

Die Lerngemeinde

Lerngemeinden bieten die Möglichkeit, direkt vor Ort Bildungsveranstaltungen wahrzunehmen. Kurze Wege sind ein Schlüssel, um lebenslanges Lernen zu praktizieren. Die Verbesserung von Sprachkompetenz, Weiterbildung für die berufliche Mobilität und präventive Gesundheitskurse können von allen genutzt werden. Auf Nachfrage können vor Ort bei Bedarf weitere Kurse geplant werden. Wenden Sie sich an Ihre Lerngemeindeberaterin in der Gemeinde und informieren Sie sich.



Lerngemeindeberaterin Gemeinde Zenting

Lydia Fuchs
Schulgasse 4, 94579 Zenting
Tel.: 09907 1039
Email: lydia-fuchs@web.de
www.zenting.de

Bitte beachten Sie auch unsere zahlreichen **Online-Kurse**. Sie erkennen diese im gedruckten Kursprogramm auf den ersten Blick an dem entsprechenden Logo.



vhs des Landkreises Freyung-Grafenau

Frauenberg 17, 94481 Grafenau
Tel.: 08551 57-3300
E-Mail: info@vhs-freyung-grafenau.de
www.vhs-freyung-grafenau.de
 www.facebook.com/vhsfrg
 www.instagram.com/vhsfrg

Im vorliegenden Flyer sind Frauen und Männer immer zugleich gemeint.
Bildnachweis: adobestock.com©andrea giese (Titel), Gemeinde Zenting

Lerngemeinde Zenting

Das Kursangebot
Herbst/Winter 2025/26



Programm Herbst/Winter 2025/26

Das gesamte Semesterprogramm finden Sie in unserem Programmheft oder auf www.vhs-freyung-grafenau.de

Yoga – Stabilität und Flexibilität

In diesem Kurs für Anfänger erlernen wir den Sonnengruß und verschiedene Yogagrundstellungen. Die Wirbelsäule wird dabei aktiv aus sich selbst heraus in Bewegung gebracht und in verschiedene Richtungen geformt. Wir erleben die Abschnitte der Wirbelsäule und deren besondere Eigenschaften. Der Körper erhält mehr Beweglichkeit und Halt. Wachsame Üben lässt Ruhe entstehen und ordnet das Nervensystem.

Zenting/ 318-Z24

Ab 18. September 2025, 10 x Do, 18:30 - 20:00 Uhr, Gebühr 90,- €

Zenting/ 318-Z26

Ab 15. Januar 2026, 4 x Do, 18:30 – 20:00 Uhr, Gebühr 36,- €

Rathaus, Bürgersaal, Schulgasse 4, 94579 Zenting

Leitung: Brigitte Oberauer, zertifizierte Yogalehrerin

Heilfasten – Ein Weg zu Vitalität und Gesundheit

Nach einer Fastenkur erlangen Sie ein neues Bewusstsein. Natürliche Instinkte kehren zurück. Heilfasten ist eine große Unterstützung bei der inneren Reinigung und bietet einen guten Einstieg in eine gesündere Ernährung und Lebensweise. Fasten regt die natürlichen Selbstheilungskräfte an und steigert die Abwehrkraft. Es erfasst den ganzen Menschen mit Körper, Geist und Seele. Es bringt eine Umstellung des Stoffwechsels mit sich und ist gleichzeitig ein Weg zur inneren Ordnung und einer heilsamen Balance. Vielleicht möchten Sie Ihrem Leben schon lange eine neue Richtung geben? Wer gefastet hat, schafft auch andere Dinge. Die Fastenwoche beginnt mit zwei Entlastungstagen und fünf Fastentagen sowie drei Aufbau Tagen. Unterstützt wird das Fasten mit Entspannungs- und Atemübungen. Zum Schluss gibt es wertvolle Tipps für das richtige Essen nach dem Fasten.

Zenting/ 349-Z08

Montag, 29. September 2025, 19:00 Uhr – Einführung

Freitag, 03. Oktober 2025, 19:00 Uhr – 1. Fastentag

Sonntag, 05. Oktober 2025, 9:30 Uhr – mit Wanderung

Mittwoch, 08. Oktober 2025, 19:00 Uhr – Aufbau Tag

Rathaus, Bürgersaal, Schulgasse 4, 94579 Zenting; Gebühr: 90,- €

Leitung: Hildegard Himpsl, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Die Rückkehr der großen Beutegreifer im Sonnenwald

Wolf und Luchs sind zurück. Ein Risiko für uns Menschen? Oder ein Gewinn für die ökologische Vielfalt? Ein großes Für und Wider erregt viele Menschen in unserer Region. Gemeinsam wollen wir den Wolf und den Luchs besser kennen lernen.

Zenting/ 111-Z01

Donnerstag, 02. Oktober 2025, 15:00 – 17:00 Uhr

Cafe Scheiter, Daxstein 34, Zenting; Gebühr: kostenlos

Leitung: Alois Sauer, zertifizierter Natur- und Landschaftsführer (ANL) und Nationalparkwaldführer

Wildbiene, Hummel und Co

Welchen Lebensraum brauchen unsere Wildbienen und Hummeln? Wie leben sie - in „Gemeinschaft“ oder „alleine“? Wie wichtig sind sie für die biologische Vielfalt? Wir gehen diesen Fragen nach und suchen Lösungen, um ihren Lebensraum zu erhalten.

Zenting/ 111-Z02

Donnerstag, 18. Oktober 2025, 14:00 – 16:00 Uhr

Cafe Scheiter, Daxstein 34, Zenting; Gebühr: kostenlos

Leitung: Alois Sauer, Armin Braumandl

Recken, Strecken, Dehnen

Beweglich bleiben in jeder Lebenslage - ein Leben lang. Bewegung tut gut und hilft dabei, körperlich und geistig fit zu bleiben! Sind wir beweglich, gelingen viele Alltagsaktivitäten leichter. In dieser Veranstaltung dreht sich alles ums Thema Beweglichkeit: „Recken, Strecken, Dehnen!“ soll die Devise sein. Unser Experte zeigt viele Übungen und gibt Anregungen, wie Sie ein „Plus“ an Bewegung ganz leicht in Ihren Alltag einbauen können!

In Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF) Regen im Rahmen des Programms „Generation 55plus“.

Zenting/ 327-Z07

Donnerstag, 15. Januar 2026, 16:00 – 17:30 Uhr

Rathaus, Bürgersaal, Schulgasse 4, 94579 Zenting

Gebühr: kostenlos

Leitung: Robert Knödlseider, B.A. Fitnessökonom