



Gesellschaft und Leben

Arnstorf

Veranstaltungen im Buddhistischen Zentrum Jägerndorf,

Holzhamer Straße 5, Telefon: 08723/ 2396, info@zentrum-jaegerndorf.de

☒ **2001** **Vortragsreihe: Einblicke in Sicht und Praxis des Buddhismus**

Im ersten Vortrag werden die Grundlagen und die Ausrichtung des Theravada dargelegt und im Mai der buddhistische Weg und Ansatz des Mahayana. Beide gründen auf der Lehre des Buddha, haben jedoch durch die geschichtliche Entwicklung und Veränderung der Gesellschaft eine jeweils spezifische Form angenommen.

Sa., 3. März 12, 15.00 – 17.00 Uhr, und Sa. 5. Mai. 12 von 15.00 – 17.00 Uhr,

Spendenbasis

Leitung: Dharmalehrer Marco-Töndrup Walter

☒ **2002** **Vortrag: Meditation und Buddhistische Philosophie**

Der Vortrag gibt einen Einblick wie Buddhistische Philosophie ein Fundament für die persönliche Meditation wird. Gleichzeitig ist er die Einführung zu dem anschließenden Wochenendseminar an dem Theorie und Meditationsübungen erklärt und geübt werden.

Fr., 23. März 12, 20.00 Uhr,

Spendenbasis

Leitung: Dharmalehrer Marco-Töndrup Walter

☒ **2003** **Meditation und Wandern**

Sich in frischer Luft bewegen, Gerüche aufnehmen, Geräusche hören, Farben und Formen wahrnehmen – all das nutzen wir für die Übung in Achtsamkeit. Regelmäßig legen wir Pausen ein und kurze Anweisungen für die Meditation in Achtsamkeit werden gegeben.

So., 1. April 12, 11.00 – 16.00 Uhr,

1 Nachmittag / € 15,00

Leitung: Lama Djangchub (Jerena Smuk),

Details bitte im Zentrum erfragen

☒ **2004** **Vortrag: Achtsamkeit – die befreiende Kraft**

Stress und Überforderung prägen oft unser Leben. Sich in Achtsamkeit zu üben ist Weg und Ziel eines bewussten Lebens. Wir lernen im gegenwärtigen Augenblick, bei uns selbst anzukommen. Nur hier entfaltet sich die ganze Fülle des Lebens und Klarheit.

Fr., 13. April 12, 20.00 Uhr,

Spendenbasis

Leitung: Marlies Reichle, Meditationslehrerin



Gesellschaft und Leben

Arnstorf

☒ 2005 Qi Gong kennenlernen

Qi Gong wurde für viele eine Quelle großer innerer Freude und ein perfektes Mittel auf die eigene Gesundheit, Ausgeglichenheit und innere Kraft Einfluss zu nehmen.

Dieser einführende Schnupperabend ermöglicht ein erstes kennenlernen und erfahren, zumindest ein erahnen, der Kraft des Qi Gong.

Fr., 20. April 12, 18.00 – 20.00 Uhr,

1 Abend / € 7,00

Leitung: Silvio Ullmann

☒ 2006 Ayurvedisch kochen

Tue deinem Körper etwas Gutes, damit die Seele Lust bekommt, darin zu wohnen.

Wir reisen in die Welt der brodelnden Kochtöpfe, erfahren die Grundlagen der Ayurveda-Küche und lernen ein typisch ayurvedisches Gericht zuzubereiten, das alle drei Doshas (die drei Grundkonstitutionen nach dem Ayurveda) harmonisiert, den Stoffwechsel und die Verdauung ankurbelt und unsere Sinne zu erfreut.

Sa., 21. April 12, 15.00 – ca. 18.30 Uhr, Buddhistisches Zentrum

Sa. 30. Juni 12, 15.00 – ca. 18.30 Uhr, Buddhistisches Zentrum

Je 1 Nachmittag / € 12,00 + Verzehrumlage

Leitung: Silvio Ullmann

☒ 2007 Alles im Fluss – Körper und Geist

Ein Leben lang bilden Körper und Geist eine Einheit. Wenn der freie Fluss der subtilen Lebensenergie im Körper blockiert ist, hindert uns dies, geistig offen und gesammelt zu sein. Durch „Jin Shin Jyutsu“® Selbsthilfe-Übungen im Wechsel mit Meditation lernen wir uns körperlich zu entspannen und geistig klarer zu werden.

Der Workshop eignet sich für jede Altersstufe.

Sa., 28. und So., 29. April 12, Sa., 10.00 Uhr – So. 14.00 Uhr, Buddhistisches Zentrum

1 Wochenende: € 80,00, zuzüglich U/V

Leitung: Brigitte Rohrer, Heilpraktikerin und Lama Djangchub

An alle Inserenten, die durch ihre Werbung die Volkshochschule Arnstorf unterstützen. Wir danken allen Trägern der Schulen und Kindergärten für ihr Entgegenkommen. Wir danken allen Hausmeistern und guten Geistern, die manches wieder ordnungsgemäß zurechtrücken und allen anderen, die unsere VHS unterstützen.



Gesellschaft und Leben

Arnstorf

☒ **2008** **ZEN-Meditation, Einführung**

Im Alltag Ruhe finden – immer mehr Menschen suchen in einer Zeit der Hektik und des Stresses nach Ruhe, Entspannung und Ausgeglichenheit. Dabei erkennen sie, dass es noch etwas anderes geben muss; außerhalb des Materialismus, der unsere Welt scheinbar so dominiert. Die Doktrin „immer höher, schneller, weiter“, ist am Ende. Doch was kommt dann. Was wir brauchen, ist die Erkenntnis unserer Verbundenheit mit dem Ganzen, mit dem Leben, mit unseren Mitgeschöpfen, der Natur in all ihrer Schönheit und auch mit uns selbst. Vertrauen Sie sich einer Übung an, die seit mehr als zweieinhalbtausend Jahren Bestand hat. In diesem Kurs lernen Sie sehr viel über sich, über Gelassenheit im Alltag, über Ihre persönliche Aufgabe im Leben. Was ist wirklich wichtig in meinem Leben. Die entspannende Wirkung der meisten Meditationstechniken kann inzwischen als gesichert angesehen werden, da zahlreiche Studien Belege für entsprechende Effekte auf das vegetative Nervensystem und das Herzkreislaufsystem geliefert haben. Die Meditation wird von kurzen Vorträgen und Gesprächen begleitet. Die ZEN-Meditation ist für Erwachsene ab 20 Jahren geeignet und setzt keine besonderen Fähigkeiten voraus.

Es wird gebeten, in bequemer Kleidung zu kommen, eine warme Wolldecke, warme Socken und wenn möglich ein kleines, festes Kissen mitzubringen.

Mi., 7. März 12, 19.00 – 20.30 Uhr, VHS Unteres Schloß, Eingang Wochenmarkt
8 x 2 UE / € 80,00

Leitung: Wolfgang Kümmerling, ZEN-Lehrer

☒ **2009** **Schamanische Klangtrance**

In der schamanischen Klangtrance gehen wir in einen erweiterten Bewusstseinszustand, der uns mit dem „großen wissenden Feld“ in uns verbindet. Geführt von der monoton geschlagenen Trommel und unterstützt von den heilsamen Klängen des Tam-Tam Gongs, lösen wir unseren Geist aus den Verstrickungen des Alltags und gehen auf eine Reise, zur Weisheit unserer Seele, bzw. zu unseren Helfern aus der Tier und Pflanzenwelt oder zu unseren Ahnen. Im Klangraum „erinnern“ wir uns der Einheit mit dem „großen Ganzen“. Das stärkt für den Alltag, bringt unsere Selbstheilungskräfte zur Entfaltung und lässt uns die nächsten „notwendigen“ Schritte klarer sehen.

Do., 19. April 12, 20.00 Uhr, VHS Unteres Schloß, 1 Abend / € 10,00 Festpreis

Leitung: Angela Edler Musikheilpädagogin



Gesellschaft und Leben Arnstorf

**Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit dem Bund Naturschutz,
Ortsgruppe Kollbachtal**, Anmeldung: 01520 - 192 7335 oder
veichtk@gmx.de.

☒ **2010** **Winterwanderung rund um Münchsdorf (Knospen, Bäume,
Biber und Co).**

Die Führung ist kostenlos.
So., 22. Jan. 12, 13.00 Uhr, an der Kirche in Münchsdorf
Leitung: Georg Biersack , Förster

☒ **2011** **Vortrag: Biodiversität**

Do., 9. Febr. 12, 19.30 Uhr, Kirchenwirt
Leitung: Susanne Krieger, Biologin

☒ **2013** **Ramma Damma (Müllsammelaktion)**

BN Jugend und der Arnstorfer Jugendfeuerwehr
Sa., 24. März 12, 13.00Uhr Treffpunkt: Feuerwehrhaus, Arnstorf
Bitte Handschuhe und Tüten mitbringen.

☒ **2012** **Kräuter, Märchen, Kräutersuppe**

Kräuterwanderung und kochen einer grünen Kräutersuppe
Sa., 14. April 12, 14.30 – ca. 16.30 Uhr, Erlebnisbauernhof Kräuterreich, Bachham 11, 84337
Schönau.
1 Nachmittag / € 7,00
Leitung: Gerda Maier, Kräuterpädagogin

☒ **2014** **Streuobstwiesenfest**

auf der BN Streuobstwiese in Westerdorf mit Kaffee, Kuchen und Pflanzung einer Hecke
und Kennzeichnung der Pachtbäume.
So., 29. April 12, 14. 00Uhr.
Treffpunkt: Westerdorf, an der BN Streuobstwiesen

☒ **2015** **Vogelstimmenwanderung**

Die Führung ist kostenlos und findet bei jeder Witterung statt. Mitbringen: Fernglas, festes
Schuhwerk.
So., 6. Mai 12, 7.00 Uhr, Treffpunkt: am Schloß in Mariakirchen (Parkplatz Lindner-Bräu)
Leitung: Johann Watzl,



Gesellschaft und Leben Arnstorf

☒ **2016** **Kanufahrt auf Kollbach**

2tägige Kanutour auf Kollbach und Vils zur Donau. Bei einer Bootstour einen Hauch von Abenteuer und Wildnis erleben; Übernachten im Zelt; Lagerfeuer
Sa., 16. und So., 17. Juni 12, (bei Schlechtwetter am 23.6.-24.6.). Teilnehmerzahl: max. 12, Kinder ab 10 Jahren mit Begleitung
Anmeldung erforderlich; Genauere Information bei Monika Brunner-Lenz; Tel. 08723 / 978909 e-Mail: brunner-lenz@online.de
Um eine verbindliche Anmeldung bis 15.5.2012 wird gebeten!

☒ **2015** **Rechtsfragen in Zusammenhang mit Verkehrsunfällen**

-Abwehr fremder Ansprüche -Geltendmachung eigener Schäden
-Strafrechtliche Konsequenzen
Fr., 2. März 12, 19.00 Uhr, VHS Unteres Schloß
1 Abend / € 10,00
Leitung: Werner Kraus, Rechtsanwalt

☒ **2016** **Rechte und Pflichten des Mieters**

Fr., 16. März 12, 19.00 Uhr, VHS Unteres Schloß
1 Abend / € 10,00
Leitung: Werner Kraus, Rechtsanwalt

☒ **2017** **Zivilcourage – Couragiert, aber besonnen für sich selbst und andere. In Zusammenarbeit mit dem Polizeipräsidium Niederbayern und der Dominik Brunner Stiftung**

Niemand ist davor gefeit Opfer oder Zeuge eines Angriffs oder einer Straftat zu werden. Dann gilt es als möglicher Geschädigter aber auch als Zeuge und potentieller Helfer sich richtig zu verhalten und das richtige Maß an Zivilcourage zu zeigen. Wie aber sieht dies in der Praxis aus? Wie verhalte ich mich richtig und angemessen? Wie vermindere ich das Risiko, dass ich oder andere verletzt werden? Setze ich mich selbst der Gefahr einer Strafverfolgung aus, wenn ich tätig werde? Diese und andere Fragen werden in diesem Seminar in Zusammenarbeit mit dem Polizeipräsidium Niederbayern beantwortet. Die Teilnehmer erhalten Verhaltensempfehlungen zu Ihrem Schutz.

Di., 28. Febr. 12, 18.00 – ca. 21.00 Uhr, Kulturzentrum Unteres Schloß

Die Veranstaltung ist kostenlos. **Teilnehmerzahl begrenzt! Bitte frühzeitig anmelden**



Gesellschaft und Leben Arnstorf

☒ **2018** **Alte deutsche Schriften lesen können**

Deutsche Schreibschrift – Schreiben und Lesen kernen. Kein Kalligraphie Kurs.

Fr., 17. Febr. 12, 18.00 – 19.30 Uhr, VHS Unteres Schloß

3 x 2 Dpstd / € 20,00

Leitung: Hans Seidl

☒ **2019** **Vortrag: Häresie und Ketzerei oder die Utopie vom „Reich des Geistes und der Freiheit“**

Ein Beitrag zur Geburt des sog. christlich – abendländischen Weltbildes.

Mo., 6. Febr. 12, 18.30 Uhr, VHS Unteres Schloß

1 Abend / € 5,00

Leitung: Hans Seidl

☒ **2020** **Informationstag**

im Rahmen der Ausstellung „DaSein“, des Bundesministeriums für Gesundheit, die vom Seniorenbeirat Arnstorf zwischen dem 8. und 29. März im Sitzungssaal des Rathauses gezeigt wird.

Die Informationsveranstaltung richtet sich an alle Menschen, die Interesse am Thema haben. Vielleicht haben Sie im eigenen Bekannten- oder Verwandtenkreis jemanden, der betroffen ist. Mag sein, dass Sie fürchten, selbst davon betroffen zu werden oder Sie pflegen einen an Alzheimer oder Demenz erkrankten Menschen. Auf alle Fälle erhalten Sie interessante Informationen, die Ihnen dabei helfen können, einen weniger ängstlichen Zugang zur Krankheit zu bekommen und Möglichkeiten aufzeigen, wie man selbst mit der Krankheit umgehen kann und wie man anderen, die betroffen sind Hilfe geben kann.

Natürlich kann das in drei bis vier Stunden nur ein Ansatz sein. Dennoch ist es für viele sicher lohnenswert, zu beginnen, sich dem Thema zu nähern.

Thema: Demenz - Eine Krankheit mit Zukunft!?

Demenz – Was ist das? - Stadien der Erkrankung - Formen der Demenz – Diagnosestellung-
Therapiemöglichkeiten - Verhalten gegenüber Demenzerkrankten - Kommunikation mit
dementen Menschen

Sa., 17. März 12, 13.30 – ca. 17.00 Uhr Unteres Schloß

Leitung: Kerstin Hofmann, Gerontologin im Parkwohnstift

Der Eintritt ist frei, Anmeldung erwünscht!

