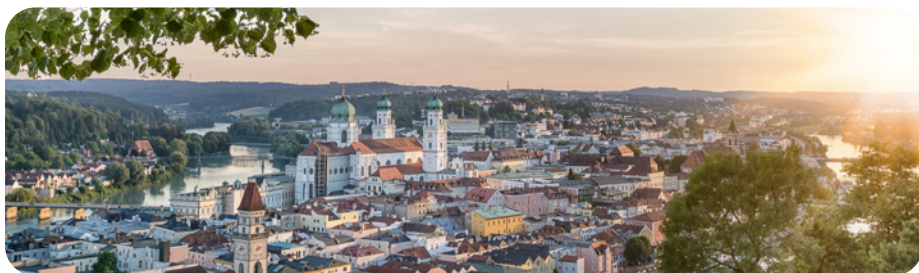




SENIORENPROGRAMM

November 2025



PASSAU

STUDIUM GENERALE

Studium generale: "Erkenne dich selbst!" Auf den philosophischen Spuren einer alten Aufgabe **Neu!**

Diese philosophische Aufforderung begleitet den Menschen seit der Antike. Der Kurs spannt den Bogen von griechischen und asiatischen Weisheitslehren über philosophische Klassiker bis zur modernen Selbsthilfeliteratur - auf der Suche nach dem Ich.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 101001

Di, 18.11.2025, 10:30 - 12:00 Uhr, 3 x, 36,00 €
Dr. Moritz Hildt, Dr. phil., Philosoph, Autor

Studium generale: Hannah Arendt und die Banalität des Bösen

„Die Banalität des Bösen“ - Hannah Arendts Deutung des Eichmann-Prozesses bleibt bis heute umstritten. Gemeint war keine Verharmlosung, sondern die Beschreibung eines pflichtbewussten Täters ohne reflektiertes Gewissen. Im Fokus steht die Wirkung dieses Begriffs auf die Totalitarismusforschung. (Diskussionskurs)

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 101002

Di, 04.11.2025, 10:30 - 12:00 Uhr, 1 x
12,00 €, Dominik Weiß

Jüdische Spuren in Passau - Rundgang

Wir erkunden die Spuren der jüdischen Bevölkerung in Passau: Mittelalter in der Altstadt, angeblicher Hostienfrevel, Abriss der Synagoge, Flucht aus Passau, Rückkehr in der Neuzeit, jüdische Kaufleute und Warenhäuser sowie Arierisierung und Nationalsozialismus sind nur einige Schlaglichter der bewegten Geschichte.

Passau, Ferdinand-Wagner-Straße 3,
St. Salvator Kirche

Kurs-Nr. 111011

Fr, 07.11.2025, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x,
25,00 €, Mario Puhane, M.A. Historiker
und Universitätsarchivar

Passauer Stadtbefestigungen. Die Stadtmauern erzählen Passauer Geschichte

Wandeln Sie zusammen mit dem Historiker Mario H. Puhane auf den Spuren der Stadtbefestigungen.

Passau, Lederergasse 43, Römermuseum
Kastell Boiotro, Parkplatz Jahnstraße

Kurs-Nr. 111012

Fr, 21.11.2025, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x
25,00 €, Mario Puhane, M.A. Historiker
und Universitätsarchivar

Brunnen, Türme, Tore - Eine Reise in die Vergangenheit der Veste Oberhaus

Hoch über der Stadt Passau thront die Veste Oberhaus - einst Residenz der Passauer Fürstbischöfe, später Festung, heute Museum. Die Veranstaltung führt durch eine der größten erhaltenen Burganlagen Europas und beleuchtet die wechselvolle Geschichte von ihrer Erbauung im Jahr 1219 bis zur Gegenwart. Entdecken Sie historische Burghöfe, beeindruckende Räumlichkeiten und imposante Aussichtspunkte. Treffpunkt: Kasse Oberhausmuseum

Passau, Veste Oberhaus, Oberhausmuseum

Kurs-Nr. 111016

Di, 11.11.2025, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x
25,00 €, Patricia Lippert

SCHREIBEN

Schreibwerkstatt für Literatur: Aufbruch

Am Anfang steht eine Idee. Doch wie gelangt man von dort zu einem fertigen literarischen Text? In unserer Schreibwerkstatt werden wir uns zunächst, in Form eines Impulsgesprächs, mit der Frage befassen, welche „Grundzutaten“ jede Geschichte braucht. Im weiteren Verlauf wird dann das eigene literarische Ausprobieren im Vordergrund stehen, unter dem Stichwort „Aufbruch“. Ohne Vorkenntnisse! Bitte Papier und Stift mitbringen.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 211001

Sa, 08.11.2025, 09:30 - 16:00 Uhr, 1 x, 65,00 €
Dr. Moritz Hildt, Dr. phil., Philosoph, Autor

MALEN

Aquarellmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Sie lernen die Grundlagen des Aquarells und wie Sie Ihr Bild perspektivisch und farblich richtig aufbauen, zu Themen wie: Stadtansichten, am Meer, Schiffe, Steine, Bäume, Menschen und vieles mehr. Bitte Aquarellmalkasten, Aquarellblock, Pinsel 8 u. 14, Wasserglas, Lappen, Bleistift, Radiergummi mitbringen. Das Material kann auch beim Kursleiter bezogen werden (115 €). Bitte bei der Anmeldung angeben.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 252011

Di, 11.11.2025, 19:00 - 21:00 Uhr, 4 x, 64,00 €
Wolfgang Zoidl, Kunst- und Musiklehrer

KREATIVITÄT

Kerzenkurs: Kreative Winterstimmung zum Mitnehmen

In diesem stimmungsvollen Kurs gestalten wir zwei Stabkerzen, die mit Farben und speziellen Tattoos individuell verziert werden. Zusätzlich entsteht eine liebevoll dekorierte Kerze im Glas, eingebettet in eine kleine Naturlandschaft - perfekt als Geschenk oder für gemütliche Abende. Ein kreatives Erlebnis mit persönlichem Flair und warmem Licht. Die Materialkosten sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 261008

Sa, 15.11.2025, 09:30 - 12:30 Uhr, 1 x, 60,00 €
inklusive Materialkosten, Katharina Rau

Filz-Werkstatt: Weihnachtsfilzen für Groß und Klein

Allein oder gemeinsam mit dem Kind etwas Kreatives für Weihnachten gestalten! Aus weicher bunter Filzwolle entstehen mit Hilfe von Seife, Wasser und den Händen schöne Dinge für Weihnachten: Bunte Weihnachtskugeln, Schneemänner, Weihnachtsmänner und vieles mehr. Bitte eine Schüssel und 2 Handtücher mitbringen.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 263005

Fr, 21.11.2025, 15:00 - 17:30 Uhr, 1 x
22,00 €, zzgl. 8,00 € Materialkosten pro Person, Petra Niekrawitz, Lehrerin

Mehr Informationen
erhalten Sie unter:
www.vhs-passau.de



MEDITATION & ENTSPANNUNG

Sheng Zhen Meditation - **Neu!** Ruhe & Kraft in Bewegung

Mit sanft fließenden Bewegungen und Momenten der Stille finden Sie zu innerer Balance und stärken gleichzeitig Immunsystem und Beweglichkeit. Die Übungen fördern Entspannung, Koordination, Schlaf und allgemeines Wohlbefinden.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs

Kurs-Nr. 311009

Mi, 12.11.2025, 18:00 - 19:00 Uhr, 5 x

66,00 €, Monika Osterberger, Sheng Zhen Lehrerin

Yoga am Morgen

Passau, Neuburger Str. 106, vhs

Kurs-Nr. 313020

Di, 11.11.2025, 08:45 - 09:45 Uhr, 6 x

48,00 €

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Fit am Morgen durch Wirbelsäulengymnastik

Bitte Gymnastikschuhe mitbringen.

Passau, Neuburger Str. 106, vhs

Kurs-Nr. 321003

Di, 11.11.2025, 09:15 - 10:15 Uhr, 6 x

54,00 €, Doris Frait, Trainer C

Mehr Informationen
erhalten Sie unter:

www.vhs-passau.de



FITNESS

Ganzkörpertraining nach **Neu!** Liebscher & Bracht ®

Gezielte Übungen fördern Flexibilität, Stabilität und Kraft, um bewegungsbedingte Schmerzen zu lindern. Für alle geeignet - auch bei längerer Bewegungspause. Diese Methode ist ein ganzheitlicher Ansatz zur Behandlung und Vorbeugung von Schmerzen, der vom Ehepaar Roland Liebscher-Bracht und Dr. med. Petra Bracht entwickelt wurde. Ziel ist es, Schmerzen, die durch muskulär-fasziale Fehlspannungen entstanden sind, auf natürliche Weise zu lindern.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 321013

Do, 13.11.2025, 17:45 - 18:45 Uhr, 5 x

40,00 €, Anja Giese, Liebscher & Bracht ® Bewegungslehrerin

Pilates - für Anfänger

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 322018

Di, 11.11.2025, 17:00 - 18:00 Uhr, 6 x

48,00 €, Candy Teege, Pilates-Trainerin

Cardio Dance Workout

Willkommen zu unserem dynamischen Fitness- und Cardiodance-Kurs, der die perfekte Kombination aus HIIT, Pilates und Cardio bietet.

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 324008

Mi, 12.11.2025, 18:15 - 19:15 Uhr, 6 x

48,00 €, Johanna Bucur, Aerobic Trainerin

KOCHEN & BACKEN

Kochen & Backen mit Esskastanien

Maronen, auch Edel- oder Esskastanien genannt, sind über den gesamten Mittelmeerraum bis in unsere Breiten bekannt. Wir zaubern mit ihnen ein wunderbares Menü: Esskastaniensuppe mit Birne und weißem Portwein, Hirsch- oder Rehrücken unter Esskastanienkruste dazu Blaukraut und Schupfnudeln und als Dessert gibt es eine herrliche Esskastanientorte.

Passau, Neustifter Str. 52,

Schule Neustift, Schulküche

Kurs-Nr. 371003

Sa, 29.11.2025, 10:00 - 15:00 Uhr, 1 x, 65,00 €

zzgl. ca. 20 € für die Zutaten, Bernd Dornbusch

SPANISCH

Spanisch A1 "Perspectivas contigo A1"

Für Erwachsene ohne Spanischkenntnisse. Lehrbuch: Perspectivas contigo A1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-120933-9

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 422006 - ab Lekt. 1

Mi, 12.11.2025, 16:30 - 18:00 Uhr, 10 x

129,00 €, Alejandrina Negreros de Weidinger

Spanisch A2 "Perspectivas contigo A2"

Für Erwachsene, die bereits Spanischkenntnisse auf Stufe A1 besitzen und Ihre Grundkenntnisse erweitern möchten. Lehrbuch: Perspectivas contigo A2, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-120935-3

Passau, Neuburger Straße 60

Kurs-Nr. 422012 - ab Lekt. 1

Mo, 17.11.2025, 16:30 - 18:00 Uhr, 10 x

129,00 €, Alejandrina Negreros de Weidinger



Sie suchen noch nach einer
kreativen Geschenkidee?

Verschenken Sie
Bildung mit unseren



GESCHENKGUTSCHEINEN!



SMARTPHONE

Android Smartphone – Erste Schritte

Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Android-Smartphone mit.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 510005

Di, 11.11.2025, 14:00 - 16:45 Uhr, 1 x
35,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

Android Smartphone – Aufbaukurs

Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Android-Smartphone mit.

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 510006

Mi, 19.11.2025, 14:00 - 16:45 Uhr, 1 x
35,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

WhatsApp

In diesem Kurs lernen Sie mit WhatsApp umzugehen und die zahlreiche Funktionen und Möglichkeiten besser auszunutzen. Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit i. Smartphone. Aufgeladenes Smartphone mit installiertem WhatsApp mitbringen!

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 510007

Di, 25.11.2025, 14:00 - 16:45 Uhr, 1 x
35,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

COMPUTER

Microsoft Word – Aufbaukurs

Ziel: Sie beherrschen weiterführende Funktionen zur anspruchsvollen Dokumentgestaltung und Bearbeitung. Kursinhalt:

- Formatvorlagen/ Dokumentvorlagen
- anspruchsvolle Tabellenbearbeitung
- Spaltendruck
- Feldfunktionen, Autotexte
- Gestaltung von Geschäftsbriefen
- Gestaltung v. mehrseitigen Dokumenten

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 510028

10.11. - 14.11.2025, 18:00 - 21:00,
3 Abende - Mo./Mi./Fr.
119,00 €, inkl. Praxisleitfaden

Microsoft Excel - Aufbaukurs

Ziel: Im Kurs können Sie die im "Schnelleinstieg" erworbenen Kenntnisse vertiefen und lernen weitere Techniken und Einsatzmöglichkeiten der Tabellenkalkulation Excel kennen.

Kursinhalt:

- WENN und SVERWEIS
- Sortieren und Filtern
- Diagrammtechniken
- Datenbankfunktionen
- Tabellen verknüpfen und konsolidieren
- Bedingte Formatierung u. Gültigkeitsregeln

Passau, Nikolastraße 18

Kurs-Nr. 510029

17.11. - 21.11.2025, 18:00 - 21:00,
3 Abende - Mo./Mi./Fr.
119,00 €, inkl. Praxisleitfaden

AIDENBACH

Gut und gesund überwintern - nach Hildegard von Bingen

Einführung in die Klostermedizin nach Hildegard von Bingen unter dem besonderen Aspekt der Heilmittel für die kalte Jahreszeit und Tipps aus der Naturheilpraxis Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Aidenbach, Bürgerhaus, OG,
Vereinsraum 3, Krankenhausstr. 12

Kurs-Nr. 342402

Do, 27.11.2025, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x
15,00 €, zzgl. 5,00 € für Skript, bar an Dozentin, Alexandra Bauer, Heilpraktikerin

ALDESBACH

Zumba Gold®

Zumba Gold® ist eine angepasste Variante von Zumba (langsames Tempo, ohne Sprünge, mehr Entspannung). Spaß und Bewegung zu lateinamerikanischen Rhythmen fördern das Herz-Kreislauf-System und wirken sich positiv auf unsere Gesundheit aus. Bitte Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen.

Aldersbach, Ritter-Ortolf-Str. 1A,
Kultur- und Begegnungszentrum

Kurs-Nr. 323421

Do, 13.11.2025, 09:00 - 10:00 Uhr, 5 x
45,00 €, Cornelia Grünberger, Official Zumba Gold Instructor; Rückenschullehrerin

Rückenfit

Der Rücken steht im Mittelpunkt von Haltung und Bewegung. Durch spezielle Übungen wird die Muskulatur gekräftigt, gedehnt, mobilisiert und entspannt. Das Training wird auf den gesamten Körper zur Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit erweitert. Bitte Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Gymnastikmatte und Getränk mitbringen.

Aldersbach, Ritter-Ortolf-Str. 1A,
Kultur- und Begegnungszentrum

Kurs-Nr. 325421

Do, 13.11.2025, 10:00 - 11:00 Uhr, 5 x
45,00 €, Cornelia Grünberger, Official Zumba Gold Instructor; Rückenschullehrerin

Mehr Informationen
erhalten Sie unter:
www.vhs-passau.de



BAD FÜSSING

Seniorengymnastik

Für Einheimische und Kurgäste, in Zusammenarbeit mit dem BRK-Kreisverband Passau.

Bad Füssing, Riedenburg, Inntalstr. 1

Kurs-Nr. 325382

Di, 11.11.2025, 10:30 - 11:30 Uhr, 3 x
3,00 € pro Kursstunde, Rita Stinglhammer,
zert. Übungsleiterin f. Gymnastik



BAD GRIESBACH

Tanz und Entspannung **Neu!**

Tanzen ohne Partner und frei von Leistungsdruck. Tänze aus aller Welt - von flott bis meditativ! Ohne große Tanzerfahrung und Tanzbegabung, lernen Sie spielend einfache Schrittfolgen. Spaß und Lebensfreude stehen im Vordergrund. Sie entwickeln wieder Körpergefühl, Gleichgewicht, Zugang zu Gefühlen und tanken Energie. Dehnübungen und Tiefenentspannung aus dem Yoga runden jede Stunde ab. Bitte bequeme Kleidung, Matte oder Decke, Tanzschuhe oder rutschfeste Socken, Getränk

Bad Griesbach, Hauptstr.24, vhs

Kurs-Nr. 292532

Do, 20.11.2025, 18:30 - 20:00 Uhr, 5 x
55,00 €, Doris Wießmeier, Yogalehrerin
BYV, Fachkrankenschwester

Feldenkrais® **Neu!**

Entdecken Sie Leichtigkeit und neue Möglichkeiten mit der Feldenkrais®-Methode! Fühlen Sie sich oft verspannt, steif oder in der Bewegung eingeschränkt? Die Feldenkrais®-Methode ist ein einzigartiger Weg, um die Bewegung zu verbessern, Schmerzen zu lindern und das gesamte Wohlbefinden zu steigern. Durch sanfte, achtsame Bewegungsaktionen lernen Sie, wie Ihr Körper funktioniert und wie Sie sich effizienter, müheloser und schmerzfreier bewegen können. Sie werden sich Ihrer Gewohnheiten bewusst und entdecken neue leichtere Alternativen. Mit Feldenkrais® können Sie Ihre Haltung verbessern, mehr Leichtigkeit und Bewegungsfreiheit im Alltag erreichen, Stress abbauen und Ihre Körperwahrnehmung vertiefen. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

Kurs-Nr. 312501

Sa, 15.11.2025, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x, 25,00 €
Beatrix Hermuth, Feldenkrais-Lehrerin

Yoga - Sanft bewegt und entspannt ins Wochenende **Neu!**

Entspannung und Wohlbefinden mit ruhigen Bewegungen - Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich mit achtsamen, langsamen Bewegungen etwas Gutes tun möchten - ganz gleich, ob Yoga-Neuling oder erfahren. Auch ältere Menschen sind herzlich willkommen! In einer ruhigen Atmosphäre erlernen wir sanfte Yoga-Übungen zur Förderung von Beweglichkeit, Balance und innerer Ruhe. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte Matte, Decke und Kissen mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

Kurs-Nr. 313515

Fr, 07.11.2025, 18:00 - 19:15 Uhr, 5 x
58,00 €, Iris Hofbauer

Qigong Abend **Neu!**

Schenke dir selbst einen besonderen Abend voller Herzenswärme und innerer Strahlkraft. Mit einer liebevollen Herzübung, geführter Meditation und berührender Musik von Harfe, indianischen Flöten und Klanginstrumenten öffnen wir gemeinsam den Raum für Selbstliebe und inneres Leuchten. Ein Abend nur für dich! Bitte Sitzunterlage, Kissen und Decke mitbringen!

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

Kurs-Nr. 314515

Mi, 26.11.2025, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x, 20,00 €
Julia Marie Hofer, Yogalehrerin YSS

Mobility Flow

Verbessern Sie Ihre Mobilität und lösen Sie Verspannungen für eine aufrechte, gesunde Körperhaltung. Fließende, rhythmische und harmonische Übungskombinationen fördern die aktive Beweglichkeit der Gelenke. Bitte Matte und ein Handtuch mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr.24, vhs

Kurs-Nr. 321504

Sa, 15.11.2025, 08:15 - 09:00 Uhr, 5 x, 35,00 €
Bianca Gerstl, Pilates Instructorin, Yoga-,
Wirbelsäulen-,Hiitup-Trainerin,

Wirbelsäulengymnastik

Stärken Sie gezielt Rücken- und Bauchmuskulatur mit vielseitigen Übungen und Geräten in der Wirbelsäulengymnastik. Für jedes Fitnesslevel geeignet und unterstützt eine gesunde, starke Wirbelsäule für mehr Wohlbefinden im Alltag. Bitte Decke oder Matte und ein kleines Kissen mitbringen.

Bad Griesbach, Hauptstr.24, vhs

Kurs-Nr. 321511

Sa, 15.11.2025, 11:00 - 12:00 Uhr, 5 x
45,00 €, Bianca Gerstl, Pilates Instructorin,
Yoga-, Wirbelsäulen-,Hiitup-Trainerin

Spanisch, Con gusto nuevo A1

Hola! Sie lernen, sich sicher in Alltagssituationen und auf Reisen zu verständigen sowie an einfachen Gesprächen teilzunehmen. Der Einstieg ist leicht und ungezwungen. Starten Sie jetzt Ihre Sprachreise mit Spaß und Leichtigkeit! Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6

Bad Griesbach, Hauptstr. 24, vhs

Kurs-Nr. 422501

Fr, 14.11.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x
89,00 €, Monica Mosquera Javier de
Fuchs, EUROLTA Sprachtrainerin

Verschenken Sie **BILDUNG**
mit unseren



GESCHENKGUTSCHEINEN!

Mehr Informationen
erhalten Sie unter:

www.vhs-passau.de





HAUZENBERG

Malen mit Acryl für Anfänger und Fortgeschrittene - Workshop

Nehmen Sie Ihren persönlichen Bildfundus zu diesem Workshop mit, z.B. Notizen, Skizzen. Dadurch wird der Auftakt gestaltet und hilft bei der Suche nach Motivfindung, Inspiration. Tauchen Sie ein in die Welt der Komposition und arbeiten daran, die eigenen Gefühle und Gedanken umzusetzen. Die Materialliste wird nach Anmeldung zugeschickt.

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2
Kurs-Nr. 252201

Sa, 08.11.2025, 10:00 - 16:00 Uhr, 1 x
48,00 €, Anne-Bé Talirz

Filz - Werkstatt: Weihnachtsfilzen für Groß und Klein

Allein oder gemeinsam mit dem Kind etwas Kreatives für Weihnachten gestalten! Aus weicher bunter Filzwolle entstehen mit Hilfe von Seife, Wasser und den Händen schöne Dinge für Weihnachten: Bunte Weihnachtskugeln, Schneemänner, Weihnachtsmänner. Bitte eine Schüssel und Handtücher mitbringen.

Hauzenberg, Fritz-Weidinger-Str. 2
Kurs-Nr. 263207

Di, 18.11.2025, 15:00 - 17:30 Uhr, 1 x
22,00 €, zzgl. 8,00 € Materialkosten pro Person, Petra Niekrawitz, Lehrerin

Mehr Informationen erhalten Sie unter:
www.vhs-passau.de



HUTTHURM

Tanz mit - bleib fit - Tanzvergnügen 60 plus

Bequeme Schuhe und Getränk mitbringen.

Hutthurm, Kaltenecker Str. 8,
Pfarrsaal gegenüber Sparkasse
Kurs-Nr. 292754A

Mo, 03.11.2025, 15:00 - 16:30 Uhr, 7 x
35,00 €, Ulrike König, Seniorentanzleiterin

NEUHAUS AM INN

Geführte Achtsamkeitsmeditation

Neu!

Eine kurze Abendmeditation zum Loslassen und Ankommen im Moment. Durch bewusstes Atmen und achtsame Präsenz gleiten Körper und Geist sanft in die Ruhe. Ideal zum Tagesausklang. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und Getränk mitnehmen!

Neuhaus am Inn, Kirchplatz 2,
Kindergarten - Turnhalle
Kurs-Nr. 311374

Di, 18.11.2025, 19:00 - 19:45 Uhr, 2 x
20,00 €, Corinna Bader

ORTENBURG

"Der Himmel auf Erden" - Der römische Barock als Bühne der Gegenreformation

Neu!

Erleben Sie den römischen Hochbarock: Gian

Lorenzo Bernini, Borromini und Caravaggio schufen im Dienst der Gegenreformation ein überwältigendes Gesamtkunstwerk aus Architektur, Skulptur und Malerei - Kunst als Ausdruck von Macht, Glaube und emotionaler Überzeugung.

Ortenburg, Schloss, Gräfinnenzimmer, 1. OG
Kurs-Nr. 111951

Fr, 28.11.2025, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x
9,00 €, Alexandra Ulrich, Kunsthistorikerin

Orientalischer Tanz

Erlern werden fließende Tanzkombinationen, sowie Bewegungsabläufe im Raum und am Platz. Bitte Gymnastikschuhe oder Socken und ein großes Tuch mitbringen!

Ortenburg, Schloss, Gräfinnenzimmer, 1. OG
Kurs-Nr. 292951

Mi, 12.11.2025, 18:15 - 19:15 Uhr, 5 x
63,00 €, Manuela Reichel, Dozentin für Orientalische Tänze

Line Dance

Wir tanzen gemeinsam nach Country- und Westernmusik, aber auch zu modernen Liedern. Line Dance wird einzeln und in Linien getanzt, er besteht aus festgelegten, sich wiederholenden Figurfolgen. Mitmachen kann jeder, ein Partner ist nicht nötig. Bitte Freizeitkleidung und bequeme Schuhe mitbringen!

Ortenburg, Schloss, Gräfinnenzimmer, 1. OG
Kurs-Nr. 295953

Do, 13.11.2025, 19:00 - 20:00 Uhr, 3 x
Johann Haslinger

QiGong Abend: Herzübung - Mein liebes Herz, ich lächle dir zu!

Ein Abend für dich und dein Herz: Mit einer liebevollen Herzübung, Klangreise auf Harfe & Flöte und stiller Meditation findest du zurück zu deiner Selbstliebe und innerem Strahlen. Ohne Vorkenntnisse - einfach ankommen, spüren, sein. Bitte Turnschuhe, Sitzunterlage, Kissen, Decke und etwas zu trinken mitbringen!

Ortenburg, Schloss, Gräfinnenzimmer, 1. OG
Kurs-Nr. 314951

Do, 20.11.2025, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x
20,00 €, Julia Marie Hofer, Yogalehrerin YSS

Verschenken Sie **BILDUNG**
mit unseren



GESCHENKGUTSCHEINEN!

QiGong für Anfänger & fortgeschrittene Anfänger

Mit Qigong, der Kunst achtsamer Bewegung, wecken wir deine Lebenskraft. Entdecke die BAFANHUANGONG („Achtfache Rückkehr“) & stärke dein Nieren-Qi - für mehr Energie, innere Ruhe & strahlende Balance. Bitte Turnschuhe, Sitzunterlage, Kissen, Decke und etwas zum Trinken mitbringen!

Ortenburg, Schloss, Gräfinnenzimmer, 1. OG
Kurs-Nr. 314952
Mo, 24.11.2025, 18:30 - 20:00 Uhr, 5 x
75,00 €, Julia Marie Hofer, Yogalehrerin YSS

Tinnitus verstehen. Wege zur Stille



Was steckt hinter Tinnitus und welche modernen Wege gibt es, die Beschwerden zu lindern? Wir stützen uns auf aktuelle Erkenntnisse aus der Forschung und langjährige Erfahrung in der Begleitung von Betroffenen. Was sind mögliche Ursachen von Tinnitus? Welche Rolle spielen Körperhaltung, Stress oder Kieferprobleme? Sie erhalten fundiertes Wissen, Raum für Ihre Fragen und neue Perspektiven für mehr Ruhe im Kopf.

Ortenburg, Schloss,
Gräflicher Empfangssaal, 2. OG
Kurs-Nr. 342950
Mi, 14.01.2026, 18:30 - 19:30 Uhr, 1 x
kostenlos, Klaus Gröbl, Tinnitus-Experte

POCKING

Freie Malwerkstatt

Haben Sie schon lange davon geträumt, so richtig in Farbe einzutauchen, aber keine Gelegenheit gehabt? Wollten Sie sich schon immer mal eine kleine kreative Auszeit gönnen, aber doch keine Zeit gefunden? Oder möchten Sie den Spaß und die Leichtigkeit, den Sie als Kind beim Malen hatten, wieder neu entdecken? In der Freien Malwerkstatt ist all das möglich.

Pocking, Würdinger Str. 20
Kurs-Nr. 252356
Fr, 21.11.2025, 14:00 - 18:00 Uhr, 1 x, 30,00 € zzgl. 10,00 € Materialkosten (direkt an die Dozentin zu bezahlen), Ulrike Holtzem, Lebenskraft-Gestalterin Meditationslehrerin Bilder & Wasser

Mein eigener Sauerteigstarter

Die Kunst des Sauerteigbackens gerät zunehmend in Vergessenheit - dabei bietet sie viele Vorteile: Milchsäurebakterien fördern die Verdauung, lange Teigführung baut Gluten ab, verbessert die Bekömmlichkeit, verlängert die Haltbarkeit und sorgt für ein intensives, aromatisches Geschmackserlebnis.

Pocking, Würdinger Str. 20
Kurs-Nr. 372351
Mi, 12.11.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x
35,00 €, Sarah Tschach

Computer Einsteigerkurs 2

Sie kennen die Grundlagen und möchten Ihr Wissen erweitern? Lernen Sie, wie man Ordner erstellt, Dateien kopiert und verschiebt, Daten sichert und Programme installiert oder entfernt - einfach und verständlich erklärt.

Pocking, Würdinger Str. 20, EDV-Raum, EG
Kurs-Nr. 510352
Mo, 10.11.2025 - 24.11.2025, 18:00 - 21:00 Uhr, Mo./Mi., 4 x, 138,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

WhatsApp

In diesem Kurs lernen Sie mit WhatsApp umzugehen und die zahlreichen Funktionen und Möglichkeiten besser auszunutzen. Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Ihrem Smartphone. Aufgeladenes Smartphone mit installiertem WhatsApp mitbringen!

Pocking, Würdinger Str. 20, EDV-Raum, EG
Kurs-Nr. 510358
Mo, 24.11.2025, 14:00 - 17:00 Uhr, 1 x
35,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

Word - Grundlagen

Sie beherrschen die grundlegenden Funktionen von Word und können anspruchsvolle Dokumente gestalten. Kursinhalt: Bildschirm-aufbau, Grundlagen Textverarbeitung, Arbeit mit Dateien, Zeichen, Absatz, Seitenformatierung, einfache Tabulatoren, Tabellen, Spalten,

Zwischenablage, nützliche Techniken.

Pocking, Würdinger Str. 20, EDV-Raum, EG
Kurs-Nr. 510364
Di, 18.11.2025, 18:00 - 21:00 Uhr, 3 x
119,00 €, Daniel Tobisch, IT Techniker

STRASSKIRCHEN

Smovey® Training mit Smoveyringen

Mit dem Smovey-Training kräftigen Sie das Herz-Kreislaufsystem, fördern den Stoffwechsel, entschlacken das Lymphsystem, stärken das Immunsystem und Ihr seelisches Gleichgewicht. Bitte Matte oder Decke mitbringen.

Straßkirchen, Bayerwaldstr. 13,
großer Veranstaltungssaal
Kurs-Nr. 324271A
Mo, 10.11.2025, 10:00 - 11:00 Uhr, 6 x
48,00 €, plus 12 € Leihgebühr für Smovey-Ringe, bei Bedarf, Silvia Kinader, smoveyCoach

TETTENWEIS

Zentangle® - Entspannung mit Stift und Papier

Zentangle® ist eine einfach zu erlernende, meditative Zeichentechnik, die Stress abbaut, Konzentration fördert und innere Ruhe schenkt. Durch das wiederholte Zeichnen klar strukturierter Muster entsteht eine wohltuende Entspannung. Strich für Strich entstehen kleine Kunstwerke, die nicht nur schön anzusehen sind, sondern auch das kreative Potenzial in uns wecken. Entdecken Sie mit Zentangle® einen achtsamen Weg zu mehr Gelassenheit und kreativem Ausdruck! Kursmaterial wird von der Kursleiterin bereitgestellt

Tettenweis, Hauptstr. 14, Bürgerhaus, 1. Stock
Kurs-Nr. 252391
Mi, 12.11.2025, 18:00 - 20:00 Uhr, 4 x, 60,00 € zzgl. 8,00 € Materialkosten, Ute Bräuer

Mehr Informationen
erhalten Sie unter:
www.vhs-passau.de



KELLBERG

Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung

Zur Vorbeugung von Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden und Muskelverspannungen, durch Kräftigungs- und Dehnungsübungen. Bitte Handtuch, Getränk und feste Turnschuhe mitbringen!

Kellberg, Schulweg 4, Mehrzweckgebäude
Kurs-Nr. 324291A

Mo, 24.11.2025, 17:30 - 18:30 Uhr, 8 x
90,00 €, Maria Gottinger, Ergotherapeutin

TIEFENBACH

Schüßler Salze - Vortrag

Sie lernen die Grundlagen der Schüßler-Salze und deren praktische Anwendungen kennen. Sie erfahren, wie die 12 Mineralsalze im Alltag eingesetzt werden können, um das Wohlbefinden zu verbessern. Durch praktische Übungen und Beispiele vertiefen Sie Ihr Wissen. Bitte Schreibmaterial mitbringen!

Praxis Frau Irlinger Tiefenbach
Kurs-Nr. 342805B

Do, 13.11.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x
15,00 €, Maria Irlinger



Räuchern mit heimischen Wildkräutern und Co.

Sie erfahren die Bedeutung und Anwendung verschiedener Kräuter und Ihre Wirkung. Durch praktische Anleitungen und Rituale vertiefen Sie Ihr Wissen und erleben die wohltuende Kraft des Räucherns. Bitte Schreibmaterial mitbringen!

Praxis Frau Irlinger Tiefenbach
Kurs-Nr. 342805D

Do, 27.11.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, 1 x
15,00 €, Maria Irlinger

TITTLING

Line Dance für fortgeschrittene Einsteiger

Ob Country, Rock, Pop oder Oldies - wir tanzen zu allem, was Spaß macht! Jeder kann mitmachen unabhängig von Alter oder körperlicher Fitness. Wir bauen auf den Basisschritten auf und erweitern unser Repertoire mit neuen Choreografien. Bitte Freizeitkleidung und bequeme Schuhe mitbringen!

Tittling, Theodor-Heuss-Str. 7,
Vereinsheim am Hallenbad
Kurs-Nr. 292802

Do, 20.11.2025, 15:00 - 16:00 Uhr, 6 x
45,00 €, Sonja Bothe, Tanzsport-Trainerin,
Seniorentanz, Boogie-Woogie

VILSHOFEN

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, Kapuzinerstr. 69, Ohana
Kurs-Nr. 313706

Di, 11.11.2025, 17:00 - 18:00 Uhr, 5 x
45,00 €, Charlotte Kühmeier

Gut und gesund überwintern - nach Hildegard von Bingen

Einführung in die Klostermedizin nach Hildegard von Bingen unter dem besonderen Aspekt der Heilmittel für die kalte Jahreszeit und Tipps aus der Naturheilpraxis. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Vilshofen, Obere Vorstadt 17, Seminarraum 1
Kurs-Nr. 342701

Di, 25.11.2025, 18:00 - 20:00 Uhr, 1 x
15,00 €, zzgl. 5,00 € für Skript, bar an Dozentin, Alexandra Bauer, Heilpraktikerin

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen

In dem Kurs wird der körperliche und der psychische Aspekt der Selbstverteidigung auf eine leichte und humorvolle Art vermittelt. Bitte Matte, Turnschuhe und bequeme Kleidung mitbringen.

Wegscheid Schule Aula
Kurs-Nr. 326340

Mo, 10.11.2025, 18:30 - 20:00 Uhr, 6 x
90,00 €, Erich Biswanger, Aikido-Lehrer 4.
Dan, Fachübungsleiter, Erlebnispädagoge

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

www.vhs-passau.de