau, Neuburger Straße 60

**Kurs-Nr. 111014**

Di, 08.03.2022, 18:00 - 22:00 Uhr, 1 x  
20,00 €, Mario Puhane, M.A. Historiker und  
Universitätsarchivar

##### Der Himmel auf Erden

Erklärungen zum Bildprogramm vom Passauer Dom St. Stephan.

Passau, Domplatz, Dom Hauptportal

**Kurs-Nr. 111028**

Fr, 18.03.2022, 15:00 - 16:30 Uhr, 1 x  
25,00 €, Sonja Reichel-Lipke, Deutsch/Ge-  
schichte/Geographie Lehrerin

##### Kloster Niedernburg

Gisela und Gregorius, Marianne Wimmer und Schwester Renata: Geschichte und Geschichten über Kunst und Menschen im Kloster Niedernburg in Passau.

Passau, Jesuitengasse 3

**Kurs-Nr. 111027**

Sa, 19.03.2022, 14:00 - 15:30 Uhr, 1 x  
20,00 €, Sonja Reichel-Lipke, Deutsch/Ge-  
schichte/Geographie Lehrerin

#### KULTUR

##### Acryl - Malen:

##### Effekte, Tricks und mehr ...

Nach der Einleitung über Farbenlehre, Komposition, Maltechniken, Licht und Schatten, Perspektive und plastische Darstellung, probieren Sie das Erlernete aus. Sämtliche Skizzier- und Malutensilien werden vom Kursleiter bereitgestellt und je nach Verbrauch berechnet.

Passau, Neuburger Straße 60

**Kurs-Nr. 252010**

Sa, 29.01.2022, 11:00 - 15:00 Uhr, 1 x  
29,00 €, zzgl. ca. 10,00 € Materialkosten, je  
nach Verbrauch (an Dozent zu zahlen)  
Franz Fuchs, freischaffender Künstler

##### Meditation in Farbe - Freies Malen mit Acryl

Der Gebrauch von Farben, Pasten, Gel usw. wie auch von verschiedenen Werkzeugen, wird gezeigt, bevor Sie selbst - nach einer meditativen Visualisierung von Motiv und Farben - ans Werk gehen! Bitte Schürze mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60

**Kurs-Nr. 252011**

Sa, 29.01.2022, 15:30 - 19:30 Uhr, 1 x  
29,00 €, zzgl. ca. 10,00 € Materialkosten ,  
je nach Verbrauch (an Dozent zu zahlen)  
Franz Fuchs, freischaffender Künstler

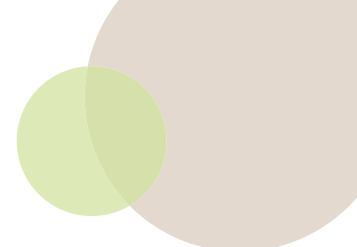
##### Orientalischer Tanz

Durch orientalischen Tanz erlangen wir ein Körpergefühl, das uns unsere weiblichen Wurzeln erahnen lässt. Spielerisch bewegen wir die einzelne Körperpartien und tanzen mit Freude und locker zu orientalischer Musik. Alle Frauen in jedem Alter sind willkommen. Bitte bequeme Kleidung und ein Tuch für die Hüfte mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60

**Kurs-Nr. 292001**

Mi, 16.03.2022, 17:00 - 18:00 Uhr, 8 x  
56,00 €, Doris Jodl



### Bayerische & alpenländische Volkstänze

Volkstanz und Seniorentänzen, als kontaktlose Tänze nach traditioneller Musik. Lernen Sie einige der schönsten bayerischen Tänze kennen. Wir zeigen Ihnen die Grundschrirte und einfache Figuren, damit Sie beim nächsten Mal gleich mittanzen können. Bitte Schuhe mit glatter Sohle und bequeme Kleidung mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60

**Kurs-Nr. 292002**

Sa, 19.03.2022, 14:00 - 16:00 Uhr, 1 x  
12,00 €, Maria Karwinsky

### GESUNDHEIT

#### Die Feldenkrais-Methode® „Bewegliche Schultern & entspannter Nacken“

In diesem Workshop entdecken Sie über einfache Übungen, wie Nacken, Schultern und Rücken miteinander zusammenarbeiten und sich gegenseitig beeinflussen. Sie lernen unnötige Anstrengungen zu vermeiden, Ihre Haltung zu verbessern und gewinnen eine neue Freiheit und Geschmeidigkeit im Schulter- und Nackenbereich. Bitte bequeme Kleidung, Handtuch/Tuch und warme Socken mitbringen.

Passau - Altstadt, Pfaffengasse 9

**Kurs-Nr. 312015**

Sa, 19.02.2022, 14:00 - 18:00 Uhr, 1 x

**Kurs-Nr. 312015A**

So, 20.02.2022, 10:00 - 14:00 Uhr, 1 x  
28,00 €, Juliane Trempler, zertifizierte Feldenkrais® Lehrerin

#### Yoga 50 plus - beweglich in Geist und Körper

Ein wachsam und inniglich reges Üben kennzeichnet diesen Kurs, der auch dynamische und einsatzkräftige Bewegungen beinhaltet. Eine natürliche körperliche und geistige Fitness wird dabei erzielt, die älteren Menschen entspricht und dem Wunsch nach Reife, Weisheit und Tiefe entgegenkommt. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken sowie Kissen und Decke mitnehmen.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs

**Kurs-Nr. 313013**

Mi, 09.03.2022, 09:30 - 11:00 Uhr, 8 x  
96,00 €, Brigitte Oberauer, Yogalehrerin

#### Yoga und freies Atmen

Die Körperübungen werden mit frei fließendem Atem praktiziert. Dies führt zu Leichtigkeit, Gelöstheit und Ruhe. Der Atem kann seelisch erlebt werden. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken sowie Kissen und Decke mitnehmen.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs

**Kurs-Nr. 313015**

Sa, 19.03.2022, 14:00 - 15:30 Uhr, 3 x  
38,00 €, Brigitte Oberauer, Yogalehrerin

#### Fit am Morgen durch Wirbelsäulengymnastik mit Pilateselementen

Sie werden Ihre Kondition langsam steigern, Ihre Rückenmuskulatur stärken, Spannung und Entspannung Ihrer Muskulatur üben und dabei ein wirbelsäulenfreundliches Bewegun lernen. Bitte Gymnastikschuhe mitbringen.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs

**Kurs-Nr. 321004**

Di, 08.03.2022, 09:30 - 10:30 Uhr, 5 x  
35,00 €, Doris Frait, Trainer C

#### Herzsportgruppe

Ein Gymnastikprogramm für Teilnehmer/innen mit Herz-, Kreislauf- und anderen internistischen Erkrankungen. Bitte erkundigen Sie sich bzgl. weiterer Details! Bitte Turnschuhe und Ihre ärztliche Verordnung mitbringen.

Passau, Freudenhain 2, Auersperg-Gymnasium, Turnhalle

**Kurs-Nr. 321015**

Einstieg jederzeit möglich, immer mittwochs  
17:30 - 19:00 Uhr (ausgenommen Schulferien)  
Johann Christian Weigelt, Arzt, Jarek Nolte,  
Dipl. Sportlehrer, Übungsleiter Reha-Sport

#### Cardio Dance Workout

Dieses Training macht Spaß und ist von Jedem zu schaffen. Der Schwerpunkt wird auf das Training der Ausdauer und der Körperkräftigung gelegt. Anschließend wird die beanspruchte Muskulatur gedehnt und der Körper entspannt.

Passau, Neuburger Straße 60

**Kurs-Nr. 324002**

Di, 08.03.2022, 18:00 - 19:00 Uhr, 5 x, 30,00 €

#### Relaxen und Entspannen - Stressbewältigung am Abend

Nehmen Sie sich Zeit, um Kraft zu tanken. Mit sanften Entspannungsübungen, Atemwahrnehmung, einfachen Körperübungen, achtsamer Beobachtung unseres Tuns und hilfreichen Impulsen für den Alltag wollen wir uns darin üben, wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen!

Passau, Neuburger Straße 60

**Kurs-Nr. 311006**

Di, 15.03.2022, 18:30 - 20:00 Uhr, 4 x, 36,00 €  
AnneAuberger, Psychologin, Atemtherapeutin



#### Umgang mit Demenzerkrankung - mit Zertifikat und Skript

Mit der höheren Lebenserwartung steigt auch die Zahl der „Alterskrankheiten“. Eine große Rolle spielt hier die Demenzerkrankung. In diesem Kurs lernen Angehörige, Pflegekräfte und Betreuungskräfte wie sie diese Erkrankung besser verstehen und erkennen, sowie mit deren Auswirkungen erfolgreicher umgehen können. Themen diese Kurse sind:

1. Formen der Demenz, verschiedene Krankheitsursachen, Differenzialdiagnosen, Erfassung und Feststellung der Krankheit und Behandlungsmöglichkeiten
2. Phasen der Demenz und deren Verlauf, geistig-seelische Veränderungen der Betroffenen
3. Umgang mit Demenzzkranken, Begegnung, Gespräch, Körperkontakt, Milieuthapie- und Biographiearbeit, Förderung geistiger und körperlicher Fähigkeiten
4. Was macht Demenz mit unseren Agehörigen und mit uns im täglichen Leben

Passau, Göttweigerstr. 41,

Naturheilpraxis Bähr

**Kurs-Nr. 342006**

Sa, 12.03.2022, 09:00 - 12:00 Uhr

So, 13.03.2022, 09:00 - 12:00 Uhr

130,00 €, Sabine Bähr, Heilpraktikerin,  
Krankenschwester, Tuintherapeutin

#### Gestärkt pflegen - Infoabend für pflegende Angehörige

Im Mittelpunkt steht das Thema „Alltagsbewältigung für pflegende Angehörige in schwierigen Lebenssituationen“. Die Referentin Verena Strahberger greift zudem Inhalte aus dem Online-Kurs gestärkt pflegen auf und gibt Einblicke, wie ein Richtungswechsel von Überlastung, Hilflosigkeit und Verzweiflung hin zu allumfassender Stärke und Widerstandskraft stattfinden kann.

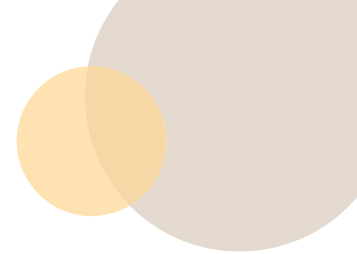
Passau, Neuburger Straße 60

**Kurs-Nr. 342007**

Do, 10.03.2022, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x

kostenloser Info-Abend

Verena Strahberger, Pflegepädagogin B.A.



## Aldersbach

### Schüßler-Salze:

Schüßler-Salze sind Mineralsalze, die in unserem Körper natürlich vorkommen. Sie wirken auf sanfte Art und Weise, ohne bekannte Nebenwirkungen und beeinflussen viele Körperfunktionen. Bitte Schreibmaterial mitbringen!

Aldersbach-Pörndorf, Hauptstr. 34,  
Naturheilpraxis Bauer

**Basis-Salze 1-12 und ihre Wirkweise**  
**Kurs-Nr. 342422**

Di, 01.02.2022, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x

**Aufbau-Salze 13-27 und ihre Wirkweise**  
**Kurs-Nr. 342420**

Di, 08.03.2022, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x  
12,00 €, zzgl. 5,00 € für Skript  
Alexandra Bauer, Heilpraktikerin

### Allergien - natürlich heilen

Im Vortrag werden Ursachen von Allergien aus naturheilkundlicher Sicht und bewährte Heilmittel vorgestellt. Bitte Schreibmaterial mitbringen!

Aldersbach-Pörndorf, Hauptstr. 34,  
Naturheilpraxis Bauer

**Kurs-Nr. 342421**

Di, 15.03.2022, 18:30 - 20:30 Uhr, 1 x  
12,00 €, Alexandra Bauer, Heilpraktikerin

## Bad Füssing

### Senioren gymnastik

Für Einheimische und Kurgäste, in Zusammenarbeit mit dem BRK-Kreisverband Passau, mit Rita Stinglhammer, zert. Übungsleiterin für Gymnastik.

Bad Füssing, Riedenburg, Inntalstr. 1  
**immer donnerstags**  
2,50 € pro Kursstunde

## Bad Griesbach

### Relax-Potpourri

Sie sehnen sich nach mehr Ruhe und Ausgeglichenheit? Das Potpourri enthält Tai Chi, Tai Chi Heilgymnastik, Qi Gong, Yoga, Autogenes Training und progressive Muskelrelaxation n. Jacobson, Meditation, Pranayama und Visualisierungen. So finden Sie sicher die richtige Entspannungsform für Sie.

Bad Griesbach, Inhamer Str. 20 B

**Kurs-Nr. 311505**

Fr, 28.01.2022, 09:00 - 09:45 Uhr, 5 x 30,00 €  
Susanne Lindlbauer, Yoga-Fachtrainerin,  
Dipl. Personal-Trainer, Intensive Yoga  
Fachtrainer

## Hatha-Yoga

Yoga ist ein Weg, durch körperliche Bewegung, dem Bewusstwerden der Atmung sowie Meditation einen optimalen Gesundheitszustand zu erreichen und so beste Voraussetzungen für konzentriertes Denken und Handeln zu schaffen. Bitte Matte, Decke und Kissen mitbringen.

Bad Griesbach, Johannesstr. 1, Evang.  
Gemeindehaus

**Kurs-Nr. 313502**

Do, 03.02.2022, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x

**Kurs-Nr. 313504**

Do, 03.02.2022, 19:45 - 21:15 Uhr, 10 x  
105,00 €, Maya Franzen-Westermayer,  
Staatl. gepr. Yogalehrerin

### Gehirn-Training durch Bewegung - Brainkinetik

Brainkinetik, das sind koordinative Bewegungsübungen. Ziel ist, nicht vorhandene oder verlorene Verbindungen zwischen unserem Gehirn und Körper (wieder) herzustellen und unsere natürlichen Sinne zu schärfen. Die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und Flexibilität wird gesteigert und die Belastbarkeit erhöht.

Bad Griesbach, Stadtplatz 3, vhs Büro

**Kurs-Nr. 311501 Einführungsabend**

Fr, 11.03.2022, 18:00 - 19:00 Uhr, 1 x

**Kurs-Nr. 311503 - Kurs für Erwachsene**

Fr, 18.03.2022, 17:30 - 18:30 Uhr, 12 x  
72,00 €, Jürgen Kler, Brainkinetik-Trainer

## Breitenberg

### Nähen was Spaß macht

Seien Sie kreativ - realisieren Sie Ihre eigenen Ideen! Sie werden in die Grundkenntnisse des Schneiderhandwerks eingeführt. Geübte Teilnehmende erweitern ihre Fertigkeiten in der Nähetechnik. Bitte Nähmaschine, Schnitt, Stoff und Nähutensilien mitbringen!

Breitenberg, Schulstr. 1, Schule

**Kurs-Nr. 263250**

Mi, 09.03.2022, 18:00 - 21:00 Uhr, 5 x, 90,00 €  
Carola Wimmer, Schneidermeisterin

## Eging am See

### Nähkurs für Anfänger & Fortgeschrittene

Seien Sie kreativ - realisieren Sie Ihre eigenen Ideen! Sie werden in die Grundkenntnisse des Schneiderhandwerks eingeführt. Geübte Teilnehmende erweitern ihre Fertigkeiten in der Nähetechnik. Bitte eigene Nähmaschine, Schnitt, Stoff und Zubehör mitbringen!

Eging, Prof.-Reiter-Str. 22, Schule

**Kurs-Nr. 263741**

Mo, 07.03.2022, 19:00 - 22:00 Uhr, 5 x  
75,00 €, Christine Drexler

## Fürstenstein

### Orient Gym - Frauengesundheitstanz

Das Belly-Dance-Fitnessprogramm macht nicht nur Jung und Alt fit, sondern trainiert auf sanfte Weise den ganzen Körper. Durch das Tanzen kommen Körper und Seele in Einklang. Bitte Gymnastikschuhe oder Socken und ein Tuch für die Hüfte mitbringen.

Fürstenstein, Jahnweg 6, Dreifachturnhalle,  
Seminarraum

**Kurs-Nr. 324831**

Do, 10.03.2022, 09:30 - 10:30 Uhr, 5 x, 33,00 €  
Manuela Reichel, Dozentin für Orientalische Tänze

## Hauzenberg

### Vorsorgeverfügungen und Testamente rechtssicher erstellen

Sie erhalten einen Überblick über die wichtigsten Vorsorgemaßnahmen - das „Vorsorge-Paket“. Dieses umfasst Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung, Sorgerechtsverfügung sowie Testament. Der Kurs befähigt Sie, Ihr individuelles Regelungsbedürfnis abzuschätzen und zeigt Ihnen den Weg für eine rechtssichere Gestaltung.

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2

**Kurs-Nr. 103200**

Do, 03.03.2022, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x, 9,00 €  
Dr. Elisabeth Gottwald, Rechtsanwältin

### Seniorentanz

Seniorentanz ist eine Kombination aus Bewegung und geistigem Training. Auf dem Programm stehen Kreis-, Paar-, Kontra- und Blocktänze; ein Streifzug durch die Vielfalt der Folklore. Einstieg jederzeit möglich. 14-tägig.

Hauzenberg, Kirchplatz 3, Pfarrsaal

**Kurs-Nr. 292200**

Di, 08.03.2022, 14:30 - 16:00 Uhr, 11 x

**Kurs-Nr. 292201**

Di, 08.03.2022, 16:30 - 18:00 Uhr, 11 x  
pro Termin 3,00 €, Irmgard Watzinger

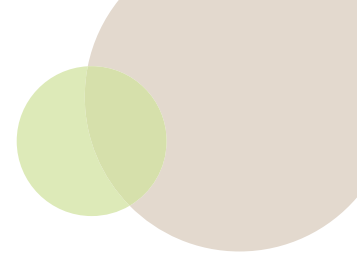
### ZEN-Meditation Einführungskurs

ZEN ist die Kunst des Innehaltens. ZEN hilft uns klar zu werden: „Wer bin ich wirklich, in meinem tiefsten Innern, in meinem unverstellten Wesen? Und was wurde durch die Umwelt, durch die Gesellschaft aus mir gemacht?“

Hauzenberg, Stadionstr. 7, Förderschule

**Kurs-Nr. 311201**

Do, 10.03.2022, 19:00 - 21:00 Uhr, 5 x  
60,00 €, Matthias Uhlich, Zen-Lehrer,  
Pfarrer i. R.



## Hutthurm

### Stricken und Häkeln - für Anfänger und Fortgeschrittene

Dieser Kurs bietet individuelle Möglichkeiten an. Jeder entscheidet selbst, was er machen will z.B. Mütze, Schal. Bitte Wolle, passende Strick- und Häkelnadeln und Schere mitbringen.

Hutthurm, Schulstr. 7,  
Schule Handarbeitsraum U2

**Kurs-Nr. 263752**

Do, 20.01.2022, 17:00 - 19:00 Uhr, 1 x  
12,00 €, Martina Gallinger

### Wirbelsäulen- und Entspannungsgymnastik

Rückentraining beugt Verspannungen und Schmerzen vor! Ziel des Kurses ist es, durch funktionelle Alltagsbewegungen sowie Training, Dehnung, Kräftigung der Tiefenmuskulatur, die Stabilisierung der Wirbelsäule und einen gesunden Rücken zu erhalten. Bitte bequeme Kleidung, großes Handtuch und Getränk mitbringen.

Hutthurm, Schulstr., Mehrzweckhalle

**Kurs-Nr. 321750**

Di, 08.03.2022, 18:00 - 19:00 Uhr, 7 x, 35,00 €

## Ortenburg

### Entspannung mit tibetischen Klangschalen und Körpertambura

Die obertonreichen Klänge der tibetischen Klangschalen und die zarten Harmonien der Körpertambura helfen dabei schnell und nachhaltig zu entspannen. Lassen Sie sich mit kleinen Bildmeditationen und Fantasiereisen zu Ihrer Kraftquelle begleiten. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Matte und kleines Kopfkissen mitbringen!

Ortenburg, Schloss, Gräflicher Empfangssaal, 2. OG

**Kurs-Nr. 311955**

Mi, 09.02.2022, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x

### Fröhliche Tanzrunde

Geselliges Tanzen für Jung und Alt, für Frauen und Männer. Dies ist die charmanteste Art der Körpergymnastik. Mit oder ohne Partner - alle sind willkommen!

Ortenburg, Schloss, Gräfinnenzimmer, 1. OG

**Kurs-Nr. 295950**

Fr, 25.02.2022, 15:30 - 17:00 Uhr, 8 x  
40,00 €, Carola Harbeck, Übungsleiterin

## Folklore-Tanz auf Schloss Ortenburg mit Renata Falkowska

Auf diesem Seminar lernen wir internationale Folkloretänze aus dem Balkan, Israel, West- und Süd-Europa kennen. Auf dem Programm stehen überwiegend einfache Tänze, von denen viele auch für Anfänger geeignet sind. Einzelpersonen sind ebenso herzlich willkommen wie Paare. Bitte leichte Kleidung und bequeme Schuhe mitbringen

Ortenburg, Schloss, Gräfinnenzimmer, 1. OG

**Kurs-Nr. 292950**

Sa, 05.03.2022, 09:45 - 16:30 Uhr, 1 x  
35,00 €, Renata Falkowska, Tanztherapeutin BTDD®, HP für Psychotherapie

### Yoga am Vormittag Bewegen im freien Atemfluss

In diesem Kurs für Anfänger und Geübte wollen wir lernen, beim Bewegen und aktiven Formen von Yogastellungen den Atem zu beobachten und in seinem Rhythmus natürlich zuzulassen. Das Bewußtwerden des Atems im freien Fluss, spendet eine heilsame Gelöstheit, Weite und Leichtigkeit in der Yogaübung und auch im alltäglichen Leben. Bitte bequeme Kleidung mitbringen!

Ortenburg, Schloss, Gräfinnenzimmer, 1. OG

**Kurs-Nr. 313951**

Di, 08.03.2022, 10:00 - 11:30 Uhr, 4 x  
36,00 €, Brigitte Oberauer, Yogalehrerin YSS

### Mörderisches Krimistündchen im Schloss Ortenburg, mit Dagmar Isabell Schmidbauer

Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen Krimiabend mit der Autorin Dagmar Isabell Schmidbauer, in schöner Kulisse auf Schloss Ortenburg. Dieser Abend kann Ihr Leben verändern!

Ortenburg, Schloss, Gräfinnenzimmer, 1. OG

**Kurs-Nr. 211950**

Do, 17.03.2022, 19:00 - 21:30 Uhr, 1 x, 7,00 €

## Ruderting

### Entspannen mit Klangschalen

Klangschalen laden dich ein, durch ihre feinen Schwingungen achtsamer zu hören, fühlen und erleben. Körper, Geist und Seele kehren aus der reizüberfluteten Umwelt zurück in den Urklang. Loszulassen, wohlfühlen und Energie tanken! Bitte Matte, bequeme Kleidung, ggf. Decke mitbringen.

Ruderting, Schulstraße 3, Volksschule

**Kurs-Nr. 311750**

Do, 17.03.2022, 19:00 - 20:00 Uhr, 6 x  
36,00 €, Alexandra Wildfeuer, Psychologische Beraterin

## Rotthalmünster

### Fit und vital bis ins hohe Alter

In Zusammenarbeit mit dem BRK-Kreisverband Passau.

Rotthalmünster Grundschule,  
Franz-Gerauer-Str. 21, Turnhalle

**Kurs-Nr. 325606**

Mo, 07.02.2022, 19:00 - 20:00 Uhr, 4 x  
2,50 € pro Kurstag

### Schilddrüse - Das Organ der Kommunikation

Warum immer mehr Menschen Probleme mit der Schilddrüse haben? Was damit unser Zeitalter zu tun hat? Über- Unterfunktion, Hashimoto, Morbus Basedow, Knoten? Was braucht die Schilddrüse um optimal zu funktionieren?

Rotthalmünster, Matthias-Fink-Str. 10,  
Mittelschule, Anbau, Raum 1

**Kurs-Nr. 342601**

Mi, 16.02.2022, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x  
7,00 €, Tobias Obermeier, Heilpraktiker

## Tittling

### Rückenfit - Rückenkräftigung

Der Rücken steht im Mittelpunkt von Haltung und Bewegung. Durch spezielle Übungen wird die Muskulatur gekräftigt, gedehnt und mobilisiert. Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

Tittling, Theodor-Heuss-Str. 7, Vereinsheim am Hallenbad

**Kurs-Nr. 321801**

Mi, 09.03.2022, 18:00 - 19:00 Uhr, 8 x  
105,00 €, Franz Leierseder, Physiotherapeut



### Kochkurs: Vegan, Vegetarisch, Fisch, Fleisch und etwas Süßes

Wir bereiten ein Menü mit veganen und vegetarischen Komponenten, sowie Fisch und Fleisch zu. Anschließend essen wir zusammen bei schön gedecktem Tisch und Weinbegleitung.

Tittling, Theodor-Heuss-Straße 11,  
Realschule, Schulküche

**Kurs-Nr. 371801**

Fr, 11.03.2022, 18:00 - 22:00 Uhr, 1 x  
26,00 €, zzgl. Kosten für Zutaten (ca. 8-10 €)  
Gabriele Weber, Lehrerin

### Schüsslersalze bei Stress, Energiemangel & Schlafstörungen - Vortrag

Schüsslersalze unterstützen auf vielfältige Weise die Funktionen des Körpers. Sie haben sich bei der Behandlung von Burn-Out und Erschöpfungszuständen bewährt und sollen den Körper insgesamt stärken und Energie bringen.

Dietrich-Bonhoeffer-Straße 23, 94113 Tiefenbach

**Kurs-Nr. 342801**

Fr, 11.03.2022, 19:00 - 21:00 Uhr, 1 x  
10,00 €, Tanja Ratzinger, Heilpraktikerin

### Gesunder Darm - Gesunder Mensch

Gesundheit beginnt im Darm! Kaum ein anderes Organ beeinflusst das Wohlbefinden von Körper und Psyche so sehr. Er ist weit mehr als nur ein Verdauungsorgan. Viele Erkrankungen, wie z. B. Depressionen, Allergien, Gelenksbeschwerden u. v. m. sind auf Darmstörungen zurückzuführen.

Dietrich-Bonhoeffer-Straße 23, 94113 Tiefenbach

**Kurs-Nr. 342802**

Fr, 18.03.2022, 19:00 - 21:00 Uhr, 1 x  
10,00 €, Tanja Ratzinger, Heilpraktikerin

## Vilshofen

### Schüßler-Salze: Die Basis-Salze 1-12 und ihre Wirkweise

Schüßler-Salze sind Mineralsalze, die in unserem Körper natürlich vorkommen. Sie wirken auf sanfte Art und Weise, ohne bekannte Nebenwirkungen und beeinflussen viele Körperfunktionen. Bitte Schreibmaterial mitbringen!

Vilshofen, Lautensackstr. 20, vhs Raum 1

**Kurs-Nr. 342707**

Di, 22.02.2022, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x  
12,00 €, zzgl. 5,00 € für Skript  
Alexandra Bauer, Heilpraktikerin

### Rückenfit

Rückenschmerzen lassen sich dauerhaft nur durch konsequentes Muskeltraining lindern, wer seinen Rücken stärken will, kann dies in diesem Kurs durch gezielte Übungen verschiedener Muskelgruppen trainieren. Gezielte Entspannungsübungen zum Abschluss der Stunde machen das Training besonders wirkungsvoll. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke und eine Gymnastikmatte mitbringen!

Vilshofen, Lautensackstr. 20, vhs Raum 3

**Kurs-Nr. 321701**

Mi, 09.03.2022, 09:00 - 10:00 Uhr, 5 x  
30,00 €, Charlotte Kühmeier

### Gymnastik

Gymnastik für Bauch und Rücken mit Kleingeräten (Stepper, Hanteln, Gymnastikbällen) Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke und eine Gymnastikmatte mitbringen!

Vilshofen, Lautensackstr. 20, vhs Raum 3

**Kurs-Nr. 321704**

Fr, 11.03.2022, 17:00 - 18:00 Uhr, 5 x  
30,00 €, Charlotte Kühmeier

### Yoga für Geist und Seele

Wir brauchen Kraft und Spannung für eine aufrechte Haltung, ebenso Entspannung und Flexibilität für optimale Bewegungsfreiheit. Im Wechselspiel zwischen beidem erlangen wir unsere natürliche Widerstandskraft für alle Anforderungen des Alltags. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke und eine Gymnastikmatte mitbringen!

Vilshofen, Lautensackstr. 20, vhs Raum 3

**Kurs-Nr. 313705**

Fr, 11.03.2022, 18:30 - 19:30 Uhr, 5 x  
30,00 €, Charlotte Kühmeier

### Meditation und Achtsamkeit

In unserer schnelllebigen Zeit verlernt man leicht, auf sich zu achten. Schlafprobleme, Gereiztheit und innere Unruhe bestimmen häufig unseren Alltag. Entspannungsstunden helfen, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen! Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Decke und ein kleines Kissen mitbringen!

Vilshofen, Sandbach, Steinmetzgaßl 16

**Kurs-Nr. 311701**

Mi, 16.03.2022, 19:00 - 20:30 Uhr, 4 x  
36,00 €, Karin Wimmer, Psychologische  
Lebensberaterin, Entspannungstrainerin

### Aquarellieren für Ungeübte und Fortgeschrittene

Sie lernen Nass in Nass-Technik, leuchtende Farbkombinationen und -verläufe, das Mischen von Farben, Lasuren, Schatten, die Tiefe in das Bild bringen. Bitte Aquarellblock Hahnemühle matt, 180g, mind. 30x40, Rundpinsel „Vernissage“ Nr. 3 bis ca. 10, Aquarellfarben in sehr guter Qualität, Zeichenstift B bis 2B, Radierer (Bic Galet in weiß), Anspitzer, Wasserglas und Küchenkrepp mitbringen! Zum Ausprobieren der Farben ist ein kleiner Block A6 von Vorteil.

Vilshofen, Lautensackstr. 20, Seminarraum 2

**Kurs-Nr. 252700**

Mo, 14.03.2022, 16:00 - 18:00 Uhr, 4 x, 60,00 €  
Insa Kubelka

## Wegscheid

### Nähen was Spaß macht

Seien Sie kreativ - realisieren Sie Ihre eigenen Ideen! Sie werden in die Grundkenntnisse des Schneiderhandwerks eingeführt. Geübte Teilnehmende erweitern ihre Fertigkeiten in der Nähtechnik. Bitte Nähmaschine, Schnitt, Stoff und Nähutensilien mitbringen!

Wegscheid, Mitterweg 19, Schule

**Kurs-Nr. 263340**

Di, 08.03.2022, 18:00 - 21:00 Uhr, 5 x  
90,00 €, Carola Wimmer, Schneidermeisterin,  
Kostümbildnerin

## Information und Anmeldung:

Zweckverband Volkshochschule  
für Stadt und Landkreis Passau  
Nikolastraße 18 · 94032 Passau

Telefon-Nr.: 0851 95980-0  
E-Mail: [info@vhs-passau.de](mailto:info@vhs-passau.de)

[www.vhs-passau.de](http://www.vhs-passau.de)