

# Dialog und Begegnung



Programm

September 2026 – Januar 2027



## Sinn und Orientierung

Leben in Fülle: Religiöse Erfahrungen  
und spirituelle Wege ..... 4 – 15



## Gesellschaft und Leben

Chancen und Herausforderungen  
in einer modernen Welt ..... 16 – 25



## Pilgern und Bergspiritualität

Aufbrechen, suchen,  
neue Wege gehen ..... 26 – 29



## Eltern- und Familienbildung

Unterstützung und Ermutigung  
für das Leben als Familie ..... 30 – 35



## Schöpfungsverantwortung

Mit Freude  
nachhaltig leben ..... 37 – 46



## Gesundheitsbildung

Gesunder Körper –  
Gesunde Seele ..... 47 – 62



## Digital im Alltag

Medien und Technik  
in einer digitalen Welt ..... 63 – 72



## Fort- und Weiterbildung

Lebenslanges Lernen –  
beruflich und privat ..... 73 – 76



## Heimat, Kultur und Geschichte

Die Spuren der Geschichte  
und die Bedeutung der Zeit ..... 77 – 82

**Pfarreien und Bildungsbeauftragte** ..... 83 – 84

**Alle Termine im Überblick** ..... 85 – 90

Über uns ..... 92 – 93

Geschäftsbedingungen ..... 94

## Kontakt und Anmeldung zu unseren Angeboten:

Katholisches Kreisbildungswerk Garmisch-Partenkirchen e.V.

Dompfaffstraße 1; 82467 Garmisch-Partenkirchen

**Telefon 0 88 21/5 85 01; Telefax 0 88 21/7 47 01**

**info@kreisbildungswerk-gap.de**

**www.kreisbildungswerk-gap.de**

Öffnungszeiten

Mo. – Mi. und Fr.: 8.30 – 13.00 Uhr

Do.: 12.00 – 16.00 Uhr

### Wer wir sind

Im Anschluss an das 2. Vatikanische Konzil wurde 1973 das Katholische Kreisbildungswerk im Landkreis Garmisch-Partenkirchen gegründet. Es verwirklicht den Auftrag der kirchlichen Erwachsenenbildung (KEB) als Teil des öffentlichen Bildungsauftrages. Die Zusammenarbeit mit Ehrenamtlichen aus allen Fachbereichen, der persönliche Kontakt und die Bindung an die pfarrlichen Strukturen bilden ein zentrales Kennzeichen unserer Arbeit. Unter dem Leitspruch „Dialog und Begegnung“ veröffentlichen wir 2x im Jahr Bildungsangebote im ganzen Landkreis Garmisch-Partenkirchen sowie im Dekanat Werdenfels-Rottenbuch. Finanziert wird unsere Arbeit von der Erzdiözese München und Freising, durch staatliche und kommunale Zuschüsse, befristete Projektgelder sowie durch Teilnehmerbeiträge und Spenden. Jährlich nehmen an rund 400 Veranstaltungen etwa 12.000 Menschen teil.

### Was wir tun

Wir gehen mit unserer Arbeit auf die Menschen zu und laden sie ein, einerseits Lernorte für persönliche Interessen und Ziele zu besuchen, andererseits auch neue Bereiche zu erkunden, offen und reflexionsfähig zu bleiben und unsere Bildungsangebote im Miteinander zu erfahren. Uns beschäftigen dabei aktuelle Themen aus Wissenschaft, Spiritualität, Gesundheit, Glaube und unserer alltäglichen Lebenswelt. Als landkreisweites Bildungsforum organisieren wir das öffentliche Gespräch zu aktuellen Themen und bieten verschiedenen Gruppen die Möglichkeit zum Dialog. Unterstützt werden wir hierbei auch von vielen Kooperations- und Netzwerkpartnern, und begleitet von vielen kompetenten Fachreferenten und Experten, die wir dazu einladen.

### Was uns leitet

Verwurzelt im christlichen Glauben legen wir Wert auf vielfältige Formen der Bildung, die den Menschen mit Herz und Verstand anspricht. Das Leben hält viele Wege, Herausforderungen und eine Fülle von Informationen bereit, die es zu reflektieren und verstehen gilt. Unser Bildungsprogramm bietet hierzu Orientierung und hat das Ziel, Menschen darin zu bestärken, mit Freude Verantwortung für sich und ihre Mitwelt zu übernehmen. Unser Programm ist offen für alle, die unsere Vision von Frieden, Toleranz und respektvollem Miteinander in der Welt teilen – unabhängig von Herkunft, Konfession, Geschlecht oder Einkommen.



*Christine Sontheim*  
1. Vorsitzende



*Wolfgang Küpper*  
2. Vorsitzender

Anmeldung zum  
Newsletter



Besuchen Sie uns  
auch auf Social Media



Sinn und Orientierung

Leben in Fülle:  
Religiöse Erfahrungen  
und spirituelle Wege



## Bewegen & Segen

**Gemeinsamer Nachmittagsspaziergang mit Impulsen, Gesprächen, Stille, Gebet und Segen**

*ab Mi., 16.09.2026  
jeden zweiten  
Mittwoch im Monat  
jeweils*

*14.00 – 16.00 Uhr*

**Rund um  
Garmisch-  
Partenkirchen**

Ein Angebot für alle, die gerne unterwegs sind: Bei jedem Wetter (außer Glätteis, Starkregen oder Sturm). Wetterfeste Kleidung robuste Schuhe, Sonnenschutz und ggf. ein Getränk sind nötig. Anmeldung ist nicht erforderlich. Für Rückfragen: Tel. 08821 – 95230 (Ev. Pfarramt Garmisch-Partenkirchen)

### **Treffpunkte:**

- 16.09. ab Erlöserkirche Grainau
- 14.10. ab Markuskirche Farchant
- 11.11. ab Heilandkirche Oberau
- 09.12. ab Friedenskirche Burgrain

*In Kooperation mit der Evang.-Luth.  
Kirchengemeinde Garmisch-Partenkirchen.*

**Leitung: Monika Ott und Florian Hammerl**  
**Die Veranstaltung ist kostenfrei.**



© B. Schwarz

## Die Gemeinschaft Sant'Egidio

**Von der Freundschaft zu den Armen zum Einsatz für den Frieden**

*Fr., 18.09.2026  
19.45 Uhr  
Murnau  
Pfarrsaal,  
Kath. Pfarrheim  
St. Nikolaus  
Mayr-Graz-Weg 1*



SANT'EGIDIO

Die Gemeinschaft Sant'Egidio wurde 1968 von Andrea Riccardi, einem damals 18-jährigen Jugendlichen aus Rom gegründet und hat sich weltweit verbreitet. Fundament ist Gebet und Evangelium. Daraus entwickeln die Mitglieder von Sant'Egidio sehr konkrete Dienste für die Armen in der eigenen Umgebung: Mensen für Obdachlose, Schulen des Friedens für Kinder, kostenlose Sprachkurse für Geflüchtete. Ziel ist es, jedem Menschen die Teilhabe an der Gesellschaft und am Glauben zu ermöglichen. Der Vortrag beleuchtet die Entstehungsgeschichte sowie die heutige Arbeit der Gemeinschaft.

*In Kooperation mit dem Offenen Gesprächskreis St. Nikolaus, Murnau.*

**Referentin:** Dipl. Theol. Ursula Kalb, Theologin, Gründungsmitglied der Gemeinschaft Sant'Egidio in Deutschland und verantwortlich für die Gemeinschaft in München.

**Anmeldung erbeten.**

**Die Veranstaltung ist kostenfrei,  
Spenden sind willkommen.**

### Ein Spaziergang in Farchant mit Texten von Franz von Assisi Einfach leben

So., 20.09.2026  
14.00 Uhr  
**Farchant**  
Parkplatz  
Sportlerstüberl  
Frickenstraße 33

Im Jahr 2026 jährt sich der Todestag des Franz von Assisi zum 800. Mal. In seinem Leben hat Franziskus zahlreiche Texte verfasst, in denen seine Spiritualität spürbar wird. Einige dieser Texte zum Thema „Einfach leben“ sollen bei diesem Spaziergang in Farchant gelesen und für das je eigene Leben interpretiert werden.

**Leitung:** Philipp Hauptmann,  
Referent für theol. Bildung  
**Anmeldung erbeten.**  
**Die Veranstaltung ist kostenfrei.**



© P. Hauptmann

### EOM Vernetzungstreffen der KirchenführerInnen An Kirchen Interessierte sind ebenfalls willkommen!

Sa., 26.09.2026  
10.30 Uhr  
**Rottenbuch**  
Kirche Mariä Geburt  
Klosterhof 32

Für dieses Jahr sind in der Erzdiözese München und Freising sechs Vernetzungstreffen für KirchenführerInnen von der Katholischen Erwachsenenbildung in Kooperation mit den einzelnen Kreisbildungswerken für Sie geplant. Wir freuen uns, wenn Sie daran teilnehmen möchten. Bei einem kleinen Rundgang erkunden wir zunächst die noch erhaltenen Klostergebäude des ehemaligen Augustinerstifts. Die Basilika verbindet in herausragender Weise Romanik, Gotik und Rokoko. Florian Löffler, Organist und Kirchenmusiker im Pfarrverband und im Dekanat, erschließt uns zum Schluss die Klangfülle der neu renovierten Freywießorgel. Ein gemeinsames Mittagessen (auf eigene Kosten) ab 12.45 Uhr im Gasthof „Zum Weißen Roß“ in Bad Bayersoien bietet dann Gelegenheit zum Austausch und Gespräch. Anschließend bietet uns Thomas Echtlar noch eine kurze Wanderung um den Bayersoien See an.

*In Kooperation mit KEB München und Freising  
und Erzdiözese München und Freising.*

**Kloster- und Kirchenführung:** Dr. Thomas Echtlar, Theologe, Kultur- und Wanderführer

**Anmeldung:** bei Angelika Brunnbauer,  
Organisationsleiterin, Pastoralreferentin,  
Tel. 089 213777276,

E-Mail: A.Brunnbauer@eomuc.de

**Gebühr:** € 20,00

## Wort-Gottes-Werkstatt Anregungen und Hilfe zur Gestaltung von Gottesdiensten und Gebeten

### Die Wege und Bewegungen in der Liturgie

Mo., 28.09.2026  
19.30 Uhr  
**Oberammergau**  
Pfarrkirche  
St. Peter und Paul  
Frühmessergasse 1

**UND**

### Riten und Symbole der Adventszeit

Di., 24.11.2026  
19.30 Uhr  
**Ohlstadt**  
Pfarrheim,  
Hagrainstr. 10

Die Veranstaltungen bieten einen Materialpool und kreative Ideen sowie die Möglichkeit, sich mit anderen Menschen auszutauschen, die Wort-Gottes-Feiern, Liturgien und Gebete gestalten. Im Fokus stehen sowohl die verschiedenen Zeiten des Kirchenjahres als auch grundsätzliche liturgische Themen. Der Abend ist offen für alle an Liturgie Interessierten.

**Referent:** Philipp Hauptmann,  
Referent für theol. Bildung  
**Anmeldung** erbeten.  
**Die Veranstaltung ist kostenfrei.**



© P. Hauptmann

## Zukunftsforum: Kirche vor Ort Visionen für das kirchliche Leben im Dekanat

Di., 29.09.2026  
19.30 Uhr  
**Oberau**  
Pfarrheim  
Kirchweg 4

Die Kirche vor Ort unterliegt heute, aber letztlich schon immer Veränderungsprozessen, mit denen sie umgehen muss. Dabei ist es notwendig, sowohl praktisch als auch spirituell die Zukunft zu gestalten. Dieses Forum möchte dazu einladen, hierüber ins Gespräch zu kommen. Bei diesem Treffen soll es um Visionen für das kirchliche Leben im Dekanat Werdenfels-Rottenbuch gehen: Wie kann das kirchliche Leben in 10 bis 20 Jahren aussehen? Dazu laden wir zu einer Diskussion mit Dekan Albert Hack ein.

*In Kooperation mit dem  
Dekanat Werdenfels-Rottenbuch.*

**Referent:** Albert Hack, Dekan  
**Anmeldung erforderlich.**  
**Die Veranstaltung ist kostenfrei,**  
**Spenden sind willkommen.**



© Canva

### Ettaler Klostersgespräch Kirche und Macht

So., 11.10.2026

15.00 Uhr

**Ettal**

*Klosterpforte*

*(rechts neben  
der Basilika)*

*Kaiser-Ludwig-  
Platz 1*

Die Kirche verfügt über Macht und ist hierarchisch aufgebaut. Deutlich macht das bspw. die mehrfache Kritik Roms an den Beschlüssen des Synodalen Wegs, aber auch die diesjährige Kritik des Papstes an der Vereinnahmung des Glaubens für Kriegszwecke. Doch worin ist diese Macht begründet und wie kann sie heute verantwortlich gelebt werden, ohne dass es zu Machtmissbrauch kommt? Um diese Fragen zu beantworten, werfen wir einen Blick in das Evangelium und in die Anfangszeit der Kirche. Im Anschluss besteht um 18:00 Uhr die Möglichkeit zur Teilnahme an der Vesper.

**Referent:** *Abt Barnabas Bögle OSB*

**Anmeldung erwünscht.**

**Die Veranstaltung ist kostenfrei,  
Spenden willkommen.**



© Matthias Fend

### Kirche und Familie als Heimat Ein Vortrag von Horst Kummeth

Fr., 16.10.2026

19.45 Uhr

**Murnau**

*Pfarrsaal,*

*Kath. Pfarrheim*

*St. Nikolaus*

*Mayr-Graz-Weg 1*



© D. Gontarski

Vom Metzgersohn zu einem der bekanntesten Schauspieler Deutschlands – Horst Kummeth schaut mit fast 70 auf ein bewegtes Leben zurück. In seinem Buch „Drehbuch meines Lebens“ kommen die Anforderungen und Fragen des Lebens zur Sprache: Wie führt man eine gelingende Beziehung angesichts sehr verschiedener Charakterzüge, Herausforderungen und Versuchungen?

Gestützt und begleitet hat ihn dabei der christliche Glaube. Nach einem echten Wunder und einigen Umwegen ist seine Überzeugung heute stärker denn je. Vor diesem Hintergrund geht er der Frage nach, wie Kirche in einer säkularen Welt noch Heimat sein kann.

*In Kooperation mit dem Offenen  
Gesprächskreis St. Nikolaus, Murnau.*

**Referent:** *Horst Kummeth, Schauspieler,  
Autor, Drehbuchautor*

**Anmeldung erbeten.**

**Die Veranstaltung ist kostenfrei,  
Spenden sind willkommen.**

## Familiengottesdienst-Werkstatt Kreatives rund um den Advent

Mo., 19.10.2026  
19.30 Uhr  
**Wildsteig**  
Pfarrheim  
Kirchbergstraße 34

**UND**

Do. 22.10.2026  
19.30 Uhr  
**Garmisch-  
Partenkirchen**  
Pfarrstube im  
Pfarrhaus  
Pfarrhausweg 4

Bei diesen Treffen beschäftigen wir uns mit kreativen Ideen und Gestaltungselementen für den Advent. Die Reihe richtet sich an alle Ehrenamtlichen, die sich bei Familien- und Kindergottesdiensten engagieren (möchten) und hierzu neue Impulse bekommen wollen. Verschiedene Elemente und Materialien für die Gestaltung werden vorgestellt und gemeinsam ausprobiert.

**ReferentInnen:** Franziska Sporer,  
Seelsorgerin für Kirche Kunterbunt im Dekanat  
Werdenfels-Rottenbuch, und  
Philipp Hauptmann, Referent für  
theologische Bildung  
**Anmeldung erbeten.**  
Die Veranstaltung ist kostenfrei.



© F. Sporer

## Den Blick schärfen

Ein Abend mit Elementen der integrativen Gestaltpädagogik  
und der heilenden Seelsorge nach Prof. Albert Höfer

Do., 29.10.2026  
19.00 Uhr  
**Garmisch-  
Partenkirchen**  
Kolpinghaus  
Garmisch  
Promenadestr. 13

Ein Fernrohr am Wegesrand. Es möchte der Wanderin/dem Wanderer einen besseren Blick ermöglichen. Was ich so zentriert schauen konnte, wollte ich mit der Kamera festhalten. Leider war es im Ergebnis der Kamera unscharf. Nur mit dem echten Auge hatte ich das Ziel klar im Blick. Das Leben, mein Leben in den Blick nehmen. Sehen, wo ich gerade stehe. Für das, was mich herausfordert, einen klaren Blick zu haben und erste gehbare Schritte für mich zu sehen und zu finden, dazu lädt dieser Abend mit Elementen der integrativen Gestaltpädagogik und der heilenden Seelsorge nach Prof. Albert Höfer wie Psalmensingen, Meditatives Tanzen, eine Traumreise und kreatives Gestalten ein.



© P. Hagsbacher

**Bitte mitbringen:** eine Decke und  
Wachsmalkreiden

In Kooperation mit der Seniorenpastoral im  
Dekanat Werdenfels-Rottenbuch.

**Leitung:** Pfarrer Peter Hagsbacher

**Nähere Informationen:** 0170 381 96 64

**Anmeldung:** bei Pfarrer Peter Hagsbacher  
unter PHagsbacher@eomuc.de

**Gebühr:** € 5,00

### In einem Monat durch das Markus-Evangelium Gemeinsam ein Buch der Bibel erkunden

ab Sa., 31.10.2026



© Cnva

Mit dem 1. Advent beginnt das Lesejahr B, in dem das älteste Evangelium im Gottesdienst gelesen wird: Das Markus-Evangelium. Die Reihe lädt dazu ein, dieses Evangelium in 30 Tagen für sich allein zu lesen, begleitet von drei Gruppentreffen, die eine Einführung in den Evangelien-Text und Impulse zu den einzelnen Erzählungen sowie die Möglichkeit zum Austausch in der Gruppe bieten.

#### Auftakttreffen

Sa., 31.10., von 19.00 – 20.00 Uhr  
online, via Zoom

#### Zwischenhalt

Sa., 14.11., von 19.00 – 20.00 Uhr  
online, via Zoom

#### Abschlusstreffen mit Agape

Mo., 30.11., von 19.30 – 21.00 Uhr  
Gemeindesaal Ettal  
Ammergauer Straße 8

**Leitung:** Philipp Hauptmann, Referent für theol. Bildung

**Anmeldung** erforderlich (die Zugangsdaten für die Online-Treffen werden kurz vor der Veranstaltung verschickt).

**Die Veranstaltung ist kostenfrei, Spenden willkommen.**

### Bildungsfahrt nach Assisi Auf den Spuren des Heiligen Franziskus

So., 08.11.2026 bis  
Do., 12.11.2026



© Ph. Hauptmann

Die Reise verbindet die Begegnung mit den historischen Orten des Franziskus mit theologischen Impulsen, gemeinsamen Gesprächen und einer vertieften Auseinandersetzung mit seiner Spiritualität.

*Nähere Informationen auf unserer Website.*

**Inhaltliche Gestaltung:** Philipp Hauptmann  
**Anmeldung:** telefonisch oder per Mail bei Kilg Reisen GmbH unter Tel. 08822-949 100 oder per Mail: [info@kilg-reisen.de](mailto:info@kilg-reisen.de)

#### Gebühr:

pro Person im DZ: € 599,00

pro Person im EZ: € 729,00



**Theologie im Fernkurs**  
studieren  
individuell  
flexibel  
ortsungebunden

Info zum Fernkurs und zum kostenlosen Begleitangebot der Erzdiözese München und Freising: [www.thif-muenchen.de](http://www.thif-muenchen.de)

## Dem Wort Gottes eine Stimme geben Einführung in den Dienst der Lektorinnen und Lektoren

Sa., 21.11.2026  
9.30 – 16.30 Uhr  
**Oberammergau**  
Pfarrsaal  
Herkulan-  
Schwaiger-Gasse 5



Lektorinnen und Lektoren verkündigen in den gottesdienstlichen Feiern Gottes Wort. Sie geben dem Wort Gottes eine Stimme in der Feier. „Da die Gläubigen beim Hören der Schriftlesungen deren lebendige Kraft erfahren sollen“ (AEM 66), ist eine gute Vorbereitung und Schulung notwendig. Der Grundkurs bietet zum einen eine liturgische Einführung in den Dienst der Lektorin/des Lektors (Feier des Wortes, Sinn und Aufbau des Wortgottesdienstes), zum anderen eine erste Anleitung zum verständlichen und sinn gerechten Vortrag (Bedeutung der Sprechzeilen) einer Lesung. Die Teilnahme an einem Grundkurs ist Voraussetzung für die spätere Teilnahme an einem Aufbaukurs oder zur Ausbildung als Gottesdienstbeauftragte/r. Der Kurs ist für alle Interessierten offen. Die Teilnahme berechtigt nicht automatisch zum Lektorendienst!

*In Kooperation mit der Abteilung Liturgie  
des Erzbischöflichen Ordinariats München*  
**Referent:** Michael Wagner, Fachreferent  
der Abteilung Liturgie  
**Anmeldung erforderlich bis 06.11.2026.**  
**Gebühr:** € 25,00



**Sozialdienst  
katholischer  
Frauen e.V.  
Garmisch-Partenkirchen**

 @SkFGarmisch



### Ihre Hilfe vor Ort – willkommen und wichtig

Bereits mit einem geringen Mitgliedsbeitrag oder einer Spende können Sie Menschen und Projekte **in der Region** unterstützen. Die Angebote des SkF sind für Betroffene kostenlos und darum hilft jede Spende. Wir vom SkF sagen herzlich **Vergelt's Gott!**

#### Spendenkonto

Sozialdienst katholischer Frauen e.V.  
Garmisch-Partenkirchen  
Kreissparkasse GAP  
IBAN: DE72 7035 0000 0000 0296 29

**Spende, Mitgliedschaft und Kontakt:** Telefonisch und auch online möglich!

Telefon: 08821 - 96 67 20

[www.skf-garmisch.de](http://www.skf-garmisch.de)

#### Mitten im Leben. In unseren Arbeitsbereichen.



Beratung in besonderen  
Lebenslagen



Flüchtlings- und  
Integrationsberatung



Hilfe für psychisch Kranke &  
Menschen mit Behinderung



Angebote für  
Eltern & Kinder



Katholische  
Schwangerschaftsberatung



Hilfen bei  
häuslicher Gewalt

### Meditatives Singen in der Alten Kirche Garmisch „In mir ist Ruhe, Stille, Friede, Kraft“

So., 22.11.2026  
19.00 Uhr  
**Garmisch-  
Partenkirchen**  
Alte Kirche  
St. Martin  
Pfarrhausweg 2

Gemeinsames Singen ist Balsam für Geist und Seele, und lässt uns im wahrsten Sinne des Wortes „tief durchatmen“. In der Alten Kirche St. Martin tauchen wir ein in Lieder und Gesänge für Ruhe, Stille, Licht und Liebe, Frieden und Kraft. Dazwischen ist Zeit zum Lauschen und Innehalten, Zeit für meditative Gedanken, Gedichte – und Zeit für Stille.

Wir können an diesem Abend den wundervollen Klangraum und die „gute Kraft“ dieses sehr alten Gebetsplatzes spüren – so entsteht inmitten der Kirche ein heilsames Feld aus Freude und singender Begegnung.

Jede Stimme ist sehr herzlich eingeladen mit einzustimmen, es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

**Leitung:** Gabriele Wanger, zert. Singleiterin  
für Heilsames Singen

**Die Teilnahme ist kostenfrei  
und ohne Anmeldung möglich,  
Spende willkommen.**

### „Macht hoch die Tür“ Adventslieder theologisch erschließen

Fr., 18.12.2026  
19.00 Uhr  
**Schlehdorf**  
Pfarrkirche  
St. Tertulin  
Kirchstraße

„Macht hoch die Tür“, „Die Nacht ist vorge-  
drungen“, „O Heiland rei die Himmel auf“:  
Adventslieder sind geprägt von vielfältigen  
theologischen Bildern, die die Ankunft des Herrn  
ausdeuten. In dieser Veranstaltung werden aus-  
gewählte Lieder aus unterschiedlichen Epochen  
gemeinsam gesungen, theologisch erschlossen  
und in einer Orgelmeditation verinnerlicht.

*In Kooperation mit der Pfarrei Schlehdorf.*

**Referenten:** Philipp Hauptmann,  
Referent für theol. Bildung, und  
Matthias Strobl, Kirchenmusiker  
**Die Teilnahme ist kostenfrei  
und ohne Anmeldung möglich,  
Spenden sind willkommen.**



© PV Heringarten

## „Gebt ihr ihnen zu essen!“ (Lk 9,13)

### Kurs für Kommunionhelfer:innen

Sa., 09.01.2027  
10.00 – 16.00 Uhr  
**Unterammergau**  
Kath. Pfarrheim  
Pfarrgasse 2



© Canva

Der Kurs für Kommunionhelfer:innen ist ein Bildungsangebot für alle, die mehr zum Thema Eucharistie erfahren möchten: Was ist Eucharistie? Wer darf die Kommunion spenden? Wie laufen Hauskommunion und eucharistische Anbetung ab? Im Besonderen ist der Kurs die Grundvoraussetzung für den Dienst der Kommunionhelfer:innen in den Pfarreien der Erzdiözese München und Freising.

Der Kurs ist für alle Liturgie-Interessierten offen. Die Teilnahme berechtigt allerdings nicht automatisch zum Kommunionhelferdienst! Mindestalter für die Beauftragung: 18 Jahre

*In Kooperation mit der Abteilung Liturgie  
des Erzbischöflichen Ordinariates München*

**Referent:** Philipp Hauptmann,

*Referent für theol. Bildung*

**Anmeldung erforderlich bis zum 23.12.2026.**

**Gebühr:** € 25,00

## Die Klagepsalmen

### Eine vergessene Gebetsform in Trauer, Angst und Not

Mo., 11.01.2027  
19.30 Uhr  
**Oberammergau**  
Pfarrsaal  
Herkulan-  
Schwaiger-Gasse 5

Die Bibel kennt über 50 Klagepsalmen und weitere Erzählungen, in denen Klage vor Gott gebracht wird. Dies war offensichtlich eine gängige Gebetspraxis in Notsituationen und in der Trauer. Heute scheint diese Gebetsform sowohl in Gottesdiensten als auch im privaten Gebet kaum noch eine Rolle zu spielen. Der Vortrag beleuchtet die Hintergründe zu ausgewählten Klagepsalmen und entwickelt Perspektiven für eine Reaktivierung dieser Gebetsform.

**Referent:** Philipp Hauptmann,  
*Referent für theol. Bildung*

**Anmeldung erforderlich.**

**Die Veranstaltung ist kostenfrei,  
Spenden sind willkommen.**



© Canva

### Grundkurs Liturgie Die Welt der Liturgie entdecken

Sa., 16.01.2027 und  
Sa., 13.02.2027  
jeweils

9.00 – 17.00 Uhr

**Oberau**  
Pfarrheim  
Kirchweg 4



© P. Hauptmann

Sie fragen sich, was Liturgie ist? Sie möchten mehr über die Feier des Gottesdienstes wissen, oder das, was dort getan wird, tiefer verstehen? Der Grundkurs Liturgie ist offen für alle, die mehr über Liturgie erfahren möchten. Er ist eine Möglichkeit für Menschen, die Antworten auf ihre Fragen zum Thema Liturgie suchen oder Freude am liturgischen Feiern haben und deshalb ihr Wissen vertiefen möchten. Für Menschen, die sich gerne im gottesdienstlichen Bereich ihrer Pfarrei engagieren möchten, bietet der Grundkurs Liturgie eine gute Basisinformation und erste Orientierung über die Vielfalt liturgischer Dienste und ist zugleich zusammen mit einem Praxistag die notwendige Grundlage für die Bestellung zum/r Gottesdienstbeauftragten.

Wenn Sie den Kurs belegen, um für Ihre Pfarrei in Absprache mit der Pfarrverbandsleitung später als Gottesdienstbeauftragte/r tätig zu werden, sprechen Sie bitte mit Ihrer Pfarrei, sie übernimmt ggf. die Kosten. Das Mindestalter für die Beauftragung ist 21 Jahre.

**Referent:** Dr. Josef Rauffer, Priester, Leiter der Abteilung Liturgie im Erzbischöflichen Ordinariat München

**Anmeldung** erforderlich bis zum 23.12.2026

**Gebühr:** € 50,00 (Mittagessen inklusive).

### Predigt-Werkstatt

Mo., 25.01.2027

19.30 Uhr

**Online via Zoom**



© Canva

Das Wort Predigt kommt vom lateinischen *praedicare*, was wörtlich „öffentlich ausrufen“ bedeutet. Schon die alten Römer wussten, dass dieser öffentliche Ausruf bestimmten Regeln unterliegt, dass es ein Handwerkszeug dazu braucht und dass er geübt sein will. Auch die christliche Homiletik – die Predigtlehre – befasst sich damit, was eine Predigt ausmachen soll. Die Veranstaltung bietet die Möglichkeit, sich über Kriterien für eine gelingende Predigt auszutauschen und diese Form der öffentlichen Rede methodisch zu üben. Auch wenn es in erster Linie um das Medium „Predigt“ geht, richtet sich dieses Online-Angebot nicht nur an Gottesdienstbeauftragte, sondern an alle, die die Aufgabe haben, öffentlich zu sprechen.

*In Kooperation mit dem Dekanat  
Werdenfels-Rottenbuch.*

**Referent:** Philipp Hauptmann, Referent für theol. Bildung

**Anmeldung** erforderlich (die Zusendung des Zoom-Links erfolgt kurz vor der Veranstaltung).

**Die Veranstaltung ist kostenfrei.**

## Ich und mein Ruhestand Eine Reise zu mir selbst

Do., 28.01.2027  
19.00 Uhr  
**Garmisch-  
Partenkirchen**  
Kolpinghaus  
Garmisch  
Promenadestr. 13



© Hagsbacher

Der Eintritt in den Ruhestand markiert eine Wende im Leben. Ich verabschiede mich von meinem bisherigen beruflichen Tun und Wirken, aus dem ich Beständigkeit, Sicherheit und Erfüllung für mich und mein Leben schöpfte. Von nun an bekommen meine Tage einen anderen Rhythmus. Diese Veränderung braucht Zeit und Gewöhnung. Ich bin gefordert, neue Kraftquellen für meinen neuen Lebensabschnitt zu finden. Die Geschichte des Patriarchen Abraham, der ebenfalls noch im hohen Alter einen neuen Auftrag bekommen hatte, kann mir dabei helfen, neue Perspektiven für mich und mein Leben im Ruhestand zu gewinnen.

*In Kooperation mit der Seniorenpastoral des Dekanats Werdenfels-Rottenbuch.*

**Leitung:** Pfarrer Peter Hagsbacher und Wolfgang Wankner

**Anmeldung:** bei der Seniorenpastoral Werdenfels, E-Mail: PHagsbacher@eomuc.de



Caritas  
Nah: Am Nächsten

**Ambulante Pflege Caritas  
Garmisch-Partenkirchen**

## Ehrlich! Gute Pflege

Wenn wir ein Apfel wären- wären wir **BIO**  
Wir sind unseren Preis absolut wert, denn wir sind:

**regional - professionell - zuverlässig - kompetent -  
erfahren - motiviert - transparent - vernetzt**

## ... Beratungsexperten sind wir auch!

Wenn Sie uns kennenlernen möchten, dann melden Sie sich gern

## Ambulante Pflege Caritas Garmisch-Partenkirchen

Dompfaffstr. 1 82467 Garmisch-Partenkirchen Telefon (0 88 21) 94 34 86 0  
ambulante-pflege-garmisch-partenkirchen@caritasmuennenchen.org  
www.caritas-ambulanter-pflegedienst-garmisch-partenkirchen.de



# Chancen und Herausforderungen in einer modernen Welt



### Offener Stammtisch

Mit Themen, die Seniorinnen und Senioren vor Ort betreffen

*ab Do., 03.09.2026  
immer am  
1. Donnerstag  
im Monat  
15.00 – 17.00 Uhr  
Garmisch-  
Partenkirchen  
LEIFHEIT Wohncafé  
Parkstraße 2*

Der Seniorenbeirat freut sich auf Ihren Besuch  
– eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

**Die Veranstaltung ist kostenfrei.**

### Erzählzeit – Lebensgeschichten

*Mi., 14.10.2026 und  
Mi., 09.12.2026  
jeweils  
15.00 – 17.00 Uhr  
Garmisch-  
Partenkirchen  
LEIFHEIT Wohncafé  
Parkstraße 2*

Sich erinnern an die großen und kleinen Geschichten im Leben, davon erzählen und andere zu hören, ist wie eine Schatzsuche für beide Seiten.

In dieser Reihe hören wir Zeitzeugen zu und tauschen uns anschließend in großer und kleiner Runde darüber aus.

**Moderation Erzählcafé:** *Carola Dowidat,  
Referentin für Biografiearbeit*  
**Die Teilnahme ist kostenfrei  
und ohne Anmeldung möglich.**



Rummelsberger  
Diakonie

**Alles für einen  
erfüllten Lebensabend.**

Alten- und Pflegeheim Lenzheim

Reintalstraße 29 | Garmisch-Partenkirchen  
Telefon 08821 94 31 59-0  
[altenhilfeverbund-gap@rummelsberger.net](mailto:altenhilfeverbund-gap@rummelsberger.net)

**Menschen an Ihrer Seite. Die Rummelsberger**  
[rummelsberger-diakonie.de/gap](http://rummelsberger-diakonie.de/gap)

### Bücher im Gespräch

#### Buchvorstellungen im Lauf der Jahreszeiten

Fr., 04.09.2026 und

Fr., 04.12.2026

17.30 Uhr

**Garmisch-  
Partenkirchen  
Bücherei**

Partenkirchen  
Ludwigstraße 29

Partenkirchner

Bücherei



© Cirva

„Lesen stärkt die Seele“ stellte schon vor 300 Jahren der französische Philosoph Jean-Jacques Rousseau fest.

In einem gemütlichen Kreis von Mitlesern werden Lieblingsbücher mit anschließendem Austausch vorgestellt. Sie werden überrascht sein, wie sich durch Zuhören und Vorlesen neue Blickwinkel eröffnen! Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig, Sie müssen auch selbst kein Buch vorstellen.

In Kooperation mit der Bücherei Partenkirchen.

**Anmeldung:** bei der Bücherei Partenkirchen, Tel. 08821-909154 oder per E-Mail an [buecherei.partenkirchen@t-online.de](mailto:buecherei.partenkirchen@t-online.de)

**Projektteam:** Rosi Kohnle, Anna Künzel, Gabriele Kohlert

Die Veranstaltung ist kostenfrei.



**Buchhandlung Gattner**

Obermarkt 13, 82418 Murnau, Tel. 08841-4878890  
Online Shop: [www.buchhandlung-gattner.de](http://www.buchhandlung-gattner.de)

### Mobil bleiben mit Geh(h)ilfen

#### Mit dem eigenen Rollator trainieren

Do., 17.09.2026

10.00 – 12.00 Uhr

und

13.00 – 15.00 Uhr

**Garmisch-  
Partenkirchen**

**Leifheit**

ServiceZentrum,

Innenhof

Von-Brug-Str. 5



**LONGLEIF**  
GARMISCH-PARTENKIRCHEN

Auf einem Parcours mit den Verkehrswachten Garmisch-Partenkirchen und Schongau können Sie bzw. generell Menschen mit Bewegungseinschränkungen für ihre eigene Sicherheit im Straßenverkehr üben. Mit dem Aktionsprogramm „Mobil bleiben mit Rollatortraining“ sollen ältere Menschen – ob sie nun bereits schon einen Rollator nutzen oder es bisher ohne geschafft haben – lernen, wie sie ihre Geh(h)ilfen sicher durch den Ort bewegen, wie sie z.B. Treppen oder Unebenheiten gut überwinden oder Straßen gut und sicher überqueren. Zudem wird ein kostenfreier Check (Bremsen, Ergonomie) des eigenen Rollators angeboten.

**Die Teilnahme ist kostenfrei  
und ohne Anmeldung möglich.**

## Fit im Kopf – Aktiv im Leben Gehirngesundheit im Alter

Mi., 23.09.2026  
18.00 – 19.30 Uhr  
**Garmisch-  
Partenkirchen**  
*Leifheit*  
ServiceZentrum,  
Kultursaal  
Von-Brug-Str. 5



Mit zunehmendem Alter nehmen motorische und kognitive Fähigkeiten wie Kraft, Gleichgewicht, Gedächtnis und Aufmerksamkeit ab, während die Verarbeitung von Informationen mehr Zeit und Ressourcen erfordert. Zusätzlich können Erkrankungen wie Demenz den geistigen Abbau verstärken. Neue neurowissenschaftliche Erkenntnisse zeigen jedoch, dass dieser Prozess nicht unvermeidlich ist und durch Prävention oder unterstützende Maßnahmen positiv beeinflusst werden kann. Neben Informationen kommen v.a. leichte „Tisch- und Stuhlübungen“ aus der Neurokinetik zum Einsatz, die trainieren und gute Laune machen.

**Referentin:** Beate Löw-Schneyder,  
Quartiersmanagerin  
**Anmeldung:** beim LEIFHEIT Quartiers-  
management, Tel. 08821 603 55 00,  
oder beim KBW GAP  
**Die Veranstaltung ist kostenfrei.**



## Multimodale Aktivierungstherapie (MAKS) Nicht-medikamentöse Behandlungsform und Beschäftigungsangebot

Mi., 30.09.2026  
18.00 – 19.30 Uhr  
**Garmisch-  
Partenkirchen**  
*Leifheit*  
ServiceZentrum,  
Kultursaal  
Von-Brug-Str. 5



Die Multimodale Aktivierungstherapie (MAKS) ist ein wissenschaftlich geprüftes Aktivprogramm für Menschen mit leichter bis mittelschwerer Demenz. Im Mittelpunkt steht eine ganzheitliche, nicht-medikamentöse Aktivierung von Geist, Körper, Alltagspraxis und Spiritualität. Durch abwechslungsreiche Übungen werden Stimmung, soziales Miteinander und Alltagskompetenzen deutlich gefördert. Der Vortrag richtet sich insbesondere an Betroffene und Angehörige, die in Garmisch-Partenkirchen ab Herbst 2026 an einem Kursangebot teilnehmen möchten.

**Referentin:** Regina Carbone  
**Anmeldung:** beim LEIFHEIT Quartiers-  
management, Tel. 08821 603 55 00,  
oder beim KBW GAP  
**Die Veranstaltung ist kostenfrei.**



### Zuhause Wohnen mit Demenz Für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

Mi., 07.10.2026  
18.00 – 20.00 Uhr  
**Garmisch-  
Partenkirchen**  
Leifheit  
ServiceZentrum,  
Kultursaal  
Von-Brug-Str. 5



Demenz betrifft nicht nur die erkrankte Person, sondern das gesamte Umfeld. Doch ein Leben zu Hause – trotz Demenz – ist möglich. Themen sind u.a.: Was bedeutet es, mit Demenz zu Hause zu leben? Welche Hilfen, Unterstützungsangebote und gute Beispiele aus der Praxis gibt es? Wie lässt sich der Alltag sicher, würdevoll und entlastend gestalten? Der Vortrag richtet sich an Menschen mit beginnender Demenz ebenso wie an deren Angehörige und Interessierte.

Referent: M. Heberle, Wohnberater  
Die Teilnahme ist kostenfrei  
und ohne Anmeldung möglich.

### Ausbildung Alltags- und Demenzbegleitung Werden Sie zu einer wichtigen Stütze für Menschen mit Demenz!

ab Fr., 09.10.2026  
immer  
13.00 – 18.00 Uhr  
**Garmisch-  
Partenkirchen**  
Caritas-Zentrum  
Dompfaffstr. 1

Weitere Termine:  
10.10.2026  
17.10.2026  
24.10.2026



Pflege und Betreuung von pflegebedürftigen Menschen stellen eine große Herausforderung für Angehörige und Pflegenden dar. Mit Ihrer Ausbildung als Alltags- und Demenzbegleitung können Sie Gutes tun. Entlasten Sie stundenweise Angehörige bei dieser herausfordernden Tätigkeit.

Inhalte sind u.a.: Betreuung von Pflegebedürftigen, Kommunikation und Begleitung, Unterstützung bei der Haushaltsführung

**Anmeldung** bei Caritas: Tel. 08821 94348-28,  
per E-Mail: [fpa-gap@caritasmuenchen.org](mailto:fpa-gap@caritasmuenchen.org)  
**Kursgebühr:** € 100,00 (diese werden zurück-  
erstattet, wenn Sie sich nach dem Kurs  
bei uns ehrenamtlich engagieren)

## Uffing Singt! Herbstblock mit 6 Abenden

*ab Do., 24.09.2026  
immer  
19.00 – 21.00 Uhr  
Uffing  
Grundschule,  
Klassenzimmer  
Altbau,  
1. Stock rechts  
Bahnhofstr. 8*

*Weitere Termine:  
08.10.2026  
22.10.2026  
12.11.2026  
26.11.2026  
10.12.2026*



© G. Wanger

Gabriele Wanger

Singen Sie ohne Noten in einer Gruppe singfreudiger Menschen! Die Melodien sind eingängig und laden ein zum spontanen Mitsingen. Im Mittelpunkt steht der Spaß und die Freude am gemeinsamen Klang und schon nach wenigen Tönen entsteht das erste Lied. Wir singen Lieder der Welt, Gospel, Mantren, Lebens- und Herzenslieder, alte und neue Lieder in unserer Sprache und zwischendurch auch einen feinen alpenländischen Jodler. Mit kurzen Atem- und Stimmübungen wecken wir unsere Singstimme und lassen ihr dann freien Lauf ... Kanongesänge, einfache Mehrstimmigkeit, rhythmische getanzte Lieder wechseln sich mit ruhigen Gesängen ab.

**Bitte mitbringen:** *bequeme Schuhe, Getränk und reichlich Singlust!*

**Leitung und Anmeldung:**  
Gabriele Wanger, zertifizierte Singleleiterin,  
gabrielewanger@t-online.de  
**Gebühr für 6 Treffen:** € 90,00  
(Bezahlung am ersten Abend vor Ort)

## Sicheres Autofahren im Alter Wie kann das so lange wie möglich gewährleistet sein?

*Mo., 19.10.2026  
16.00 – 17.30 Uhr  
Garmisch-  
Partenkirchen  
Leifheit  
Servicezentrum,  
Kultursaal  
Von-Brug-Straße 5*



© Carma

Für viele Menschen ist das Auto ein unverzichtbares Mittel, um unabhängig zu bleiben und alltägliche Aufgaben wie Einkäufe oder Arztbesuche zu erledigen. Mit zunehmenden Alter aber stellt sich die Frage, welche Rolle gesundheitliche Einschränkungen, Medikamente, beginnende Demenz sowie nachlassende Reaktionsfähigkeit und Beweglichkeit spielen? In diesem Vortrag erfahren Sie, worauf ältere Fahrer und Fahrerinnen und ihre Angehörigen achten sollten. Themen wie Sehvermögen, Reaktionsfähigkeit, Beweglichkeit und freiwillige Überprüfungen der Fahrtauglichkeit werden behandelt. Es geht um die Teilnahme an Sicherheitstrainings als mögliche Maßnahme und auch die aktuell diskutierte EU-Führerschein-Reform für Senioren wird vorgestellt.

*Gefördert aus Mitteln der  
LongLeif GaPa gGmbH  
Referent: Stefan Kandler, Sicherheits- und  
Fahr-Fitness-Trainer  
Anmeldung erbeten.  
Die Veranstaltung ist kostenfrei,  
Spenden willkommen.*

 **Malteser**  
...weil Nähe zählt.

[illegible]

In Kooperation mit dem Hospizverein  
Werdenfels e.V.  
**Referentinnen:** S. Mejdrech, D. Brieche  
**Anmeldung im Hospizverein:**  
Tel. 08821 966511 oder  
Email: [post@hospizverein-werdenfels.de](mailto:post@hospizverein-werdenfels.de)  
**Gebühr:** € 20,00

## KBW digital: Leben und Sterben Große Fragen ethisch entscheiden

Di., 03.11.2026  
19.00 Uhr  
Online via Zoom



Prof. Dr. Alena Buyx



Irgendwann im Leben werden wir alle mit der Frage konfrontiert, wie wir mit Leben und Sterben, Tod und Geburt umgehen und wie wir die großen Fragen des Lebens (und Sterbens) für uns beantworten wollen. Wie umgehen mit künstlicher Befruchtung und den Möglichkeiten der pränatalen Diagnostik? Was heißt genau Sterbehilfe, assistierter Suizid und wie ist die Palliativmedizin einzuordnen? Aber auch die aktuellen Forschungen und der Einsatz von KI werfen neue Fragen auf. Zusammen mit der ehemaligen Vorsitzenden des Deutschen Ethikrats wollen wir uns diesen oder ähnlichen Fragestellungen nähern.

**Referentin:** Prof. Dr. Alena Buyx, Professorin für Ethik der Medizin und Gesundheitstechnologien an der Technischen Universität München.

**Anmeldung:** bis zum Veranstaltungstag um 12 Uhr möglich

**Gebühr pro Person:** € 9,00 (pro Paar € 14,00)

## Miteinander reden statt aneinander vorbeireden Das Vier-Ohren-Modell im Alltagstransfer

Do., 12.11.2026  
18.00 Uhr  
**Garmisch-Partenkirchen  
Freiwilligen-  
Zentrum**  
„Auf geht's!“  
Ludwigstr. 80



© vitality-sariev\_unsplash

Im alltäglichen Miteinander, bei schwierigen Gesprächen oder in Konfliktsituationen verlieren wir uns schnell in emotionalen Interpretationen. Die Folge: Missverständnisse entstehen und Gespräche eskalieren völlig ungewollt. Das bekannte Kommunikationsmodell der „Vier Seiten einer Nachricht“ nach Friedemann Schulz von Thun bietet hier den perfekten Kompass: Wie Sie richtig zuhören, wie Sie Missverständnisse frühzeitig identifizieren und vermeiden, wie Sie durch Selbstreflexion und Empathie Ihre Kommunikation nachhaltig verbessern.

In Kooperation mit dem Freiwilligen-Zentrum „Auf geht's!“

**Referentin:** U. Dusterhöft, Systemischer Coach  
**Anmeldung:** bis 06.11.2026 bei „Auf geht's!“, Tel. 08821 908589 (auch AB) oder [aufgehts@lebenslust-gap.de](mailto:aufgehts@lebenslust-gap.de)

**Gebühr:** € 15,00 (kostenlos für ehrenamtlich Engagierte)

### Informationsveranstaltung zu Vollmacht und Patientenverfügung

Mi., 18.11.2026  
18.00 Uhr  
Murnau  
Kath. Pfarrheim  
St. Nikolaus,  
Konferenzraum  
Mayr-Graz-Weg 1



Der Vortrag bietet einen Überblick über die rechtlichen Grundlagen und die persönlichen Möglichkeiten zur selbstbestimmten Vorsorge für Zeiten, in denen aufgrund von Alter, Krankheit oder Unfall die eigene Handlungs- und Entscheidungsfähigkeit eingeschränkt ist oder verloren geht. Im Anschluss daran besteht Gelegenheit für Fragen und zum Gedankenaustausch.

*In Kooperation mit dem Hospizverein  
Werdenfels e.V.*

**Referentinnen:** A. Geiger-Küpper und  
C. Rosengarten, Hospizverein Werdenfels e.V.  
**Anmeldung erbeten.**  
**Die Veranstaltung ist kostenfrei.**



© Canva

### Biografiearbeit mit Märchen Herausforderungen meistern wie Hänsel und Gretel

Mi., 25.11.2026  
10.00 – 13.00 Uhr  
Garmisch-  
Partenkirchen  
Evangelische  
Gemeinde, 1. Stock  
Hindenburgstr. 39 a



Biografiearbeit unterstützt Menschen dabei, auf ihr Leben zurückzublicken und darin Wertvolles zu entdecken. Wir schauen mit dem Märchen „Hänsel und Gretel“, wie man aus einem dunklen Wald herausfinden kann. Wir entdecken dabei mit Methoden der Biografiearbeit einerseits unsere eigenen Strategien, mit Herausforderungen umzugehen, andererseits können uns die ganz persönlichen Kraftquellen unseres Lebens bewusst werden. Im Austausch mit anderen erscheinen eigene Erfahrungen in einem neuen Licht. Bitte bringen Sie Schreibzeug und eigene Verpflegung mit, es gibt mehrere kurze Pausen. Für Getränke ist gesorgt.  
Hinweis: Biografiearbeit ist keine Selbsthilfegruppe und auch keine Therapie.

*In Kooperation mit der Evang.- Luth.  
Kirchengemeinde Garmisch-Partenkirchen.*  
**Leitung:** Carola Dowidat, Referentin  
für Biografiearbeit, LebensMutig e.V.  
**Anmeldung erbeten.**  
**Gebühr:** € 10,00

## Seniorentreff Marianne Aschenbrenner



Senioren  
T R E F F  
Marianne  
A s c h e n  
b r e n n e r



Miteinander. Für Menschen.

### Vorherige Anmeldung & Kontakt:

E-Mail: [info@seniorentreff-gapa.de](mailto:info@seniorentreff-gapa.de)

Telefon: 08821 – 6035480

### Veranstaltungsort:

Seniorentreff Marianne Aschenbrenner  
Parkstraße 2, Garmisch-Partenkirchen

### Tagesaktuelle Termine entnehmen

Sie bitte dem schwarzen Brett oder auf:  
[www.seniorentreff-gapa.de](http://www.seniorentreff-gapa.de)

### Montag

09.30 – 10.30 Uhr

10.30 – 12.00 Uhr

11.00 – 12.00 Uhr

13.00 – 15.30 Uhr

14.30 – 15.30 Uhr

Gedächtnistraining

Internationaler Seniorentanz

Spanisch für Anfänger

Handy-/Tablet-/Computer-Sprechstunde

Yoga „auf dem Stuhl“

### Dienstag

09.30 – 10.30 Uhr

10.30 – 12.00 Uhr

10.45 – 12.00 Uhr

13.00 – 16.00 Uhr

14.00 – 15.30 Uhr

Sprachcafé – Englisch 1

Gleichgewicht, Geschicklichkeit,

Bewegung, Entspannung

Englisch – Conversation

Handarbeitscafé

Gleichgewicht, Geschicklichkeit,

Bewegung, Entspannung

### Mittwoch

09.00 – 10.00 Uhr

10.00 – 11.00 Uhr

12.00 – 13.30 Uhr

13.30 – 15.00 Uhr

15.00 – 16.00 Uhr

Gesundheitsgymnastik und Yoga

im Sitzen und Stehen

Sprachcafé – Englisch 2

Spieletreff 1

Spieletreff 2

Spieletreff 3

### Donnerstag

09.30 – 10.30 Uhr

11.00 – 12.00 Uhr

13.00 – 16.00 Uhr

Sprachcafé – Italienisch

Sprachcafé – Französisch

KreativTREFF

### Freitag

10.00 – 11.00 Uhr

Aktiv und beweglich 60+

### Samstag

10.15 – 11.45 Uhr

10.15 – 11.45 Uhr

Politikforum (jeden 1. Samstag)

Literaturforum (alle 6 Wochen)

Aufbrechen, suchen,  
neue Wege entdecken



## Pilgern durch die Loisach-Kochelsee-Moore „Denn bei dir ist die Quelle des Lebens“ – Psalm 36,10 (Projektnr. BA0200264)

Sa., 10.10.2026  
9.30 Uhr

**Benediktbeuern**  
**Haupteingang**  
**der Basilika**  
**St. Benedikt**  
**Don-Bosco-Straße 1**



© B. Schwarz

**NaturWundern**

Beim Pilgern auf dem Jakobsweg von Benediktbeuern nach Kochel erleben wir die biologische Vielfalt der Loisach-Kochelsee-Moore im Herbst. Diese Naturerfahrung in Verbindung mit Informationen über den Lebensraum Moor, meditativen Impulsen, Gehen im Schweigen, Liedern, Achtsamkeitsübungen und der Möglichkeit zu Zweiergesprächen lässt uns staunend und dankbar spüren, dass wir Teil dieser wunderbaren Schöpfung sind.

**Pilger-Begleitung:** Dr. Mechthild Echlert  
und Dr. Benjamin Schwarz

**Anmeldung:** bis 09.10.2026, 11.00 Uhr  
**Die Veranstaltung ist kostenfrei.**

*Eine Veranstaltung im Rahmen des Projekts „Moore – Bildung für eine nachhaltige Entwicklung. Grenzübergreifender Arten- und Klimaschutz“, in Kooperation mit dem Haus der Begegnung der Diözese Innsbruck, gefördert von Interreg Bayern – Österreich, kofinanziert von der Europäischen Union und der KEB Bayern.*

**Interreg**  
Bayern-Österreich



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

## Trauerpilgern

Hier geht es vor allem um das gemeinsame Unterwegssein und die unterschiedlichen Ausblicke, die sich uns eröffnen und die uns mit den passenden Impulsen zum Innehalten und Nachspüren einladen. Dabei wird uns die Natur zum Spiegel unserer unterschiedlichen Gefühle. Die beiden Pilger-Begleitungen leiten kleine Symbolhandlungen an, geben Impulse zum Schweigen, zum Sprechen in der Gruppe oder auch zu zweit. Für Einzelgespräche stehen sie unterwegs ebenfalls zur Verfügung.



© F. Hammerl

**Pilger-Begleitung:** Dr. theol. Iris Geyer  
und Florian Hammerl

**Anmeldung** jeweils bis zum Freitag  
vor der Veranstaltung, 11 Uhr.

**Die Teilnahme ist kostenfrei.**

## Wir wandern von Farchant nach Oberau (Bahnhof)

Sa., 18.10.2026 und

Sa., 19.12.2026

jeweils ab 11.15 Uhr

**Farchant**

**Bahnhof**

**Bahnhofstraße**

## Gemeinsam die Trauer begehen: an den Flüssen bei Griesen

Sa., 14.11.2026

12.30 Uhr

**Griesen**

**Bahnhof in Griesen**

## Spirituelle Wanderung zum „Blick ins Paradies“ bei Farchant

Gehen. Innehalten. Aufblühen – mit Impulsen und Texten

Fr., 18.09.2026  
17.00 Uhr

**Farchant**

*Parkplatz Natur-  
und Erholungspark  
Kuhflucht  
Kuhfluchtweg*

Auf dem Weg zum „Blick ins Paradies“ halten wir immer wieder inne – mit Atemmeditationen, achtsamen Impulsen und einem offenen Blick für die Schönheit der Natur. Spirituelle Texte begleiten uns, geben Denkanstöße und laden zum stillen Nachspüren oder zum gemeinsamen Austausch ein.

Reine Gehzeit: ca. 1,5 Stunden (50 Höhenmeter, ca. 7 km)

**Leitung Bergtag:** Birgit Rotter

**Anmeldung bis 17.09.2026, 17.00 Uhr, bei Birgit Rotter (Tel: 0173 7962762, auch über WhatsApp) oder Mail: birgit@fewo-garmisch.bayern**

**Die Veranstaltung ist kostenfrei.**



© B. Rotter

## Spirituelle Bergtag auf das Mittlere Hörnle Vom Wind getragen

Mi., 14.10.2026  
9.30 Uhr

**Unterammergau**

*Parkplatz Kappel  
(kostenpflichtig)  
an der B23,  
gegenüber dem  
Sportplatz (Anfahrt  
mit ÖPNV möglich,  
Fahrgemeinschaften  
nach Absprache)*



© D. Wild

Von der Kappel aus führt unser Weg über Wiesen- und Waldpfade hinauf zum Mittleren Hörnle. Unterwegs nehmen wir uns Zeit, den Wind bewusst wahrzunehmen – auf der Haut, im Atem, im Klang der Landschaft. Verschiedene Impulse begleiten uns auf dem Weg und laden dazu ein, in der Bewegung auch innerlich unterwegs zu sein. Kleine Körperübungen helfen, den eigenen Rhythmus zu spüren und neue Kraft zu sammeln.

Reine Gehzeit: ca. 4,5 Std. (850 Höhenmeter im Auf- und Abstieg, 12,5 km)

**Anmeldung: bis 12.10.2026, 11.00 Uhr**

**Leitung Bergtag:** Dagmar Wild und  
Tatjana Hämmerle

**Gebühr: € 15,00**

## Spiritueller Bergtag zum Heldenkreuz und zur Asamklamm Die Kraft des Zerbrechlichen (Projektnr. BA0200264)

Sa., 17.10.2026  
9.00 Uhr  
**Eschenlohe**  
Bahnhof  
Bahnhofstraße 15



© B. Schwarz

**NaturWundern**

Kraft und Zerbrechlichkeit scheinen Gegensätze zu sein – und doch prägen sie unser Leben ebenso wie die Natur. Unsere herbstliche Wanderung führt zum Heldenkreuz oberhalb von Eschenlohe mit weitem Blick über das Pfrühlmoos und das Murnauer Moos. Diese über Jahrtausende gewachsenen Moorlandschaften sind voller Leben und von großer Bedeutung für Artenvielfalt und Klimaschutz – zugleich aber besonders empfindlich.

Impulse aus der christlichen Spiritualität, Zeiten der Stille und Informationen über die Entstehung, Bedeutung und Gefährdung der Moore laden dazu ein, die Landschaft bewusst wahrzunehmen und den Blick auch auf das eigene Leben zu richten: Wo erfahren wir tragende Kraft? Was gibt Halt in unserer Zerbrechlich-



keit? Ein Tag zum Gehen, Staunen, Nachdenken und Auftanken.

Die Tour umfasst knapp 10 km und ca. 400 Höhenmeter.

**Leitung Bergtag:** Florian Hammerl und Dr. Benjamin Schwarz

**Anmeldung:** bis 16.10.2026, 11.00 Uhr  
**Die Veranstaltung ist kostenfrei.**

*Eine Veranstaltung im Rahmen des Projekts „Moore – Bildung für eine nachhaltige Entwicklung. Grenzübergreifender Arten- und Klimaschutz“, gefördert von Interreg Bayern – Österreich, kofinanziert von der Europäischen Union und der KEB Bayern.*

**Interreg**  
Bayern-Österreich



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

**FARCHANTER**  
  
**DORFLADEN**  
miteinander – füreinander

UMFANGREICHES LEBENSMITTELSORTIMENT  
MILCH, KÄSE, FLEISCH & WURSTWAREN AUS DER REGION  
REGIONALE SPEZIALITÄTEN & MITTAGSTISCH



**ECHT REGIONAL**

[WWW.DORFLADEN-FARCHANT.DE](http://WWW.DORFLADEN-FARCHANT.DE)

**08821 7321 990**

Eltern- und Familienbildung

Unterstützung  
und Ermutigung  
für das Leben als Familie





### 50 Jahre EKP® – Wurzeln schenken. Vertrauen stärken. Zukunft gestalten.

Seit 50 Jahren begleitet das Eltern-Kind-Programm EKP® der KEB München und Freising Familien auf ihrem Weg. In einer Atmosphäre von Vertrauen, Gemeinschaft und Wertschätzung finden Eltern mit ihren Kindern Raum zum Wachsen, Lernen und füreinander Dasein. Gemeinsam staunen wir über die Schöpfung, feiern das Leben mit unseren Kleinsten und entdecken, was trägt – in Freude, Herausforderungen und neuen Anfängen.

#### Mit Dankbarkeit blicken wir auf 50 Jahre zurück und mit Zuversicht auf alles, was vor uns liegt.

Unser besonderer Dank gilt den vielen engagierten, qualifizierten EKP®-Gruppenleitungen, die das EKP® mit Herz, Zeit und Kreativität prägen und geprägt haben. Durch ihren Einsatz schenken sie unzähligen Familien Begegnungen, Orientierung und Geborgenheit und machen das EKP® zu einem Ort, an dem Eltern mit ihren Kindern wachsen und sich entfalten und können.

**EKP-Jubiläumsfeier am Freitag, 12.3.2027 in München –  
50 Jahre Eltern-Kind-Programm EKP® –  
das Original der KEB München und Freising e.V.**

Weitere Veranstaltungen finden während des Jubiläumsjahres 2027 auch im Raum Garmisch-Partenkirchen statt.  
Infos dazu auf unserer Homepage [www.kreisbildungswerk-gap.de/veranstaltungen/eltern-kind-programm](http://www.kreisbildungswerk-gap.de/veranstaltungen/eltern-kind-programm)

### Eltern-Kind-Programm (EKP®) Weil gemeinsam die beste Zeit ist

#### Sie sind seit kurzem Eltern? Und ...

- suchen Kontakt und Austausch mit anderen Familien?
- möchten die Entwicklung Ihres Kindes gut begleiten und fördern?
- suchen Anregungen für den Familienalltag?
- haben Fragen zu Erziehungs- und Familienthemen?

#### Eltern-Kind-Programm vor Ort

Die EKP-Gruppen finden wöchentlich und in kleinen Gruppen vor Ort statt. Sie werden von qualifizierten Leiterinnen altersgerecht geleitet (0-3 Jahre).

**Gebühr für jeweils 12 Treffen: € 72,00**  
*Bitte bei der jeweiligen Gruppenleitung anmelden:*

#### **Bad Kohlgrub**

*mittwochs*

*9.30 – 11.30 Uhr*

*Judith Wierich-Schnell, 0160 76 70 875*

*donnerstags*

*9.30 – 11.30 Uhr*

*Franziska Sedlmaier, 01515 6205090*



### Alpine Coaster - die Sommerrodelbahn

**Spaß, Freude und Vergnügen für die ganze Familie:** von der Kolbensattelhütte geht es auf einer Länge von 2.600 Metern mit atemberaubenden Ausblicken und abenteuerlichen Kurven ins Tal.

### Kolbensattelhütte

**Sich was gönnen und genießen:** in malerischer Umgebung auf einer Höhe von 1.270 m bei Oberammergau. Genießen Sie leckere, regionale und vitale Gerichte.



### Bogenparcour

**Entspannen und Natur erleben:** Bogenschießen auf 4 Parcours mit je 14 Zielen im dortigen Bergwald.

**Bergabenteuer Kinderspielplatz**  
**Zeit füreinander haben:** mit den Kindern den Tag genießen und Abstand zum Alltag gewinnen.

### Bergwandern

**Natur erleben, frische Kraft sammeln:** wandern Sie im gesunden Berg- und Waldklima im Naturpark der Ammergauer Alpen. Viele Wege führen zum Kolbensattel.

### Holzkugelwald

**Mit Holzkugeln** auf Naturholzbahnen im Bergwald spielen.

**kolbensattel.de** und auf  

### Farchant

*montags*

9.00 - 11.00

*mittwochs*

9.00 - 11.00 Uhr

Christina Baader, 0162 92 27 260

*dienstags*

9.00 - 11.00 Uhr

Für die Kleinsten ab 7 Monaten.

Lena Schwab, 01575 1368381

### Mittenwald

*montags*

9.30 - 11.00 Uhr

*donnerstags*

15.00 - 17.00 Uhr

Ingrid Kaufmann, 0176 63 49 49 98

### Oberau

*mittwochs*

9.30 - 11.30 Uhr

Marzella Fischer, 0151 23 09 19 40

### Ohlstadt

*mittwochs*

9.00 - 11.00 Uhr

Michaela Erhardt, 0171 38 71 266

### Partenkirchen

*dienstags*

9.00 - 11.00 Uhr

*mittwochs*

9.00 - 11.00 Uhr

Regina Kaufmann, 08821 3825

*freitags*

9.00 - 11.00 Uhr

Angelika Bäck, 0160 161 73 09

### Kirche Kunterbunt Frech, wild und wundervoll!

Do., 24.09.2026  
15.00 – 18.00 Uhr  
**Mittenwald**  
Pfarrsaal  
Matthias-Klotz-  
Straße 2



Kirche Kunterbunt ist Kirche einmal anders – bunt, lebendig und offen für Familien. Sie bietet Qualitätszeit für Groß und Klein und schafft Glaubensräume, in denen das Evangelium mit allen Sinnen erlebt werden kann. Gemeinsam starten wir mit einer Willkommens-Zeit, bevor in der Aktiv-Zeit an kreativen und spannenden Stationen entdeckt, gebaut und ausprobiert wird. In der Feier-Zeit wird gemeinsam gesungen, gespielt und gefeiert – bevor die Essen-Zeit zu fröhlicher Gemeinschaft am Tisch einlädt.

Jede Kirche Kunterbunt steht unter einem besonderen Thema oder einer biblischen Erzählung – mal lustig, mal nachdenklich, immer mit Herz und Begeisterung!

*In Kooperation mit der Kirche Kunterbunt im Dekanat Werdenfels-Rottenbuch.*

**Referentin:** Franziska Sporer, Pastoralreferentin

**Die Teilnahme ist kostenfrei und ohne Anmeldung möglich.**

### Gut genug?! Filmreihe: Eltern sein heute Zwischen Perfektionsdruck und bedürfnisorientierter Erziehung

Do., 22.10.2026  
19.00 – 21.30 Uhr  
**Burgrain**  
**Familienstützpunkt**  
**im Weltcafé,**  
**Kirchweg 6**



Wir alle wollen das Beste für unsere Kinder – aber was bedeutet das eigentlich? Muss man als Elternteil alles richtig machen, um „gut genug“ zu sein? „Good Enough Parents“ ist mehr als eine Filmreihe – es ist eine Einladung, den Druck rauszunehmen und den Fokus auf das zu legen, was wirklich zählt: eine liebevolle Beziehung zu unseren Kindern.

Gute Unterhaltung bei Snacks und Getränken.

*In Kooperation mit dem Familienstützpunkt.*  
**Die Veranstaltung ist kostenfrei,  
Spende willkommen.**

mit **einander**  
für **einander**

**kje**  
Kinder-, Jugend- und Erwachsenenhilfe e.V.

**Werdenfelser Werkstätten**  
Werkstattladen • Industrielle Fertigung • Wäscherei • Schreinerei • Weberei

**Werkstattladen für Sie geöffnet:**  
MO bis DO: 8 - 12 und 13 - 16 Uhr  
FREITAG: 8 - 11:30 und 12:30 - 15:30 Uhr  
Tel: 08821 943094-0 | Fax: 08821 943094-40 | E-mail: [werkstatt@kje-hilfe.de](mailto:werkstatt@kje-hilfe.de)

 DIN EN ISO 9001  
TAW Cert  
Zert.Nr.: 37059305

Dompfaffstraße 3 | 82467 Garmisch-Partenkirchen | [www.kje-hilfe.de](http://www.kje-hilfe.de)

### Kinder im Blick Ein Angebot für getrennte Eltern

ab Do., 29.10.2026  
jeweils  
9.00 – 12.00 Uhr  
**Garmisch-  
Partenkirchen**  
Caritas-Zentrum  
Dompfaffstr. 1

Weitere Termine:  
12.11.2026  
26.11.2026  
10.12.2026  
14.01.2027  
28.01.2027



Im Fokus des Kurses stehen drei grundlegende Fragen:

- Was ist für mein Kind in der gegenwärtigen Situation wichtig?
- Wie können wir als Eltern besser miteinander umgehen?
- Wie kann ich dabei auch noch gut für mich selbst sorgen?

In Kooperation mit der Familienberatungsstelle der Caritas.

**Anmeldung und Infos:** Caritas Familienberatungsstelle, Tel. 08821 94348-40,  
E-Mail: eb-garmisch@caritasmuenchen.org  
**Teilnahmegebühr:** € 60,00 (kann bei geringem Einkommen reduziert oder erlassen werden).

### Digitaler Durchblick Smartphone-Überlebensstipps für die ganze Familie

Di., 10.11.2026  
19.00 – 21.00 Uhr  
**Murnau**  
Kultur- und  
Tagungszentrum,  
Christoph-Probst-  
Saal  
Ödon-von-Horvath-  
Platz 1



Heute verbringen viele Kinder und Jugendliche so viel Zeit im Internet wie noch nie. Wieviel Verantwortung müssen Eltern übernehmen, wieviel Freiheit sollen Kinder und Jugendliche haben? Welche Chancen bieten sich uns und was können Eltern von ihren Kindern lernen? Dieser Eltern- und Familienabend gibt wichtige Informationen für einen (möglichst) konfliktarmen und verantwortungsvollen Umgang mit den digitalen Medien in Familie und Schule und zudem viele praktische Tipps, die Sie gemeinsam mit Ihren Kindern sofort ausprobieren können! Durch die gemeinsame Teilnahme von Eltern und ihren Kindern kann ein Perspektivwechsel gelingen: Damit wir gemeinsam den „Digitalen Durchblick“ behalten.

Der Abend wird finanziert von KIWANIS Garmisch-Partenkirchen.  
**Referent:** Daniel Wolff, Digitaltrainer, Autor  
**Anmeldung erbeten.**  
Die Veranstaltung ist kostenfrei,  
Spenden willkommen.

### Himmelswerkstatt Ein Kreativnachmittag für Kinder

*Mi., 02.12.2026  
15.00 – 17.00 Uhr  
Garmisch-  
Partenkirchen  
Kath. Pfarrheim  
Partenkirchen  
Badgasse 6*

Wir wollen miteinander eine Geschichte hören, singen, basteln, einen adventlichen Nachmittag erleben.

Für Kinder von 3–6 Jahren mit Begleitperson

**Leitung und Anmeldung:** Regina Kaufmann,  
Tel. 08821 3825

**Gebühr** (pro 1 Kind mit einem begleitendem Erwachsenen): € 5,00

### KESS erziehen® – Abenteuer Pubertät Onlinekurs für Eltern von jugendlichen Kindern zwischen 11–16 Jahren

*ab Do., 21.01.2027  
immer  
20.00 – 22.00 Uhr*

*Weitere Termine:  
28.01.2027  
04.02.2027  
18.02.2027*

Das Leben mit Jugendlichen ist nicht nur Friede und Freude.

Dieser Kurs bestärkt Eltern in einer demokratisch-respektvollen Erziehungshaltung und unterstützt sie, ihren jugendlichen Kindern wertschätzend und ermutigend zu begegnen und die Selbstverantwortung der Jugendlichen zu fördern.



**Referent:** Dieter Güntner, KESS-Trainer,  
Ehe- und Familienseelsorger  
**Anmeldung bis 18.01.2027 erforderlich.**  
**Gebühr** (für 4 Treffen inkl. Begleitheft): € 55,00

### Angebote der Familienstützpunkte

Im Familienprogramm kooperieren wir mit den vier Familienstützpunkten im Landkreis Garmisch-Partenkirchen.

Die Familienstützpunkte bieten vielfältige Angebote für Familien, Treffpunkte zum Kennenlernen, für Gespräche und Austausch, Beratung und Unterstützung bei allen Fragen rund ums Familienleben.

Ein Überblick zu allen Veranstaltungen ist zu finden unter [www.kreisbildungswerk-gap.de](http://www.kreisbildungswerk-gap.de)

#### **Ansprechpartnerinnen vor Ort sind:**

*in Garmisch-  
Partenkirchen*

*Julia Deschler  
[julia.deschler@sos-kinderdorf.de](mailto:julia.deschler@sos-kinderdorf.de)*

*in Murnau*

*Anissa Wagner  
[familienstuetzpunkt@murm-el-ev.de](mailto:familienstuetzpunkt@murm-el-ev.de)*

*in Oberammergau*

*Sabine Reiser  
[Sabine.Reiser@caritasmuenchen.org](mailto:Sabine.Reiser@caritasmuenchen.org)*

*in Mittenwald*

*Sabrina Westerbarkey  
[fsp-isartal@caritasmuenchen.org](mailto:fsp-isartal@caritasmuenchen.org)*





**Wir sind für Sie vor Ort!**

**Heimat verbindet. Zukunft vereint.**



VR Bank  
Starnberg-Zugspitze eG



Mit Freude  
nachhaltig leben



## Schöpfungsverantwortung

### Kooperationsveranstaltungen mit dem Naturpark Ammergauer Alpen



Der Naturpark Ammergauer Alpen e.V. will gemeinsam mit motivierten, freiwilligen Helfern einen Beitrag zum Erhalt der vielfältigen Kultur- und Naturlandschaft des Naturparks leisten. Zugleich lernen die Teilnehmenden Hintergründe über die Natur, die Tier- und Pflanzenwelt und ihren Schutz vor Ort kennen.

#### Führungen

|            |                                                                      |
|------------|----------------------------------------------------------------------|
| 13.09.2026 | <b>Expertenführung:</b><br>Geschichten aus den Klosterwäldern Ettals |
| 20.09.2026 | <b>Expertenführung:</b><br>Erkundungstour im Reich der Pilze         |
| 18.10.2026 | <b>Familienführung:</b><br>Zwischen Moorleichen und Giftschlangen    |
| 04.10.2026 | <b>Familienführung:</b><br>Alte Riesen im Schlosspark Linderhof      |



### Team Ammertal – Mitmach-Aktionen

|            |                                                                    |
|------------|--------------------------------------------------------------------|
| 12.09.2026 | <b>Gute Spur für Mensch und Tier –<br/>Schwenden am Scheinberg</b> |
| 10.10.2026 | <b>Sträucher raus, Heuschrecken zu Haus!</b>                       |
| 24.10.2026 | <b>Licht &amp; Platz für natürliche Blumenwiesen!</b>              |

*Alle Veranstaltungen sowie weitere Informationen zu Ort, Zeit usw. finden Sie auf der Homepage des Naturparks:  
[www.naturpark-ammergauer-alpen.de](http://www.naturpark-ammergauer-alpen.de)  
**Anmeldung:** Direkt bei Rangerin Deniz Göcen ([dg@ammergauer-alpen.de](mailto:dg@ammergauer-alpen.de)) oder unter Tel. 08822 922 74 67*

### Zeit für Bildung

Anmeldestart  
online  
4. Sept. 2026



Volkshochschule  
Garmisch-Partenkirchen e.V.

Gesellschaft | Kultur | Gesundheit  
Sprachen | EDV & Beruf | Junge vhs



Burgstraße 21  
82467 Garmisch-Partenkirchen  
Tel. 08821 9590-0 · [info@vhs-gap.de](mailto:info@vhs-gap.de)  
[www.vhs-gap.de](http://www.vhs-gap.de)

## Nature Journaling rund um Garmisch-Partenkirchen

### NaturWundern

Wir erleben in diesen zwei Stunden Natur auf eine ganz besondere Weise: Beim Nature Journaling entdecken wir die Schönheit der Bergwelt auf kreative und intensive Art. Nach einer kurzen Einführung halten wir unsere Eindrücke in Skizzen und Notizen fest. Achtsamkeit und inspirierende Beobachtungen führen uns zu einem neuen Blick auf – und in – die Natur. Egal ob Anfänger/in oder geübte/r Zeichner/in: wir entfalten unsere Kreativität, schärfen unsere Sinne und tauchen tief ein in die Wunder der Schöpfung. Nature Journaling ist kein Kunst- oder Zeichenkurs, es ist eine entspannte Möglichkeit, die Beziehung zur Natur zu stärken und die eigene Wahrnehmung zu schärfen.

**Bitte mitbringen:** festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung; evtl. Sitzunterlage und Getränk, eigene Mal- oder Zeichenutensilien mitbringen (können auch zum Selbstkostenpreis bei der Veranstaltung erworben werden).

*In Kooperation mit der Tourismuspastoral im Werdenfelser Land.*

**Leitung und Anmeldung:** Florian Hammerl, Tourismusseelsorger und Pastoralreferent, Mail: FHammerl@eomuc.de oder Tel. 0176 66889552

**Die Veranstaltung ist kostenfrei.**



Mi., 23.09.2026

15.00 Uhr

**Garmisch-Partenkirchen**

*Infotafel am Anfang der Pflegerseestraße*

**Wildes Sehen am Schmolzersee**

**und**

Mi., 07.10.2026

15.00 Uhr

**Garmisch-Partenkirchen**

*vor dem Brunnen am Richard-Strauss-Platz*

**Wildes Sehen im Kurpark**

**und**

So., 15.11.2026

9.30 Uhr

**Garmisch-Partenkirchen**

*vor der Alten Kirche Garmisch Pfarrhausweg 2*

**Wildes Sehen –**

**Nature Journaling trifft Mittelalter**

## Schöpfungsverantwortung

### Abendexkursion im Murnauer Moos Wenn das Licht schwindet und die Nacht erwacht (Projektnr. BA0200264)

Di., 29.09.2026  
18.30 – 20.30 Uhr  
**Murnau**  
Biologische Station  
Murnauer Moos  
Ramsachstr. 15



NaturWundern

Wenn der Tag zur Neige geht, beginnt im Moor eine ganz besondere Zeit. Auf einer Abendexkursion erleben wir, wie sich Licht, Geräusche und Stimmung verändern und erfahren Spannendes über die Bewohner des Moores, seine Geschichte und die Bedeutung ungestörter Dunkelheit. Mit etwas Glück lassen sich die Stimmen der abendlichen Tierwelt hören oder besondere Stimmungen im Übergang zur Nacht erleben. Eine Einladung, das Murnauer Moos aus einer ungewohnten Perspektive wahrzunehmen und neu zu entdecken.

Die Wegstrecke beträgt ca. 2–4 km. Da nicht die zurückgelegte Strecke, sondern das bewusste Erleben des Moores im Übergang von Tag zu



Nacht im Mittelpunkt steht, wird die genaue Länge flexibel angepasst. Die Exkursion dauert ca. 2 Stunden. Mitzubringen ist warme Kleidung.

**ACHTUNG:** Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich! Das Platzangebot ist aus organisatorischen Gründen auf 12 Teilnehmende begrenzt.

**Referent:** Dr. Benjamin Schwarz, Biologe, Theologe

*Im Rahmen des Projekts: Moore – Bildung für eine nachhaltige Entwicklung. Grenzübergreifender Arten- und Klimaschutz. Gefördert von Interreg Bayern – Österreich, kofinanziert von der Europäischen Union und der KEB Bayern.*

Interreg  
Bayern-Österreich



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

Ankommen



Geniessen

Kaffee, Kuchen  
& Kurse

**MURNAUER KAFFEEHAUS**

AM MÖSL 4 · 82418 MURNAU · ☎ 08841.4895035



## Kleiner Spaziergang im Murnauer Moos Gespräch über Geschichte des Moorschutzes und aktuelle Themen (Projektnr. BA0200264)

Sa., 03.10.2026  
10.00 – 11.30 Uhr  
**Murnau**  
Biologische Station  
Murnauer Moos  
Ramsachstr. 15



© Stefan Schwill

Prof. Dr. Michael  
Succow

**NaturWundern**

Bei einem kleinen Spaziergang im Murnauer Moos gibt Prof. em. Dr. Michael Succow Einblicke in seinen reichen Erfahrungsschatz im Moorschutz; zugleich werden aktuelle Themen dazu besprochen. Prof. Succow ist einer der renommiertesten Moor-Ökologen weltweit und wurde für seine Naturschutz-Verdienste mit dem Alternativen Nobelpreis ausgezeichnet.

**ACHTUNG:** Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich! Das Platzangebot ist aus organisatorischen Gründen auf 20 Teilnehmende begrenzt.

**Referent:** Prof. Dr. Michael Succow  
**Anmeldung bis 01.10.2026 erforderlich.**  
**Die Teilnahme ist kostenfrei, Spende für die „Michael Succow Stiftung zum Schutz der Natur“ willkommen.**

*Eine Veranstaltung im Rahmen des Projekts „Moore – Bildung für eine nachhaltige Entwicklung. Grenzübergreifender Arten- und Klimaschutz“ in Kooperation mit der Biologischen Station Murnauer Moos, gefördert von Interreg Bayern – Österreich, kofinanziert von der Europäischen Union und der KEB Bayern.*

**Interreg**  
Bayern-Österreich



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

## Entdecken Sie artenreiche Natur- und Kulturlandschaften auf uralten Wegen



Pilgern schärft die Sinne, hebt den Blick für das Unscheinbare im Alltag und öffnet die Ohren für die leisen Töne des Lebens. Der Landkreis Garmisch-Partenkirchen ist eine Schatzkiste der biologischen Vielfalt, die sich entlang uralter Wege entdecken lässt. Vier Pilgerwege laden dazu ein, aufzubrechen in diese artenreichen Natur- und Kulturlandschaften.

### Bereichert mit geistlichen Impulsen

Schritt für Schritt bleiben Pilgerinnen und Pilger hier dem Leben auf der Spur und lernen kennen, wovon sie und ihr Leben getragen sind. Die vielfältige Natur ist dabei nicht nur abwechslungsreiches Fotomotiv, sondern sorgt für ein funktionierendes Ökosystem. Sie trägt darüber hinaus auch zur Gesundheit bei und ist Quelle lebendiger Spiritualität. Dieser Pilgerführer gibt Einblicke in die reichhaltige Flora und Fauna und ist doch mehr. Er versorgt Pilgernde mit »geistlichem Proviant« und hilft ihnen, sich mit Leib und Seele auf den Weg zu machen.

**KBW GAP**  
Katholisches Kreisbildungswerk  
Garmisch-Partenkirchen e.V.

224 Seiten

Euro 19,00

ISBN: 978-3-96238-221-6

erhältlich  
beim KBW GAP

### Boden gut machen Wege aus der Klimakrise

Di., 13.10.2026  
19.00 Uhr  
**Murnau**  
Kultur- und  
Tagungszentrum,  
Saal 1  
Ödön-von-  
Horvarth-Platz 1



Sepp Braun

Sepp Braun, der bekannte Regenwurmbauer aus Freising, praktiziert seit 1988 auf seinem Biohof Humusaufbau und setzt auf die natürliche Leistungsfähigkeit der Böden: „Diese lässt sich auf ein ganz anderes Niveau heben, als wir das heute kennen – mit positiven Folgen für Pflanze, Tier und Mensch“. Herr Braun wird anschaulich und praxisnah erläutern, wie durch gezielten Humusaufbau die Bodenqualität verbessert und die Fruchtbarkeit nachhaltig gesteigert werden kann. Wie kann das Bodenleben unterstützt werden, sodass es zu weniger Ernteausfällen durch extreme Witterung kommt, die Pflanzengesundheit gefördert wird und Dünger sowie Pflanzenschutzmittel reduziert werden können? Der Vortrag gibt einen Einblick in eine faszinierende Welt unter unseren Füßen, in der sich vieles im Verborgenen abspielt.

*In Kooperation mit dem Kreisverband  
für Gartenbau und Landespflege  
Garmisch-Partenkirchen und dem  
Gartenbauverein Murnau.*

**Referent:** Sepp Braun, Bio-Landwirt  
**Gebühr:** € 5,00 (bar vor Ort,  
keine Anmeldung erforderlich).

### Einfach nachhaltig essen Food for future

Mi., 14.10.2026  
19.00 Uhr  
**Peiting**  
Kath. Pfarrsaal  
Pfarrweg 4



© iStock.com - Thichia Salapittanon

Mehr pflanzliche und weniger tierische Lebensmittel ist die gängige Empfehlung für nachhaltiges Essen. Aber wie kann ich nachhaltige, regionale und klimafreundliche Ernährung im Alltag umsetzen? Auf was kann ich achten? Welche Lebensmittel haben einen kleinen ökologischen Rucksack? Diese und weitere Fragen werden an diesem Abend geklärt.

**Referentin:** Traudi Sontheim,  
Hauswirtschaftsmeisterin  
**Anmeldung erbeten.**  
**Die Teilnahme ist kostenfrei,**  
**Spende willkommen.**



elch-design

Design ist unsere Stimme,  
kommunizierend in Wort und Bild.  
Design, das mehr will als werben.

[www.elch-design.de](http://www.elch-design.de)

### Foto-Workshop: Aufmerksam und rücksichtsvoll im Moor (Projektnr. BA0200264)

Di., 20.10.2026  
13.30 – 18.30 Uhr  
**Murnau**  
Biologische Station  
Murnauer Moos  
Ramsachstr. 15



© K. Schmidberger

**NaturWundern**

Das Murnauer Moos zählt zu den bedeutendsten Moorlandschaften Mitteleuropas und beherbergt eine außergewöhnliche Vielfalt an Tier- und Pflanzenarten. Im Rahmen dieses Workshops erkunden die Teilnehmenden das Naturschutzgebiet gemeinsam vor Ort und lernen, seine faszinierenden Lebensräume mit der Kamera aufmerksam und respektvoll festzuhalten.

Im Mittelpunkt steht die achtsame Naturfotografie: Wie gelingen stimmungsvolle Bilder, ohne Tiere und Pflanzen zu stören? Worauf ist beim Fotografieren in sensiblen Lebensräumen zu achten? Neben praktischen Tipps zur Bildgestaltung und Fototechnik zeigt der Workshop, wie sich Naturfotografie und Naturschutz miteinander verbinden lassen. Ziel ist es, den Blick für die Schönheit und Verletzlichkeit der Moorlandschaft zu schärfen.



Der Workshop richtet sich primär an Anfänger/innen mit Grundkenntnissen ihrer individuellen Kameraausrüstung.

Mitzubringen:

- wetterfeste Kleidung, gutes Schuhwerk, Sitzgelegenheit und/oder Isomatte
- eigene Verpflegung
- DSLR- oder Systemkamera mit Objektiven, zwei volle Akkus und leere Speicherkarte(n)
- sofern vorhanden: Stativ (oder Kamera-Unterlage), Fernglas, Polfilter (gern auch weitere vorhandene Filter oder Filtersysteme) sowie Fernauslöser
- gute Laune und Neugier auf das Moor

**Referent:** Sebastian Frölich, Wildlife Photographer of the Year 2025

Kategorie „Wetlands“, Naturfotograf

**Gebühr:** € 50,00

*Eine Veranstaltung im Rahmen des Projekts „Moore – Bildung für eine nachhaltige Entwicklung. Grenzübergreifender Arten- und Klimaschutz“, in Kooperation mit dem Haus der Begegnung der Diözese Innsbruck, gefördert von Interreg Bayern – Österreich, kofinanziert von der Europäischen Union und der KEB Bayern.*

### Wie geht Natur?!

Film und Diskussion: Können wir die Welt verändern?  
(Projektnr. BA0200264)

So., 25.10.2026

11.00 Uhr

Murnau

Griesbräu Kino

Obermarkt 37



Der Film „Wie geht Natur?!“ beleuchtet den Kampf engagierter Menschen zwischen dem Ende der DDR und den ersten Jahren nach der Wiedervereinigung, den Aufbau von Naturparks und Naturschutzgebieten in den Neuen Bundesländern. Dabei spielt Prof. Michael Succow eine wichtige Rolle, der als international anerkannter Moor-Experte und Berater bei vielen Naturparkprojekten auf der ganzen Welt sowie als Träger des Alternativen Nobelpreises bekannt ist. Im Anschluss an den 60-minütigen Dokumentarfilm findet ein Filmgespräch mit Kathrin Succow, der Tochter von Prof. Michael Succow, statt.

**Referentin:** Kathrin Succow, Vorsitzende der Succow-Stiftung zum Schutz der Natur, Produzentin des Films.

**Anmeldung erbeten.**

**Gebühr:** € 13,00 (Kino-Eintritt)

*Eine Veranstaltung im Rahmen des Projekts „Moore – Bildung für eine nachhaltige Entwicklung. Grenzübergreifender Arten- und Klimaschutz“, gefördert von Interreg Bayern – Österreich, kofinanziert von der Europäischen Union und der KEB Bayern.*

Interreg  
Bayern-Österreich



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

### Lebensraum Wasser:

Herausforderungen für die Fischfauna in Bayern

Mi., 25.11.2026

20.00 Uhr

Uffing

Pfarrheim

Mühlstraße 3

Mehr als die Hälfte der bayerischen Fischarten stehen auf der Roten Liste. Im Vortrag werden die Gründe genannt: Von den früheren wasserbaulichen Eingriffen, denen viele Gewässerlebensräume der Fische zum Opfer gefallen sind, bis hin zu aktuellen Gefährdungen, die auf unsere Gewässer und Fischbestände einwirken. Es wird aber auch aufgezeigt, wie vielerorts Gewässer renaturiert und neue Lebensräume geschaffen werden, um wieder einen „guten fischökologischen Zustand“ zu erreichen.

**Referent:** Dr. Christoph Mayr, Dipl.-Biologe  
**Die Teilnahme ist kostenfrei  
und ohne Anmeldung möglich,  
Spende willkommen.**



© C. Mayr

## Faszination Vogelstimmen

Vortrag von Philipp Herrmann, dem „Vogelphilipp“

Do., 03.12.2026

18.30 Uhr

Murnau

Kultur- und  
Tagungszentrum,  
Christoph-Probst-  
Saal  
Ödön-von-  
Horvarth-Platz 1

**NaturWundern**

Der Klang der Vogelstimmen begeistert viele Menschen – doch nur wenige wissen, welche Arten sich hinter den Gesängen verbergen. Zu seinem Buch „Vögel bestimmen mit den Ohren“ präsentiert der Vogelphilipp eine audiovisuelle Klangreise in die Welt der Vogelstimmen. Mit Anekdoten und praktischen Tipps zeigt er, wie sich einzelne Vogelstimmen erkennen lassen und was es mit den „Wilden 13“ auf sich hat. Der Winter ist die ideale Zeit, Vogelstimmen kennenzulernen, um dann das Konzert des Frühlings mit ganz neuen Ohren zu erleben.

**Referent:** Philipp Herrmann, Ornithologe

**Anmeldung** erbeten.

**Gebühr:** € 10,00



© unten links: Alexey Testov, übrige Fotos: B. Schwarz

## Solarstrom selbst erzeugen mit PV-Kleinstanlagen

Mo., 07.12.2026

19.00 Uhr

**Online via Zoom**

Balkonsolaranlagen erfreuen sich zunehmender Beliebtheit und sind einfach in der Handhabung. Die steckerfertigen Kleinstanlagen funktionieren nicht nur auf dem Balkon, auch auf der Terrasse oder im Garten können Mieter eigenen Solarstrom erzeugen und nutzen. In diesem Vortrag erfahren Sie, worauf Sie vor der Anschaffung und bei der Installation achten müssen. Der Vortrag richtet sich alle interessierten Mieter/innen und Eigentümer/innen. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

**ACHTUNG:** Es besteht eine hohe Nachfrage. Eine schnelle Anmeldung wird dringend empfohlen.

*In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern.*

**Referent:** Rainer Moll, eza! / Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

*Energieberater*

**Die Veranstaltung ist kostenfrei.**

### Der Eigenwert der Natur Schöpfung verstehen – Schöpfung bewahren (Projektnr. BA0200264)

Fr., 15.01.2027  
18.45 Uhr  
**Murnau**  
Kath. Pfarrheim  
St. Nikolaus,  
Pfarrsaal  
Mayr-Graz-Weg 1



© B. Schwarz

Warum ist Natur schützenswert? Genügt ihr Nutzen für den Menschen als Begründung oder besitzen Tiere, Pflanzen und Landschaften einen Eigenwert? Ausgehend von Beispielen aus Mooren und anderen Lebensräumen führt der Referent in zentrale Fragen der Umweltethik ein und verbindet biologische Erkenntnisse mit philosophischen Überlegungen und dem christlichen Schöpfungsglauben. Untermalt mit Naturfotografien lädt der Vortrag dazu ein, über den Wert der Natur und unsere Verantwortung nachzudenken.

**Referent:** Dr. Benjamin Schwarz, Biologe,  
Theologe  
**Anmeldung erbeten.**  
**Die Veranstaltung ist kostenfrei.**

*Eine Veranstaltung im Rahmen des Projekts „Moore – Bildung für eine nachhaltige Entwicklung. Grenzübergreifender Arten- und Klimaschutz“, in Kooperation mit dem Offenen Gesprächskreis der Pfarrei St. Nikolaus Murnau, gefördert von Interreg Bayern – Österreich, kofinanziert von der Europäischen Union und der KEB Bayern.*

### Moore – Schönheit einer verborgenen Welt Bilder und Geschichten aus dem Murnauer Moos (Projektnr. BA0200264)

Fr., 29.01.2027  
19.00 Uhr  
**Murnau**  
Kath. Pfarrheim  
St. Nikolaus,  
Pfarrsaal  
Mayr-Graz-Weg 1



© B. Kosmale



**NaturWundern**

Moore gehören zu den faszinierendsten und zugleich geheimnisvollsten Landschaften unserer Heimat. Mit eindrucksvollen Fotografien und persönlichen Geschichten nimmt die Naturfotografin Beate Kosmale die Teilnehmenden mit in das Murnauer Moos und eröffnet einen besonderen Blick auf seine Tiere, Pflanzen und Stimmungen. Der Vortrag lädt dazu ein, diesen einzigartigen Lebensraum mit neuen Augen zu entdecken, seine besondere Schönheit und Vielfalt wahrzunehmen und zu erfahren, wie beeindruckende Naturfotografie mit Geduld, Achtsamkeit und Respekt gelingt – ganz ohne Tiere oder Lebensräume zu stören.

**Referentin:** Beate Kosmale,  
Natur- und Landschaftsfotografin  
**Anmeldung erbeten.**  
**Die Veranstaltung ist kostenfrei.**

*Eine Veranstaltung im Rahmen des Projekts „Moore – Bildung für eine nachhaltige Entwicklung. Grenzübergreifender Arten- und Klimaschutz“, gefördert von Interreg Bayern – Österreich, kofinanziert von der Europäischen Union und der KEB Bayern.*

Gesund sein,  
Körper und Seele  
und die Kraft in unserer Kultur



### Gesundheitsangebote mit Karin Christmann



Karin Christmann

**Kursleitung:** Karin Christmann,  
Gesundheitspädagogin

**Infos und Anmeldung** bei Karin Christmann  
unter Tel. 08841 5713 oder beim  
Kreisbildungswerk.

**Ort:** Wenn nicht anders angegeben, finden  
die Angebote im Kath. Pfarrheim Murnau,  
Mayr-Graz-Weg 1, statt.

### Yoga in der Sporttherapie

ab Di., 06.10.2026  
immer

9.10 – 10.20 Uhr

**Murnau**

Kath. Pfarrheim,  
Pfarrsaal  
Mayr-Graz-Weg 1

Yoga hat in der Rückentherapie und im Rücken-  
training einen festen Platz gefunden. Yoga  
für den Rücken stärkt die Rumpfmuskulatur,  
die Dehnungsübungen lockern die häufig ver-  
spannten Körperpartien. Mit Achtsamkeit,  
gleichmäßig fließenden und mobilisierenden  
Bewegungsfolgen, arbeiten wir uns durch  
alle Bereiche des Rückens und des gesamten  
Körpers. Wir achten auf den Wechsel zwischen  
Anspannung und Entspannung. Yoga in der  
Sporttherapie berücksichtigt indikationsbezo-  
gene Problematiken, die Übungen werden langsam  
und bewusst durchgeführt. Für Anfänger und  
Fortgeschrittene.

**Bitte mitbringen:** Matte und Decke  
**Gebühr für 8 Treffen:** € 80,00



### Aktiv und beweglich mit 60+

ab Di., 06.10.2026  
immer

10.30 – 11.30 Uhr

**Murnau**

Kath. Pfarrheim  
Mayr-Graz-Weg 1

Dieses Programm arbeitet den ganzen Körper  
von Kopf bis Fuß durch, um körperliche Dys-  
balancen vorzubeugen. Wir trainieren nach dem  
Pilates-Prinzip, d.h. mit Konzentration auf die  
Körpermitte. Das sensibilisiert das Körpergefühl  
und stärkt die Tiefenmuskulatur in Rücken,  
Gesäß, Bauch und Beckenboden. Jede Stunde  
schließt mit einer Entspannungsübung ab. Ein  
ausgewogenes Training, das fordert, aber nicht  
überfordert und den Wiedereinstieg in ein aktiv-  
gesundes Leben erleichtert.

**Bitte mitbringen:** Matte  
**Gebühr für 8 Treffen:** € 52,00



## Gedächtnistraining – lebenslanges Lernen

*ab Di., 06.10.2026  
immer  
14.00 – 15.30 Uhr  
Murnau  
Kath. Pfarrheim,  
Konferenzraum  
Mayr-Graz-Weg 1*

In jeder Lebensphase ist es wichtig, die geistige Fitness aufrechtzuerhalten, denn: wer rastet, der rostet! In diesem Kurs können Sie etwas dafür tun um Ihre Merkfähigkeit, Aufmerksamkeit und Konzentration zu verbessern und somit Namen und Dinge des Alltags besser behalten. Spezielle Yogaübungen unterstützen uns, diszipliniert aber fröhlich miteinander zu arbeiten.

**Gebühr für 8 Termine: € 72,00**

## Yoga und Pilates für den Rücken

*ab Mi., 07.10.2026  
immer  
8.00 – 9.15 Uhr  
Präsenz und online*

Mit Achtsamkeit, gleichmäßig fließenden und mobilisierenden Bewegungsfolgen, arbeiten wir uns durch alle Bereiche des Rückens und des gesamten Körpers. Wir achten auf den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung, lernen uns selbst zu spüren und die persönlichen Grenzen wahrzunehmen. Yoga Asanas und Elemente aus dem Pilates Training stehen im Wechsel zueinander. Für Anfänger und Fortgeschrittene.

**Gebühr für 8 Treffen: € 80,00**

## Flow-Yoga

*ab Mo., 07.09.2026  
immer  
10.00 – 11.15 Uhr  
Oberau  
Kath. Pfarrheim  
Kirchweg 4*

Ein Ziel des Yoga ist das zur Ruhe kommen des Geistes. Dies gelingt durch einen Wechsel aus kräftigenden, mobilisierenden und entspannenden Übungen. Die Kombination aus Asanas (Körperhaltungen), Pranayama (Atemübungen) und Shavasana (Entspannung) fördert Flexibilität und verhilft zu einem besseren Bewusstsein für den eigenen Körper. Der Kurs ist für Anfänger und Geübte gleichermaßen geeignet.

**Bitte mitbringen:** eigene Matte, Decke, Kissen und Getränk.

**Leitung:** Regina Niggemann, Yogalehrerin  
**Anmeldung erforderlich.**

**Gebühr für 12 Treffen: € 120,00**



© Stockcom - Fizkes

### Meditative Tänze: „Du bist ein Königskind!“

Impulse, Musik, Lieder und Gesang

*ab Mi., 09.09.2026  
immer*

*14.30 – 15.30 Uhr*

**Garmisch-  
Partenkirchen  
Kolping-Haus  
Garmisch  
Promenadestr. 13**

*Weitere Termine:*

*21.10.2026,*

*18.11.2026,*

*18.12.2026*



© Hagsbacher

Sich neu erfahren im Tanz und der Bewegung im Sitzen oder im Kreis, je nach Vermögen und Können, sich neu erspüren durch die Impulse von Musik, Lieder, Gesang und Text. Musik berührt die Seele. Sie erreicht uns tief im Herzen. Wenn wir uns zur Musik bewegen, dann bietet diese Bewegung Raum dafür, sich selbst neu wahrzunehmen, positive Lebensenergie zu tanken und die eigene Spiritualität neu zu entdecken. Das Sich-Bewegen in einer Gruppe ist ein ganz besonderer Schatz. Auch wenn Sie selbst Einschränkungen haben, finden Sie im Kurs die Art der Bewegung und des Mitschwingens, die für Sie passt.

*In Kooperation mit der Seniorenpastoral  
Dekanat Werdenfels-Rottenbuch.*

**Leitung:** Pfarrer Hagsbacher,

*Leitung Seniorenpastoral*

**Weitere Infos:** Seniorenpastoral GAP,

*Tel. 08821 9439147 oder*

*Seniorenpastoral-GAP@eomuc.de*

**Die Teilnahme ist kostenfrei**

**und ohne Anmeldung möglich.**

### Entspannung – QiGong

*ab Do., 10.09.2026  
immer*

*19.00 – 20.00 Uhr*

**Ettal**

**Gemeindesaal**



© M. Müller

Qigong ist die Jahrtausende alte Bewegungs- und Heilkunst der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Durch die QiGong-Praxis lernen Sie Ihre Selbstheilungskräfte zu spüren und zu nutzen. Durch einfache Bewegungs-, Atem- und Meditationsübungen wird der Fluss der Lebensenergie im Körper – das „Qi“ – aktiviert und reguliert. Qigong unterstützt die Gesundheit und fördert die Harmonie zwischen Körper und Geist. Qigong kann in jedem Alter praktiziert werden, für Teilnehmende mit oder ohne Vorkenntnisse.

**Bitte mitbringen:** *Bequeme Kleidung,  
leichte Turnschuhe oder rutschfeste Socken.*

**Leitung:** Martin Müller, Qigong Lehrer  
(BVTQ und ZPP)

**Anmeldung:**

*E-Mail: [qigong.imzugspitzland@online.de](mailto:qigong.imzugspitzland@online.de)*

**Gebühr (pro Einheit): € 7,00**

## Yoga – aus der Bewegung in die Stille

ab Di., 15.09.2026  
immer  
18.30 – 20.00 Uhr  
**Ohlstadt**  
Pfarrsaal  
Hagrainstr. 10

**UND**

ab Do., 17.09.2026  
immer  
19.30 – 21.00 Uhr  
**Eschenlohe**  
Saidabei-Raum  
in der Grundschule  
Murnauer Str. 13



© R.-M. Frombeck

Yogahaltungen bewirken die Beweglichkeit der Gelenke und deren Durchblutung. Die Muskeln werden aufgebaut, der Rücken gestärkt, Körper und Geist bleiben flexibel. Die Atemübungen genannt Pranayamas wecken die Lebensenergie, steigern die Konzentration, bringen den Geist zur Ruhe. Das Entspannen vor und nach dem Üben gibt Körper und Geist Gelegenheit, die Auswirkungen der Haltungen positiv zu erfahren. Tiefenentspannung und Meditation bauen Stress ab und führen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Die Lebensfreude wird geweckt.

**Leitung und Anmeldung:**  
Rosa-Maria Frombeck, Yogalehrerin  
Tel. 08841 7181  
**Gebühr für 12 Treffen: € 108,00**

## Trittsicher durch's Leben Präventionskurs für mehr Mobilität im Alter

ab Mi., 16.09.2026  
immer  
9.30 – 11.00 Uhr  
**Garmisch-Partenkirchen**  
**Leifheit**  
ServiceZentrum,  
Kultursaal  
Von-Brug-Str. 5



Mit zunehmendem Alter nehmen motorische und kognitive Fähigkeiten wie Kraft, Gleichgewicht, Gedächtnis und Aufmerksamkeit ab, während die Verarbeitung von Informationen mehr Zeit und Ressourcen erfordert. Zusätzlich können Erkrankungen wie Demenz den geistigen Abbau verstärken. Neue neurowissenschaftliche Erkenntnisse zeigen jedoch, dass dieser Prozess nicht unvermeidlich ist und durch Prävention oder unterstützende Maßnahmen positiv beeinflusst werden kann. Neben Informationen kommen v.a. leichte „Tisch- und Stuhlübungen“ aus der Neurokinetik zum Einsatz, die trainieren und gute Laune machen.

**Kursleitung:** Katharina Korbion, Physiotherapeutin  
**Anmeldung:** LEIFHEIT Quartiersmanagement,  
Tel. 08821 603 55 01 oder per E-Mail an  
anmeldung@longleif.de  
**Gebühr für 6 Kurseinheiten: € 90,00**

## Gesundheitsangebote mit Judith Rhomberg



Judith Rhomberg

**Kursleitung:** Judith Rhomberg,  
zert. Gesundheits- und Präventionsberaterin.  
**Anmeldung** für alle Kurse beim Kreisbildungs-  
werk.

## Vinyasa-Yoga



© J. Rhomberg

Yoga verbindet achtsame Bewegung, bewusste Atmung und Momente der Ruhe. Fließende, atemsynchrone Übungsfolgen – wie Variationen des Sonnengrußes – stärken Muskulatur, Beweglichkeit und Ausdauer und fördern zugleich Balance und Konzentration. Sanfte Asanas werden individuell angepasst und ermöglichen eine Praxis für Menschen jeden Alters und jeder Fitness, auch mit körperlichen Einschränkungen. Atemübungen, kurze Meditationen und eine abschließende Entspannung helfen, das eigene Wohlbefinden nachhaltig zu stärken.

**Bitte mitbringen:** Decke, kleines Kissen,  
bequeme Kleidung, Matte, Getränk.



## Yoga für Einsteiger

ab Mo., 21.09.2026 Gebühr für 12 Treffen: € 144,00  
18.00 – 19.15 Uhr

UND

## Yoga für Bewegungsfreudige

ab Mo., 21.09.2026 Gebühr für 12 Treffen: € 144,00  
19.30 – 20.45 Uhr

**Garmisch-  
Partenkirchen**  
Caritas-Zentrum  
(Dachgeschoss)  
Dompfaffstraße 1

## Vinyasa-Yoga für alle Könnestufen

ab Do., 24.09.2026 Gebühr für 12 Treffen: € 144,00  
19.00 – 20.15 Uhr

**Murnau**  
Mehr-  
generationenhaus  
Dr.-August-Einsele-  
Ring 18



## Balance im Leben Ressourcen aktivieren, Stress reduzieren

ab Di., 29.09.2026  
18.30 – 20.30 Uhr  
**Garmisch-  
Partenkirchen  
Caritas-Zentrum,  
Dachgeschoss  
Dompfaffstr. 1**

*Weitere Termine:*  
06.10.2026  
13.10.2026  
20.10.2026



© J. Rhenberg

Dieser Kurs vermittelt praktische Strategien zur Stressbewältigung. Im Mittelpunkt stehen achtsam ausgeführte Körperübungen, Atemtechniken sowie Entspannungsverfahren auf Basis von Hatha-Yoga. Die bewusste Verbindung von Bewegung, Atmung und Achtsamkeit unterstützt dabei, innere Ruhe und Gelassenheit zu entwickeln und den Umgang mit Stresssituationen zu verbessern. Alle Inhalte sind praxisnah und so aufgebaut, dass eine nachhaltige Integration in den Alltag ermöglicht wird. Dieses Programm basiert auf dem wissenschaftlich anerkannten Konzept der „Multimodalen Stressbewältigung“ und vereint moderne psychologische Ansätze mit bewährten Entspannungsmethoden. Es richtet sich an Erwachsene mit allgemeiner Stressbelastung, die ihr Wohlbefinden aktiv verbessern möchten.

**Bitte mitbringen:** Matte, Stift und Papier  
**Gebühr für 4 Termine:** € 96,00  
(zum Kurs gibt es einen kleinen Ordner mit Infos/Übungen, dafür bitten beim Kursstart € 4,00 in bar bereithalten)



## Zen-Meditation – „Der Weg in die Stille“ Grundkurs an 5 Abenden: Einführung und Weiterleitung

ab Mo., 21.09.2026  
18.30 – 20.00 Uhr  
**Murnau  
Kath. Pfarrheim  
Mayr-Graz-Weg 1**

*Weitere Termine:*  
28.09.2026  
05.10.2026  
12.10.2026  
19.10.2026



© C. Heide

Die Zen-Meditation ist ein Weg für jeden Menschen, gleich welcher Konfession. Diese Meditation zeigt uns, wie man trotz der Unruhe des modernen Lebens zu einem inneren Frieden gelangen kann. Durch Stille, Übung und Sammlung auf unseren Atem beruhigen wir Körper und Geist.

Durch die Selbsterfahrung werden wir mit mehr Ruhe, Freude und Gelassenheit durch den Tag gehen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke, Socken. Bänken und Kissen stehen zur Verfügung.

**Kursleitung:** Cora Heide, Zen-Lehrerin  
**Gebühr für 5 Treffen:** € 50,00

### Heilsames Singen Herbstblock

*ab Mo., 21.09.2026  
19.30 – 21.30 Uhr  
Murnau  
Pfarrsaal  
St. Nikolaus  
Mayr-Graz-Weg 1*

*Weitere Termine:  
07.10.2026  
21.10.2026  
01.11.2026  
25.11.2026  
09.12.2026*



© G. Wanger

Jeder Mensch ist in der Lage zu singen, dazu sind weder Notenkenntnisse noch musikalische Vorkenntnisse erforderlich. Heilsames Singen ist eine Mischung aus Singen, Bewegung und Tanz, aus Tönen und Lauschen. Wir singen Lieder und Mantras aus aller Welt, sowie heilsame Kraft- und Rituallieder, die das Leben und die Seele besingen. Alle Lieder werden auf einfache Weise ohne Noten erlernt und laden ein zum spontanen Mitsingen! Jede Stimme ist, so wie sie ist, herzlich willkommen – die Singbegeisterten, die vorsichtigen SängerInnen und alle, die von sich glauben, gar nicht singen zu können!

**Leitung und Anmeldung:** Gabriele Wanger,  
Singleiterin, gabrielewanger@t-online.de  
oder Tel. (08846) 9218920

**Gebühr für 6 Abende:** € 90,00  
(Bezahlung vor Ort bei Kursbeginn)

### Richtige Ernährung zur Vorbeugung von Demenz Wie Lebensmittel unser Gehirn stärken

*Di., 22.09.2026  
19.00 – 20.30 Uhr  
Garmisch-  
Partenkirchen  
Caritas-Zentrum,  
Dachgeschoß  
Dompfaffstr. 1*



© Doris Hopf, Pfarrbriefservice

Der Nährstoffbedarf unseres Körpers und die Anforderungen an unseren Organismus verändern sich im Laufe des Lebens kontinuierlich. Je älter wir werden, desto wichtiger wird das Thema Gesundheit. Inzwischen ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass die Ernährung nicht nur unser Wohlbefinden beeinflusst, sondern auch die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns. Krankheiten wie Demenz können beispielsweise durch die gezielte Auswahl bestimmter Lebensmittel abgemildert, hinausgezögert oder sogar verhindert werden. Was jeder Einzelne bereits heute für sich und den Erhalt seiner geistigen Leistungsfähigkeit tun kann, erfahren wir anhand zahlreicher Tipps und Hinweise der erfahrenen Ernährungsexpertin Heidi Ehrhardt.

**Referentin:** Heidi Ehrhardt,  
Dipl.Oecotrophologin/ Fastenleiterin UGB  
**Anmeldung erforderlich.**  
**Gebühr:** € 5,00



## Meditatives Tanzen im Jahreskreis Mit Anleitung

ab Mi., 23.09.2026  
17.00 – 19.00 Uhr  
**Garmisch-  
Partenkirchen**  
Evangelisches  
Gemeindehaus,  
Saal 2  
Hindenburgstr. 39

Weitere Termine:  
21.10.2026  
16.12.2026  
20.01.2027  
24.02.2027



© Dr. M. Echter

Beim gemeinsamen Tanzen im Kreis um eine Mitte erleben wir in der Gemeinschaft Freude an Musik und Bewegung, Besinnung und Entspannung und gehen gestärkt zurück in den Alltag.

**Bitte mitbringen:** leichte saubere Schuhe und etwas zum Trinken

**Leitung:** Dr. Mechthild Echter, Anleiterin für Meditativen Tanz (Telefonnummer für Rückfragen: 0175 1614785)

**Anmeldung erforderlich.**

**Gebühr:** € 10,00

## Fitness im Kopf So trainieren Sie Ihr Gedächtnis

ab Do., 24.09.2026  
15.00 – 16.00 Uhr  
**Uffing**  
Katholisches  
Pfarrheim  
Mühlstraße 3

Termine:  
24.09.2026  
01.10.2026  
(Pause)  
15.10.2026  
22.10.2026  
(2 x Pause)  
12.11.2026  
19.11.2026

Dieser Kurs richtet sich gezielt an Menschen über 60 Jahre, die durch Gedächtnistraining und leichte Lockerungsübungen mit Spaß und in Gemeinschaft vorsorgen möchten. Die Trainingsziele sind u.a. das Fördern von geistiger Aufmerksamkeit und Konzentration, Denkfähigkeit und Merkfähigkeit.

**Referentin:** Lisa Wohlfrom,  
Dipl.-Oecotrophologin

**Anmeldung:** Generationenbüro Zeynep  
Bubisutti: Tel. 08846 9212625 oder KBW GAP.

**Gebühr je Sitzung:** € 5,00 (ist am ersten  
Kurstag in bar an die Kursleitung zu zahlen)



© Canva

### Feldenkrais Bewusstheit durch Bewegung®

*ab Di., 29.09.2026  
18.30 – 20.00 Uhr  
Garmisch-  
Partenkirchen  
Caritas-Zentrum,  
Dachgeschoss  
Dompfaffstr. 1*

Zahlreiche Aufgaben unseres Alltags erledigen wir mit so viel Kraft und Anstrengung, dass es uns erschöpft. Wie bringen wir Leichtigkeit in unser Handeln und bleiben zugleich ausdauernd und konzentriert? Mit der Feldenkrais-Methode gehen wir einen möglichen Weg. Die mit Aufmerksamkeit ausgeführten Bewegungen lassen uns spüren und erleben und helfen uns, überflüssige Anstrengungen loszulassen und uns als Mensch zu erfahren.

**Bitte mitbringen:** eigene Körper- und Kopfunterlage

**Leitung:** Sr. Margit Bauschke OP,  
Feldenkraislehrerin

**Anmeldung erforderlich.**

**Gebühr für 10 Treffen: € 115,00**



© Sr. M. Bauschke

### QiGong für Dich Ruhe finden, Kraft gewinnen

*ab Mi., 30.09.2026  
16.30 – 17.30 Uhr u.  
18.00 – 19.00 Uhr  
Garmisch-  
Partenkirchen  
Seniorentreff im  
LEIFHEIT  
Parkstraße 2*

Entdecke Ruhe und Bewegung mit sanften Qigong-Übungen, Atemtechniken und leichten Meditationselementen. Der Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene und stärkt Gelassenheit, Kraft, Gleichgewicht, Körperwahrnehmung, Konzentration und Balance.

**Kursleitung:** Martin Müller

**Gebühr für 12 Kurseinheiten: € 144,00**

*(ZPP-zertifiziert: Kosten werden von den Krankenkassen teilweise übernommen)*

**Anmeldung:** LEIFHEIT Quartiersmanagement,  
Tel. 08821 603 55 01, oder per E-Mail an:  
[anmeldung@longleif.de](mailto:anmeldung@longleif.de)

## Tanzen Tönen Träumen ...

**Treffpunkt:**  
**Seehausen**  
*Praxis Dorothea Voß,*  
*Im Aufeld 14*

Zu sich finden durch achtsamen Tanz, weiche Bewegungen im Sitzen und Liegen, Schwingung von Stimme und Klängen, Körperreisen und Massagen, Wörter, Körpergefühl, Lebendigkeit und Lieder.

**Leitung und Anmeldung:** *Dorothea Voss, Dipl. Theol., Fachtherapeutin für Essstörungen und Trauma, Tel. 0160 798 88 97*

## ... zu Erntedank mit der Maus Frederick

*Sa., 03.10.2026*  
*14.30 Uhr*



© D. Voss

Wer kennt nicht das Bilderbuch über die Maus Frederick, die als einzige der Mausefamilie keine Vorräte an Nüssen und Körnern, sondern andere Schätze des Sommers sammelt – Farben, Sonnenstrahlen und Wörter – und damit im grauen kalten Winter die anderen wärmen und erfreuen kann?

Davon inspiriert wollen wir uns die Kostbarkeiten der hinter uns liegenden Sommerzeit noch einmal in Dankbarkeit bewusst machen und diese in Bewegung, Tönen und inneren Bildern speichern. Wie Frederick können wir an diesem Nachmittag noch neue Vorräte an Farben, Sonnenstrahlen, Wörtern, Körpergefühl, Lebendigkeit und Liedern sammeln, die uns im kommenden dunklen Halbjahr nähren mögen.

**Gebühr (inkl. Kaffeepause): € 50,00**



## ... im wundersamen Gewebe des Lebens

*Sa., 21.11.2026*  
*14.30 Uhr*



© D. Voss

Die Faszien: ein Netzwerk, das fadenartig unseren gesamten Körper durchzieht, Nerven, Knochen, Muskeln und Organe umhüllt und verbindet. Durch körperliche, aber auch seelische Spannungen verkleben die Faszien im Laufe des Lebens. Um diese Verspannungen und Verklebungen wieder zu lösen, besteht an diesem Nachmittag das Angebot zu einem „etwas anderen Faszien-Training“: Nicht über Druck und Dehnung, sondern mit liebevoller, sanfter Zuwendung. Mit achtsamem Tanz, weichen Bewegungen im Sitzen und Liegen, Schwingung von Stimme und Klängen, Körperreisen und Massagen können wir die Flüssigkeiten der Faszien wieder ins Fließen bringen und damit auch mehr Leichtigkeit, Durchlässigkeit und Zartheit in unser Leben strömen lassen.

**Gebühr (inkl. Kaffeepause): € 50,00**

### Weitere Termine:

*Sa., 20.12.2026*  
*14.30 Uhr,*

**... zu Weihnachten/Wintersonnwend**  
**Gebühr (inkl. Kaffeepause): € 50,00**

*Sa., 31.01.2027*  
*10.00 Uhr,*

**... Märchenhafte Momente mit Momo**  
**Gebühr (inkl. Verpflegung): € 80,00**



### Chronische Schmerzen?

#### Multimodale Schmerztherapie ganzheitlich gedacht

Di., 06.10.2026

19.00 – 20.30 Uhr

**Oberammergau**

Klinik, Vortragsraum,  
Erdgeschoß im  
Eingangsbereich  
Hubertusstr. 40



© Klinik Oberammergau

Rücken-, Kopf-, Gelenk- oder Muskelschmerzen begleiten Sie Tag für Tag? Sie haben bereits vieles ausprobiert, doch die Schmerzen bleiben bestehen? Ihr Alltag, Ihre Arbeit und Ihr Schlaf leiden darunter und Sie fühlen sich in einem belastenden Teufelskreis gefangen? Das ganzheitliche Behandlungskonzept der Interdisziplinären Multimodalen Schmerztherapie zeigt neue Wege auf, Schmerzen besser zu verstehen, aktiv zu beeinflussen und die eigene Lebensqualität Schritt für Schritt zurückzugewinnen. Mit mehr Selbstwirksamkeit, Bewegung, Wissen und therapeutischer Unterstützung zu mehr Lebensfreude und Handlungskraft.

*In Kooperation mit der Klinik Oberammergau, Zentrum für Rheumatologie, Orthopädie und Schmerztherapie.*

**Referentin:** Dr. med. A. Heuckeroth, u.a.  
Chefärztin für Anästhesie und Interventionelle Schmerztherapie

**Ohne Anmeldung.**

**Die Veranstaltung ist kostenfrei.**

### Heilende Kräfte im Tanz

#### Wohl-Fühl-Körper-Gruppe für Frauen

ab Do., 08.10.2026

19.00 – 21.00 Uhr

**Seehausen**

Praxis Dorothea Voß  
Im Aufeld 14

Wir alle wissen aus schmerzhafter Erfahrung, wie deutlich sich seelische Anspannung jeglicher Art im Körper psychosomatisch äußern kann. Weniger bewusst ist uns oft, dass wir diesen Prozess auch gezielt umkehren und über körperliche Entspannung die Seele positiv beeinflussen können!

In dieser Gruppe geht es darum, in achtsamem freiem Tanzen und mit sanften Entspannungsübungen im Sitzen und Liegen die eigene Bewegung zu entdecken und im Körper immer mehr anzukommen.

**Leitung und Anmeldung:** Dorothea Voss,  
Dipl. Theolgin, Tel. 0160 798 88 97.  
**Gebühr für 12 Abende:** € 200,00



## Faszien-Yoga Blockaden lösen & Beweglichkeit steigern

ab Di., 13.10.2026  
17.45 - 18.45 Uhr  
**Grafenashau**  
Mehrzweckhalle  
Schwaigen/  
Grafenashau  
Stroblhofweg 8

Das Ziel des Kurses ist es, den Körper elastisch und geschmeidig zu machen, das Körpergefühl zu verbessern und Verspannungen zu lösen. Wenn der Körper entspannt ist, kann auch der Geist zur Ruhe kommen. Der Kurs ist für Anfänger und Geübte gleichermaßen geeignet, es sind keine Vorkenntnisse nötig.

**Bitte mitbringen:** Faszienrolle, Matte, Decke, Kissen und Getränk  
**Kursleitung:** Regina Niggemann, Yogalehrerin  
**Anmeldung erforderlich.**  
**Gebühr für 10 Termine:** € 90,00



© Jakov Filimonov - istock.com

## Gestresst? Ab auf den Berg! Gruppenaufstieg aufs Hörnle inklusive Achtsamkeitsübungen

Sa., 17.10.2026  
10.30 Uhr  
**Bad Kohlgrub**  
**Treffpunkt:**  
oberer Parkplatz  
über Hörnle-  
Bergbahn,  
eigene Anreise



© S. Utschneider

Wir laden zum achtsamen Gruppenaufstieg aufs Hörnle (Zeitberg) in Bad Kohlgrub ein. Wir begehen den Aufstieg in einem entschleunigten Tempo und konzentrieren uns auf unseren Atem-Rhythmus. Immer wieder halten wir während des Wanderns inne, um in uns hineinzulauschen. Entspannungstechniken und Achtsamkeitsübungen sowie Impulse aus dem Yoga runden bis zum Gipfel den gemeinsamen Aufstieg ab. Oben angekommen, genießen wir mit Brotzeit das schöne Bergpanorama. Es kann auf eigene Kosten auch eingekehrt werden. Aufenthaltsdauer und Abstieg plant jeder für sich selbst.

**Voraussetzung:** alle Teilnehmenden sollten in der körperlichen Verfassung sein, die Wanderung von insgesamt ca. 4 Stunden (Auf- und Abstieg) und ca. 450 Höhenmeter zu meistern. Bei Regen entfällt der Aufstieg, alle angemeldeten Teilnehmer erhalten einen Tag vorher per E-Mail aktuelle Infos.

**Leitung:** Stefanie Utschneider, Gesundheitspsychologin und Gabriela Ferraro, Referentin für Gesundheitsbildung

**Anmeldung bis 15.10.2026.**  
**Gebühr:** € 5,00

### Berühren – Stärken – Mobilisieren – Kognition trainieren: Handmassage! Workshop

Mi., 21.10.2026  
17.15 Uhr  
Murnau  
Praxis für  
Ergotherapie  
Obermarkt 47



© pixels\_cottonbro

**AUF GEHT'S**  
Das Freiwilligen-Zentrum

Gönnen Sie sich Zeit, reinzuschnuppern in „einfache Griffe“ und Massagebewegungen, die körperliche und seelische Gesundheit genauso vielschichtig wie unkompliziert unterstützen. Wohlfühlen ist erlaubt!

Das Angebot richtet sich an Neugierige, Interessierte, pflegende Angehörige, ehrenamtlich Engagierte, die lernen und erfahren möchten, wie ganz einfach verschenkte Minuten der Handmassage Körper und Seele für einige Zeit aufatmen und entspannen lassen.

**Referentin:** Christiane Jahn, Ergotherapeutin

**Anmeldung:** bis 16.10.26 bei „Auf geht's!“, Tel. 08821 908589 (auch AB) oder über [aufgehts@lebenslust-gap.de](mailto:aufgehts@lebenslust-gap.de).

**Kosten:** Bitte geben Sie das Geld, das Sie gut entbehren können – ansonsten: fühlen Sie sich eingeladen

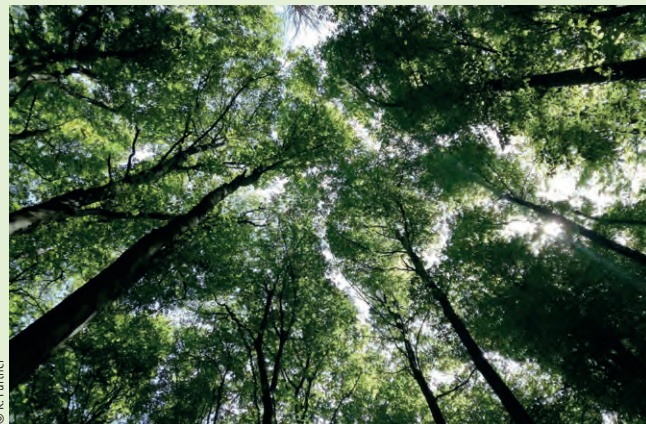
### Meditation – Aus der Ruhe in die Kraft Kurs mit Atmung und Bewegungseinheiten

ab Do., 22.10.2026  
16.00 – 17.00 Uhr  
Murnau  
Kath. Pfarrsaal  
St. Nikolaus  
Mayr-Graz-Weg 1

Zu Beginn der Stunde lockern wir durch achtsame Bewegungen den Körper. Atemübungen aus dem Yoga und geführte Meditationen zentrieren den Geist und lassen Ruhe einkehren. Die Übungen können in bequemer Alltagskleidung auf dem Stuhl durchgeführt werden.

**Weitere Termine:**  
29.10.2026  
05.11.2026  
12.11.2026  
26.11.2026  
03.12.2026

**Bitte mitbringen:** warme Kleidung  
**Kursleitung:** Regina Niggemann,  
Meditationslehrerin  
**Anmeldung erforderlich.**  
**Gebühr für 6 Termine:** € 60,00



© K. Fürtner

## LifeKinetik®

Was gibt es besseres, als Bewegung und Lächeln zu verbinden?

ab Di., 03.11.2026  
17.00 – 18.00 Uhr  
**Garmisch-  
Partenkirchen**  
Seniorentreff im  
LEIFHEIT  
Parkstr. 2

Weitere Termine:  
10.11.2026  
17.11.2026  
24.11.2026  
01.12.2026  
08.12.2026



LifeKinetik® kombiniert mehrere einfache Bewegungen mit kleinen Aufgaben für unser Gehirn. Übertrieben gesagt: Du bewegst Arme und Beine, rechnest und zuckst dabei noch mit der Wimper...

Alle Bewegungsabläufe sind einfach, ungewöhnlich, abwechslungsreich und lustig. Durch den Spaß, den die Übungen bringen, bist Du wach und aufnahmefähig.

**Kursleitung:** Bettina und Tobias Krüger

**Anmeldung:** bis 20.10.2026 beim LEIFHEIT  
Quartiersmanagement, Tel. 08821 603 55 01  
oder per E-Mail an: [anmeldung@longleif.de](mailto:anmeldung@longleif.de)  
**Gebühr für 6 Kurseinheiten:** € 45,00

## Lass dich nicht hängen

Bereichere dich und das Kreisbildungswerk  
mit deiner Motivation, deinem Wissen  
und deiner Zeit im ehrenamtlichen Engagement.

*Häng' dich an bei uns –  
wir freuen uns auf dich!*



Katholisches Kreisbildungswerk  
Garmisch-Partenkirchen e.V.

Tel. 08821 58501 · [info@kreisbildungswerk-gap.de](mailto:info@kreisbildungswerk-gap.de)

### Einführung in die Ätherischen Öle Vortrag über ihre Wirkung auf Körper und Geist

Do., 19.11.2026  
19.00 Uhr  
**Garmisch-  
Partenkirchen  
Caritas-Zentrum,  
Dachgeschoß  
Dompfaffstr. 1**

Düfte können uns entspannen, erfrischen oder stimulieren, freudig erregen oder auch manipulieren. Das Riechen bestimmt unser Leben weit mehr, als wir glauben. Eine kleine Einführung in die Welt der Düfte und ihre Wirkung auf Körper und Geist soll Sie in der Adventszeit inspirieren, diese im Alltag gezielt einzusetzen – z. B. als Vorbereitung auf den Winterblues, zur Entspannung, bei Erkältungen oder zur besinnlichen Raumbeduftung.

**Referentin:** Heidi Ehrhardt, Dipl.Oecotrophologin  
**Anmeldung erbeten.**  
**Gebühr:** € 10,00



© sulu\_cco-gemeinfrei\_pixabay\_pflanzenservice

### Vergesst mir die Seele nicht!

Mi., 25.11.2026  
19.00 Uhr  
**Garmisch-  
Partenkirchen  
Caritas-Zentrum,  
Dachgeschoß  
Dompfaffstr. 1**



© A. Pfeiffer

Angela Pfeiffer

Seelisches Wohlbefinden galt bereits für Sebastian Kneipp als wesentliche Grundlage eines gesunden Lebens und bildet bis heute eine zentrale Säule seiner 5-Elemente-Lehre. Der Vortrag beleuchtet die „Glückszutaten“ der Kneipp-Lehre und schlägt zugleich den Bogen zu Glücksvorstellungen der Antike, zur empirischen Glücksforschung sowie zur Positiven Psychologie. Dabei geht es um die Frage, wie seelisches Wohlbefinden in unserer heutigen, oft herausfordernden Zeit gestärkt werden kann und welche vermeintlichen Wege zum Glück sich bei genauerem Hinsehen als Glücksfallen entpuppen.

**Referentin:** Angela Pfeiffer,  
Gesundheitspädagogin  
**Anmeldung erbeten.**  
**Gebühr:** € 10,00

# Medien und Technik in einer digitalen Welt



## Beratungsstützpunkte im Landkreis Garmisch-Partenkirchen



Kreisbildungswerk  
Garmisch-Partenkirchen



Gemeinde Mittenwald



Gemeinde Schwaigen



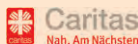
Freiwilligen-Zentrum  
Garmisch-Partenkirchen



Gemeinde Krün



Gemeinde Oberau



Caritas  
Garmisch-Partenkirchen



Gemeinde Uffing



SeniorenWohnen  
Oberammergau



Pfarrverband  
Oberammergau



Mehr Generationen Haus  
Murnau



Volkshochschule  
Garmisch-Partenkirchen



Seniorentreff Marianne Aschenbrenner  
Garmisch-Partenkirchen

Danke für die finanzielle Unterstützung:



Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales



Landkreis  
Garmisch-Partenkirchen  
ZUGSPITZREGION



Gestützt durch das  
Bayerische Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales



## Mediensprechstunde für Bewohner des BRK SeniorenWohnens Oberammergau

ab Sa., 12.09.2026  
immer  
14.00 – 16.00 Uhr  
**Oberammergau**  
**SeniorenWohnen**  
**St.-Lukas-Straße 15**

Bewohner und Bewohnerinnen des Senioren-  
Wohnen Oberammergau erhalten in diesen  
Sprechstunden Beratung und Unterstützung  
im Umgang mit digitaler Technik. Nur mit An-  
meldung, die Termine werden nacheinander  
vergeben.

Weitere Termine:  
24.10.2026  
21.11.2026  
12.12.2026

Referentin: Birgit Polka, zert. Digital-  
begleiterin

Anmeldung bei Rezeption:

info.amt@ssg.brk.de oder Tel.: 08822 918-0

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

SeniorenWohnen + BRK  
Ihr Plus im Alter

Haben Sie Lust an  
Ihrem Wohnort  
Senioren und  
Seniorinnen  
fit für die digitale  
Welt zu machen?



Werden Sie ehrenamtlich in der  
digitalen Unterstützung aktiv!

Gefördert durch das  
Bayerische Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales



Bezuschusst von:  
Landkreis  
Garmisch-Partenkirchen  
ZUGSPITZREGION



## Fotos im Griff: Organisation und Speichermanagement Workshop in Murnau

Mi., 23.09.2026  
10.30 Uhr  
**Murnau**  
Mehrgenerationen-  
haus Murnau  
Dr.-August-Einsele-  
Ring 18



Plötzlich meldet das Smartphone: „Speicherplatz voll“ oder Sie fragen sich: Wie kann ich meine wertvollen Schnappschüsse so sichern, dass sie bei einem Verlust des Telefons nicht verloren gehen?  
In unserem praxisnahen Workshop zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihre digitalen Bilder einfach organisieren, sicher aufbewahren und dabei den Überblick behalten.

Anmeldung im MGH Murnau: 08841 628113  
oder [murnau@caritasmuenchen.org](mailto:murnau@caritasmuenchen.org)  
Die Veranstaltung ist kostenfrei.



## Digital mobil im Alter in Oberammergau

Do., 24.09.2026 u.  
Do., 17.12.2026  
jeweils  
9.30 – 14.30 Uhr  
**Mediensprechstunden**

ab Do., 05.11.2026  
immer  
9.30 – 12.30 Uhr  
**Oberammergau**  
Pfarrheim,  
Schulungsraum  
Herkulan-  
Schwaiger-Gasse 5

Weitere Termine:  
12.11. 2026  
19.11.2026

### Grundlagenkurs

Im Grundlagenkurs werden Sie in drei Sitzungen (3x3 Stunden) im Umgang mit digitalen Medien unterstützt. Es können individuelle Fragen zum jeweiligen Tagesthema und eigenen mobilen Geräten gestellt werden.



Infos unter:  
**08821 / 6036 140**  
jetzt für den nächsten  
Kurs anmelden.

## „Fit mit dem Smartphone“

Lernen Sie den Umgang mit Smartphone und Tablet, wie Sie WhatsApp, E-Mail, Google und co. auf Ihrem Smartphone nutzen. Unsere Kurse bieten wir für Einsteiger ohne jede Vorkenntnisse und für Fortgeschrittene an.

### Kursbeginne an unseren Standorten:

| Garmisch-Partenkirchen                  | Murnau                                  |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------|
| Montags                                 | Freitags                                |
| 28.09. - 16.11.2026                     | 02.10. - 20.11.2026                     |
| 14:00 - 15:00 Uhr<br>(Einsteiger)       | 14:00 - 15:00 Uhr<br>(Einsteiger)       |
| 15:30 - 16:30 Uhr<br>(Fortgeschrittene) | 15:30 - 16:30 Uhr<br>(Fortgeschrittene) |



BRK Kreisverband  
Garmisch-Partenkirchen  
Falkenstraße 9  
82467 Garmisch-Partenkirchen  
[www.brk-gap.de](http://www.brk-gap.de)

Do., 21.01.2027  
9.30 Uhr

### Workshop: Sicher unterwegs mit dem Smartphone – Navigation leicht gemacht!

Sie möchten sich unterwegs besser orientieren?  
Dann lernen Sie in diesem Workshop, wie Sie Ihr Smartphone als Navigationshilfe nutzen können.  
Das erwartet Sie:

- Adressen finden und eingeben
- den Weg zu Fuß, mit dem Auto oder mit Bus und Bahn anzeigen lassen
- aktuellen Standort erkennen
- interessante Orte in der Nähe finden (z. B. Apotheke, Arztpraxis oder Restaurant)
- praktische Tipps für eine sichere Nutzung

**Referent:** G. Koelstra, zert. Digitalbegleiter  
**Anmeldung beim Sekretariat Pfarrverband:**  
08822 92290 oder E-mail:

st-peter-paul.oberammergau@ebmuc.de

**Die Veranstaltung ist kostenfrei.**



### Anwendung eines Handys mit dem Android Betriebssystem Kurs in Uffing

ab Mo., 28.09.2026  
9.00 Uhr – 11.00 Uhr  
**Uffing**

Generationenbüro  
Hauptstraße 2

Weitere Termine:  
02.10.2026  
09.10.2026  
10.10.2026



In diesem Grundlagenkurs wird in zahlreichen Übungen die angstfreie Nutzung eines Smartphones geübt. Themen sind u.a.: Steckertypen, Betriebssystem, Tasten, Funktionen und Navigationsleiste, WLAN, SIM- und SD- Karte sowie PIN und PUK, Google-Konto, Apps, Telefonieren, Fotos, E-Mails, WhatsApp, QR-Codes und viele mehr!

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer mit keiner/geringer Erfahrung im Umgang mit digitalen Medien. Er besteht aus aufeinander aufbauenden Inhalten, die Teilnahme an einzelnen Einheiten ist nicht möglich.

**Kursleitung:** J. Piegsa, zert. Digitalbegleiter  
**Anmeldung im Generationenbüro:**

Tel. 08846 921 26 25 oder

z.bubisutti@uffing.de oder beim KBW GAP

**Die Veranstaltung ist kostenfrei.**



## Digital-Treff Krün Mediensprechstunden für Senioren und Seniorinnen

*ab Mo., 28.09.2026  
immer*

*17.00 – 19.00 Uhr*

*Krün*

*Sitzungssaal*

*der Gemeinde*

*Rathausplatz 1*

*Weitere Termine:*

*26.10.2026*

*30.11.2026*

*28.12.2026*

*25.01.2027*

In einer entspannten und herzlichen Atmosphäre möchten wir Ihnen zeigen, dass die digitale Welt kein Buch mit sieben Siegeln sein muss. Ob Sie wenig Erfahrung haben oder sich mehr zutrauen möchten – bei uns sind Sie genau richtig. Alle Termine werden auch im Schaukasten der Gemeinde und auf der Internetseite des KBW bekannt gegeben.

**Anmeldung** erforderlich bei der Gemeindeverwaltung: 08825 92142-0 oder per E-Mail: [info@gemeinde-kruen.de](mailto:info@gemeinde-kruen.de) (in der Woche vor dem gewünschten Termin)

**Die Veranstaltung ist kostenfrei.**



© CC BY Angelica Guerc



## Mediensprechstunden im Seniorentreff Garmisch Seniorentreff Marianne Aschenbrenner, Multimediaraum

*Jeden Montag*

*ab 07.09.2026*

*jeweils*

*13.00 – 16.00 Uhr*

Bringen Sie Ihr Gerät mit und stellen Sie Ihre individuellen Fragen:

Handy-, Tablet- und Computersprechstunde

**Referentin:** Lisa Kirsten

**Anmeldung** direkt beim Seniorentreff:

Tel. 08821 60 35 480 oder

[info@seniorentreff-gapa.de](mailto:info@seniorentreff-gapa.de)

**UND**

**Beratung zu i-Phones, i-Pads und zum Android-System**

*Mo., 05.10.2026 u.*

*19.10.2026*

*13.30 – 15.00 Uhr*

*Garmisch-*

*Partenkirchen*

*Parkstraße 2*

**Referent:** D. Eckstein, Ehrenamtlicher in der Digitalberatung

**Anmeldung** beim KBW.

**Die Veranstaltung ist kostenfrei.**



Senioren  
T R E F F  
M a r i a n n e  
A s c h e n  
b r e n n e r

### Computer-Stammtisch in Partenkirchen Für Fragen rund um Computer, Handy oder Internet

*ab Mo., 12.10.2026  
immer*

*18.00 – 19.30 Uhr*

**Garmisch-  
Partenkirchen**  
*Freiwilligen-Zentrum  
Auf geht's!  
Ludwigstr. 80*

*Weitere Termine:*

*16.11.2026*

*14.12.2026*

*18.01.2027*

*15.02.2027*



© Canva



Beim monatlichen Computer- und Handy-Stammtisch tauschen wir uns in entspannter Runde aus, helfen einander bei alltäglichen Herausforderungen und entdecken gemeinsam neue Möglichkeiten der digitalen Welt. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät mit (Smartphone, Tablet oder Laptop). Bitte beachten Sie, dass im Rahmen des Stammtisches keine längeren Einzelberatungen oder Reparaturen durchgeführt werden können.

**Leitung:** Christian Straub und S. Baumann,  
Freiwillige im Auf geht's  
**Anmeldung** im Freiwilligen-Zentrum:  
Tel. 08821 908589 oder  
[aufgehts@lebenslust-gap.de](mailto:aufgehts@lebenslust-gap.de)  
Die Veranstaltung ist kostenfrei.



### Mein Schutz vor digitalen Betrugsmaschen Einfache Strategien und Tipps kennenlernen und sicher anwenden

*Mi., 28.10.2026*

*14.30 Uhr*

**Garmisch-  
Partenkirchen**  
*Freiwilligen-Zentrum  
Auf geht's!  
Ludwigstr. 80*

**UND**

*Mi., 04.11.2026*

*16.15 Uhr*

**Garmisch-  
Partenkirchen**  
*Seniorentreff,  
Multifunktionsraum  
Parkstr. 2*

Der Vortrag richtet sich an Interessierte, die im Umgang mit digitalen Medien eher unsicher sind. Thematisiert werden Betrugsmethoden wie Schockanrufe, Spam-Anrufe, Phishing-E-Mails, Fake-Shops, gefälschte QR-Codes und vieles mehr, die Sie über Ihr Smartphone, aber auch über das analoge Telefon erhalten könnten. Einfache Hinweise und Tipps sollen aufzeigen, dass wir nicht völlig machtlos sind und uns selbstbewusst schützen können!

**Referent:** G. Künzel, zert. Digitalbegleiter  
**Anmeldung** bis einen Tag vor der  
Veranstaltung, 12 Uhr: Tel. 08821 908589  
(auch AB) oder per E-Mail an  
[aufgehts@lebenslust-gap.de](mailto:aufgehts@lebenslust-gap.de)  
Die Veranstaltung ist kostenfrei.

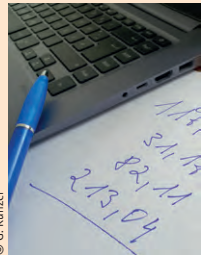


© G. Künzel



## Online-Banking: Wie geht das? Eine Entscheidungshilfe für Senioren und Seniorinnen

Fr., 30.10.2026  
14.30 Uhr  
**Garmisch-  
Partenkirchen  
Freiwilligen-Zentrum**  
*Auf geht's!*  
Ludwigstr. 80



In diesem Vortrag werden Fragen rund um das Online-Banking beantwortet: Wie funktioniert Online-Banking? Welche Geräte werden benötigt? Ist die Nutzung einfach und sicher? Und ist Online-Banking für mich überhaupt sinnvoll? Der Vortrag bietet Informationen und Orientierungshilfen für Ihre Entscheidung.

**Referent:** Günter Künzel, zert. Digitalbegleiter  
**Anmeldung bis 29.10.2026 bei Aufgeht's!:**  
Tel. 08821 908589 (auch AB) oder per E-Mail  
an [aufgehts@lebenslust-gap.de](mailto:aufgehts@lebenslust-gap.de)  
**Die Veranstaltung ist kostenfrei.**



## Künstliche Intelligenz – einfach erklärt!

Di., 20.10.2026  
18.30 – 20.00 Uhr



© iStock.com\_jpopba

### Teil 1: Einführungsvortrag in die KI mit Beispielen

KI ist ein faszinierendes und zunehmend wichtiges Thema, das auch für die ältere Generation viele Vorteile und Möglichkeiten bietet. Im Teil 1 wird das Thema durch Live-Demonstrationen einfacher KI-Anwendungen wie Sprachassistenten und Chatbots anschaulich vermittelt. Bitte bringen Sie Ihr Handy, Tablet (z.B. iPad) oder Notebook mit Internetzugang mit, um die Anwendungen selbst auszuprobieren. Ziel ist es, Ihnen ein grundlegendes Verständnis von KI zu vermitteln und mögliche Berührungsängste abzubauen. Den Abschluss bildet eine Fragerunde mit Gelegenheit zum Austausch und Diskussion.

### UND

Di., 24.11.26  
18.30-20.00 Uhr  
Ort für beide  
Vorträge:  
**Murnau**  
Kath. Pfarrheim  
St. Nikolaus,  
Mayr-Graz-Weg 1

### Teil 2: Konkrete Anwendungsmöglichkeiten von KI im Alltag

Dieser Termin widmet sich den konkreten Anwendungen und dem Nutzen von Künstlicher Intelligenz im Alltag, sowie ethischen Fragestellungen. Nach einem kurzen Rückblick auf den ersten Teil werden konkrete Einsatzmöglichkeiten mit Handy und PC vorgestellt. Die Teilnehmenden können eigene Fragestellungen mitbringen und wir besprechen und zeigen mit Live-Demos, wie man dies selbst umsetzen und



dabei Zeit sparen kann. Zudem werden die Chancen und Herausforderungen von KI besprochen, wobei ethische Überlegungen und mögliche Nachteile thematisiert werden, ohne Angst zu machen. Gerne können Sie Ihr Gerät mitbringen.

*In Kooperation mit der Kolpingsfamilie Murnau.*

**Anmeldung erforderlich bis 23.11.2026.**

**Referent:** Michael Witt, Ehrenamtlicher in der Digitalberatung

**Die Veranstaltung ist kostenfrei.**



**AUF GEHT'S**  
Das Freiwilligen-Zentrum

**Verstecken gilt nicht! Wir entdecken zusammen passende Ideen.**

Freiwilligen-Zentrum Auf geht's!, Ludwigstraße 80, Garmisch-Partenkirchen  
08821 908589, [aufgehts@lebenslust-gap.de](mailto:aufgehts@lebenslust-gap.de)

### Austausch- und Netzwerktreffen für Ehrenamtliche Für Interessierte und aktive Ehrenamtliche in der Beratung von Senioren im Umgang mit digitalen Medien

*Fr., 06.11.2026  
16.00 – 17.00 Uhr  
Online via Zoom*

Sie sind im Landkreis Garmisch-Partenkirchen ehrenamtlich in der Digitalberatung und Begleitung von Senioren aktiv?

Sie haben Fragen zum Ehrenamt vor Ort, benötigen fachliche Tipps und möchten andere Ehrenamtliche im Landkreis kennenlernen? Dann nehmen Sie an unserer Runde teil!

**Projektleitung:** Gabriela Ferraro,  
Bildungsreferentin  
**Anmeldung erforderlich.**  
**Die Veranstaltung ist kostenfrei.**



Gemeinsam  
die digitale Welt  
erkunden

Interessierte im Landkreis GaP  
aufgepasst:  
unterstützen Sie ehrenamtlich  
Senioren und Seniorinnen,  
werden Sie:

Nächster  
Ausbildungsstart  
am 19.11.2026 -  
Nähere Infos auf  
der  
KBW Website!



**Digital  
begleiter:in**  
Beratung & Kurse

## Erste Schritte am Computer (Windows 11) Grundlagenkurs der VHS GaP

*Immer montags  
und mittwochs,  
ab Mo., 18.01.2027  
14.00 – 17.20 Uhr  
Garmisch-  
Partenkirchen  
VHS  
Burgstr. 21*



Wie funktionieren die Eingabegeräte (Maus und Tastatur), Programme und Dateien öffnen und verwenden, Fenster verkleinern und vergrößern, einen einfachen Text mit Word erstellen und ausdrucken, Ordnung bei Dateien und Ordnern, Dokumente richtig ablegen (speichern) und wiederfinden (öffnen), Windows benutzerfreundlicher einstellen.

In diesem achteiligen Kurs gehen wir in ruhigem und stressfreiem Lerntempo vor, es ist viel Zeit zum Üben vorgesehen. Sie benötigen keine Vorkenntnisse! Der Kurs findet zweimal wöchentlich, immer Montag und Mittwoch, statt.

**Anmeldung:** bei der vhs Garmisch-Partenkirchen, Tel. 08821 9590-10,  
E-Mail: [info@vhs-gap.de](mailto:info@vhs-gap.de).

**Referent:** Anton Demler

**Die Veranstaltung ist kostenfrei,**  
im Kurs entstehen lediglich Kosten i.H.v.  
€ 19,00 für ein Lehrbuch; diese sind im Kurs  
zu bezahlen.



Die folgenden Angebote finden im Rahmen der Aktionswoche des Projekts „Digitalbegleiter“ statt.

## Online Verkaufen über kleinanzeigen & Co. Wie stelle ich das mit meinem Smartphone oder Computer an?

*Di., 27.10.2026  
16.00 Uhr  
Online-Vortrag  
via Zoom*



Sie möchten Ihre privaten Schätze gerne online verkaufen und etwas Geld verdienen, wissen aber nicht, wie das geht? Wer keine Möglichkeiten hat, seine Gegenstände auf dem Flohmarkt zu vertreiben, lernt die gängigsten Online-Plattformen kennen wie kleinanzeigen, vinted, Etsy, Momox & Co. Sie erfahren Schritt für Schritt, wie Sie sich online registrieren, wie Sie Ihre Ware bestmöglich zur Schau stellen und auf was Sie als Privatverkäufer achten müssen. Stolperstellen und Kaufabwicklungen werden Sie im Anschluss gekonnt meistern können. Wer möchte, hält auf dem Gerät, das er für Verkäufe nutzen wird, ein digitales Foto von einem Artikel bereit, der verkauft werden soll. Sie können sich aber in diesem Vortrag auch nur informieren und müssen nicht zwingend schon etwas verkaufen.

**Anmeldung erforderlich** (Zusendung des Zoom-Links einen Tag vor der Veranstaltung).

**Referentin:** Elisabeth Eder-Janca, Medienpädagogin

**Die Veranstaltung ist kostenfrei.**

### Linux – die bessere Alternative zu Microsoft? Online-Vortrag

Mi., 28.10.2026  
19.00 Uhr  
Online via Zoom



Linux ist ein freies Betriebssystem, das sich jeder herunterladen und auf PCs, Notebooks, Servern und Smartphones ausführen kann. Moderne Linux-Varianten sind benutzerfreundlich wie Windows oder macOS – und oft sogar schneller und sicherer. Da kein großes Unternehmen hinter Linux steht, wird Linux als geeignete und kostenfreie Alternative entdeckt, um die eigene digitale Souveränität zu bewahren. Außerdem ist es gut geeignet, ältere Geräte noch weiter zu verwenden und spart Geld. Dieser Vortrag gibt einen ersten Überblick über dieses freie Betriebssystem für Ein- und Umsteiger, vermittelt einen Eindruck der grafischen Benutzeroberfläche von Linux und bietet genug Raum für Fragen.

**Referent:** Dr. A. Schulan, Volkswirt und Philosoph an der LMU München  
**Anmeldung erforderlich** (Zusendung des Zoom-Links einen Tag vor der Veranstaltung).  
**Die Veranstaltung ist kostenfrei.**

### Simple & sicher einkaufen im Internet mit Smartphone oder PC Online-Vortrag

Do., 29.10.2026  
15.00 Uhr  
Online via Zoom

In diesem Vortrag lernen Sie, wie man sogenannte „Fake-Shops“ im Internet und allgemeine Betrugsmaschinen beim Einkaufen erkennt. Lernen Sie den rechtlichen Unterschied zwischen dem Einkaufen im Laden und des Online-Geschäfts kennen und was das Widerrufsrecht damit zu tun hat. Außerdem werden Ihnen die gängigen Bezahlmethoden sowie WERO als europäische Alternative zu Paypal vorgestellt.

**Referentin:** Gabriele Gers, Juristin beim Verbraucherservice Bayern beim KDFV e.V.  
**Anmeldung bis 28.10.2026 erforderlich** (Zusendung des Zoom-Links einen Tag vor der Veranstaltung).  
**Die Veranstaltung ist kostenfrei.**



## Lebenslanges Lernen – beruflich und privat



### Moosbestimmungskurs mit Exkursion Moose als Bioindikatoren im Naturschutz (Projektnr. BA0200264)

Fr., 25.09.2026  
9.00 – 17.00 Uhr  
**Murnau**  
Biologische Station  
Murnauer Moos  
Ramsachstraße 15

**NaturWundern**

Der Kurs bietet eine Einführung in die Bestimmung von Moosen. Vor allem Torfmoose sind essentiell für den Aufbau von Mooren und deren Haupt-Torfbildner. Sie fungieren außerdem als Bioindikatoren und lassen z.B. Rückschlüsse über den Zustand eines Moores zu. Umso wichtiger ist es, diese Arten bestimmen zu können. Thematisiert werden typische Moosarten aus verschiedenen Moor-Lebensräumen (Niedermoor, Übergangsmoor, Hochmoor, Moorwald, Sumpfwald). Eingebettet wird die Vorstellung und Besprechung der verschiedenen Moosarten in eine Präsentation über die grundlegende Biologie von Moosen und deren Bedeutung im Naturschutz. Außerdem werden verschiedene Moortypen (Niedermoor, Übergangsmoor, Hochmoor) in ihren Grundzügen vorgestellt und in einen naturschutzfachlich bzw. -rechtlichen Kontext gebracht. Moose sind naturschutzfachlich besonders relevant, da z.B. die Moor-FFH-Lebensraumtypen auch explizit u.a. über die Moosflora definiert sind. Eine Exkursion ins Murnauer Moos am Nachmittag ist geplant. Gummistiefel sind dafür ratsam, wenngleich nicht zwingend notwendig.



Der Kurs richtet sich v.a. an Ranger/innen, Naturschutzwächter/innen, Schutzgebietsbetreuer/innen, Multiplikator/innen in NGOs/ der Outdoorbranche, aber auch an alle Interessierte.

*Eine Veranstaltung im Rahmen des Projekts „Moore – Bildung für eine nachhaltige Entwicklung. Grenzübergreifender Arten- und Klimaschutz“ in Kooperation mit dem Haus der Begegnung der Diözese Innsbruck.*

**Referent:** Jonas Geurden, Biologe  
**Die Veranstaltung ist kostenfrei.**



© B. Schwarz

*Gefördert von Interreg Bayern - Österreich,  
kofinanziert von der Europäischen Union und  
der KEB Bayern.*

**Interreg**  
Bayern-Österreich



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

### 7. Pädagogischer Kongress Einfach nur SPIELEN?

Do., 19.11.2026  
9.00 – 17.00 Uhr  
**Murnau**  
Kultur- und  
Tagungszentrum  
Ödön-von-Horváth-  
Platz 1



Spielen ist weit mehr als nur Zeitvertreib – es ist ein zentraler Raum für Lernen, Erleben und persönliche Entwicklung. In spielerischen Situationen stärken Kinder ihre sozialen, emotionalen und kognitiven Fähigkeiten und entdecken ihre eigene Wirksamkeit.

Der Pädagogische Kongress „...einfach nur SPIELEN?“ rückt das Spiel als wichtigen Bildungsraum in den Mittelpunkt und lädt dazu ein, es als die Grundlage für Lernen, Entwicklung und kindliches Sein zu entdecken.

Prof. Dr. Tanja Brandl-Götz (Professorin für Pädagogik) von der Ev. Hochschule Nürnberg gestaltet den Kongressvortrag. Anschließend teilen weitere Referentinnen und Referenten in 4 verschiedenen Workshops ihr Knowhow, ihre Ideen und Erfahrungen.

Freuen Sie sich auf inspirierende Impulse, fachlichen Austausch und praxisnahe Anregungen für eine Pädagogik, die das kindliche Spiel ernst nimmt.



Der Pädagogische Kongress bietet zudem eine wunderbare Plattform für Vernetzung und Austausch.

*In Kooperation mit den Bildungswerken Traunstein und Landshut.*

**Organisation:** Christina Zellinger,  
Pädagogische Referentin

**Mehr Infos zu Anmeldung und Programm:**

[www.paedagogischer-kongress.de](http://www.paedagogischer-kongress.de)

**Gebühr:** € 95,00 (Teams erhalten ab der 10. Anmeldung einen Freiplatz), Personen mit Ehrenamtskarte/Studierende: € 45,00

### Fair einkaufen.



**Murnau** · Bahnhofstraße 8  
Mo. – Fr. 10–18 Uhr, Sa. 10–13 Uhr  
Telefon 0 88 41 79 99 853



**Garmisch-Partenkirchen** · Ludwigstraße 59  
Mo. – Fr. 10–18 Uhr, Sa. 10–13 Uhr  
[www.weltladen-garmisch.de](http://www.weltladen-garmisch.de)  
Tel. 0 88 21 75 20 414

**Oberammergau** · Dorfstraße 33  
Mo., Di., Do., Fr. 10–13 Uhr und 15–18 Uhr  
Sa. 10–12.30 Uhr, Mi. geschlossen  
[www.weltladen-oberammergau.de](http://www.weltladen-oberammergau.de)  
Tel. 0 88 22 92 36 855

### Neurodivergenz – Vielfalt verstehen und fördern Sinneswahrnehmung und Reizverarbeitung bei Kindern

Do., 28.01.2027  
9.00 – 16.00 Uhr  
**Murnau**  
Kath. Pfarrheim,  
Mayr-Graz-Weg 1

Jedes Kind verarbeitet Sinneseindrücke einzigartig – das prägt Lernen, Verhalten und Entwicklung. In dieser Fortbildung beleuchten wir, wie neurotypische und neurodivergente Kinder (z.B. mit Hochsensibilität, ADHS oder Autismus) Reize verarbeiten und welche förderlichen sozialen, materiellen und räumlichen Faktoren ihnen helfen, sich wohlfühlen und gesund zu entwickeln.

**Referentin:** Sarah Kufner,  
Systemischer Coach (DGSF)  
**Anmeldung erforderlich.**  
**Gebühr:** € 70,00



© C. Zellinger

### Baby, Kind, Smartphone im Blick? Feinfühligkeit von Eltern und Bezugspersonen im Alltag mit digitalen Medien

Do., 25.02.2027  
9.00 – 16.00 Uhr  
**Murnau**  
Kultur- und  
Tagungszentrum,  
Christoph-Probst-  
Saal  
Ödon-von-Horvath-  
Platz 1

Digitale Medien prägen den Alltag von Familien – doch wie wirken sie sich auf die elterliche Feinfühligkeit und den Bindungsaufbau aus? Diese Fortbildung vermittelt wissenschaftlich fundiert und alltagsnah, welche Bedeutung die achtsame Integration digitaler Medien in den Familienalltag hat. Mit Fallbeispielen, Reflexionsimpulsen und konkreten Anregungen erhalten pädagogische Fachkräfte Werkzeuge, um Eltern kompetent zu begleiten.

*In Kooperation mit dem Staatsinstitut für  
Frühpädagogik und Medienkompetenz.*  
**Referentin:** Fabienne Körner, Dipl. Psychologin  
**Anmeldung erforderlich.**  
**Gebühr:** € 20,00



© iStock-shutterstock\_pixabay

## Die Spuren der Geschichte und die Bedeutung der Zeit



### Bildungsreihe Kultur – Geschichte – Heimat

In sechs Vorträgen und zwei Exkursionen werden Themen und Orte ausgewählt, in denen Geschichte unserer Region erfahrbar werden. Offen für alle Interessenten, die mithören möchten und Freude am Austausch haben.



Jac-Peter Tölkes

**Leitung:** Jac-Peter Tölkes, zert. Gästeführer in Murnau

**Anmeldung beim KBW GAP:**

Tel. 08821 58501

**Gebühr:** für ganze Reihe € 115,00,  
pro Einzeltermin: € 20,00

**Veranstaltungsort** für alle Vorträge  
(wenn nicht anders angegeben):

Kath. Pfarrsaal Seehausen, Seestr. 1

### Hopfen und Malz

#### Vortrag

Di., 22.09.2026

9.30 Uhr

**Referent:** Thomas Janschek

### Ein geführter Besuch im Staffelseemuseum

#### Exkursion

Di., 29.09.2026

9.30 Uhr

**Referentin:** Susanne Horak

### Die Münchner Malerfürsten

#### Vortrag

Di., 13.10.2026

9.30 Uhr

**Referentin:** Gisela Gundlach

### Frauen der Stunde Null – wie wir wurden, was wir sind

#### Vortrag

Di., 27.10.2026

9.30 Uhr

**Referent:** Robert J. Huber

### Hermes, Hirsch und Halloween:

#### Heidnische Kulte im römischen Bayern

#### Vortrag

Di., 24.11.2026

9.30 Uhr

**Referent:** Karl Ludwig Wilhelm

### Allgäuer Burgen im Bauernkrieg

#### Vortrag

Di., 01.12.2026

9.30 Uhr

**Referent:** Dr. phil. Joachim Zeune

### Durch drei christliche Kirchen in Murnau

#### Exkursion

Di., 08.12.2026

9.30 Uhr

Murnau

**Referent:** Jac-Peter Tölkes

**Treffpunkt:** Ev.-luth. Christuskirche,  
Kellerstraße 11

### Franziskanerkloster St. Anton in Partenkirchen Einblicke in Kirche und franziskanische Spiritualität Im Rahmen der Reihe „Kultur vor Ort“

Mo., 05.10.2026  
18.00 Uhr  
**Garmisch-  
Partenkirchen**  
**Wallfahrtskirche**  
**St. Anton**  
**Sankt-Anton 1**



© B. Schwarz

Vor 800 Jahren starb der heilige Franz von Assisi. Bis heute halten die Franziskaner sein geistliches Erbe auf vielfältige Weise lebendig – auch im Kloster St. Anton am Fuße des Wank. Die Veranstaltung bietet Einblicke in die ab 1704 errichtete Wallfahrtskirche, ein wahres Kleinod barocker Bau- und Kunstgeschichte, und führt zugleich in die franziskanische Spiritualität ein. Geschichte, Kunst und Glaube verbinden sich dabei zu einem besonderen Blick auf diesen traditionsreichen Ort.

*Eine Veranstaltungsreihe in Kooperation mit der VHS GAP und ehrenamtlicher Initiative, unterstützt vom Markt Garmisch-Partenkirchen.*

**Referent:** Br. Joshy Thomas FFSC  
**Die Veranstaltung ist kostenfrei,  
Anmeldung erbeten.**

### Führung durch das historische Bahnwasserkraftwerk Kammerl Technikgeschichte im Ammertal

Sa., 17.10.2026  
14.00 Uhr  
**Saulgrub**  
**Bahnwasserkraft-  
werk Kammerl**  
**Kammerl 1**



Das Kammerl bei Saulgrub ist eines der ältesten Bahnwasserkraftwerke Deutschlands und versorgte bereits seit 1905 die Ammergaubahn mit elektrischer Energie. Bei einer Führung durch die denkmalgeschützte Anlage erfahren Sie Spannendes über die Geschichte der Elektrifizierung, die Wasserkraftnutzung und die aktuelle Arbeit des Fördervereins zum Erhalt dieses einzigartigen technischen Denkmals.

*In Kooperation mit dem Förderverein  
Historisches Bahn-Wasserkraftwerk  
Kammerl e.V.*

**Referent:** Franz Jocher, 2. Vorsitzender  
**Die Veranstaltung ist kostenfrei,  
Spenden für den Erhalt des Kammerls  
willkommen.**

### Hexen und Heilige Glaube und Aberglaube im Werdenfelser Land Ortsführung

*Fr., 20.11.2026 und  
Fr., 22.01.2027  
18.00 – ca. 20.30 Uhr  
Garmisch-  
Partenkirchen  
Schneggensteg,  
Nähe Aschenbrenner  
Museum  
Loisachstraße*

Diese atmosphärische Abendführung nimmt Sie mit auf eine Zeitreise ins 16. Jahrhundert. Wir beleuchten eine dunkle Zeit im Werdenfelser Land, als die Scheiterhaufen brannten und Denunziationen an der Tagesordnung waren. Was machte eine Frau zur Hexe und warum fielen Els Schlamp und weitere 50 Werdenfelser Bürger dem Hexenwahn zum Opfer? Unser abendlicher Spaziergang führt uns u.a. in die mystische Alte Kirche, wo sich der Werdenfelser gegen unheilvolle Kräfte und Einflüsse vor allem durch Fürbitten an die jeweils zuständigen Heiligen wandte.



© B. Königer

Zum Abschluss wärmen wir uns an einem stimmungsvollen Ort mit Hexenpunsch und Zauberbrot auf und lauschen „Hexenliteratur“. Dauer der Führungen ca. 2-2,5 h Stunden; Die Teilnehmerzahl ist auf 25 Personen begrenzt!

**Referentinnen:** Jutta Straßenmeyer,  
Christiane Schpp und Monika Tischer,  
zert. Gästeführerinnen.

**Anmeldung erforderlich.**

**Gebühr** (inkl. Zauberbrot u. Hexenpunsch):  
25,00 €



am Kurpark 8  
82467 Garmisch-Partenkirchen  
[www.grassegger.de](http://www.grassegger.de)

# IHR HAUS FÜR TRADITION & GEGENWART

### Gegen das Vergessen: Ein Leben nach Auschwitz Dr. Eva Umlauf im Podiumsgespräch mit Wolfgang Küpper

So., 15.11.2026  
16.00 Uhr  
**Hohenpeißenberg**  
Pfarrsaal im  
Kindergarten  
St. Anna (DG)  
Bahnhofstr. 3



© Rufus Müller

*Dr. Eva Umlauf*

Eva Umlauf, geb. 1942 in Novaky, einem „Arbeitslager für Juden“ in der Slowakei, Überlebende von Auschwitz, berichtet über ihre Kindheit während der Shoah, den Verlust vieler Angehöriger und die langfristigen Folgen dieser Erfahrungen für ihr Leben. Sie spricht über ihren persönlichen und beruflichen Weg, den Umgang mit traumatischen Erinnerungen und ihre Entscheidung, als Zeitzeugin öffentlich aufzutreten. Im Gespräch wird zudem die Bedeutung von Erinnerung, Menschenwürde und gesellschaftlicher Verantwortung angesichts aktueller rechtsextremer und ausgrenzender Entwicklungen in Europa thematisiert.

*In Kooperation mit der AG „Gegen das Vergessen“ der Kath. Pfarrei AdH in Hohenpeißenberg (Schirmherr: Dr. Robert Kröpfl).  
Die Teilnahme ist kostenfrei und ohne Anmeldung möglich.*

### Der Schnitter – ein Krusical Ein bayrisches Spektakel von und mit Georg Unterholzner

Do., 29.11.2026  
19.00 Uhr  
(Einlass 18.00 Uhr)  
**Uffing**  
Gasthof zur Post  
Kirchstr. 9



© Kulturverein Uffing

Ein Wirtshaus, eine Leiche und das ruhige Wolfratshausen der Achtziger Jahre. Der Schnitter ist eine schräge Mischung aus Krimi-Lesung und Musical: Im Wolfratshausen der 1980er-Jahre treffen kraftvolle Dialoge, bayerischer Humor und Musik zwischen Stubnmusi, Punk und Gstanzln aufeinander. Im Mittelpunkt steht Ludwig Schnitter, der seine Kriegserlebnisse im Wirtshaus zu ertränken versucht. Als beim Bräuwirt ein Gast erschossen wird, lässt ihn das zunächst kalt – bis die Bedienung Erica in den Fall gerät, in die er heimlich verliebt ist. Mit viel Sprachwitz, skurrilen Figuren und der Musik von Sepp „Bodo“ Kloiber und Martin Regnat entfaltet sich ein ungewöhnlicher Krimi über Schuld, Liebe und Tod – voller Überraschungen bis zum Schluss.

*In Kooperation mit dem Kulturverein Uffing.  
Die Teilnahme ist kostenfrei und ohne Anmeldung möglich, Spenden willkommen.*

### Wer waren die Venediger Mandln? Hintergründe und kulturhistorische Wurzeln

Mi., 09.12.2026  
19.00 Uhr  
**Murnau**  
Kath. Pfarrheim  
St. Nikolaus,  
Konferenzraum  
Mayr-Graz-Weg 1

Die geheimnisvollen Venediger Mandln gehören zu den bekanntesten Sagengestalten des Werdenfeller Landes. Mal erscheinen sie als listige Wichte, mal als geheimnisvolle, schwarz gekleidete Fremde – stets umgeben von Geschichten über Gold, Edelsteine und die Bergwelt. Im Vortrag wird deutlich, wie eng regionale Legenden mit den historischen Handelsbeziehungen über die Alpen und den Vorstellungen vergangener Jahrhunderte verbunden sein können.

UND

### Vom Bernsteinweg zur Rottstraße Historische Wegstrecken und -kreuzungen im Zugspitzland

Do., 17.12.2026  
18.00 Uhr  
**Garmisch-Partenkirchen**  
Caritas-Zentrum,  
Dachgeschoss  
Dompfaffstr. 1

Über 7000 Jahre ist das Nadelöhr Zugspitzland wichtiger Verkehrsknotenpunkt der Wegeverbindungen von Ost nach West entlang der Alpenkette und von Nord nach Süd zur Alpenüberquerung an die Adria. Sieben bedeutende historische Wegstrecken durchziehen unser Heimatgebiet und waren wichtig für Handel und Wandel. Spuren dieser historischen Wegstrecken und -kreuzungen sind uns in den Sagen und Bodenfinden erhalten geblieben.

**Referentin:** Henny Schübel, Natur- und Landschaftsführerin  
**Die Teilnahme ist kostenfrei,  
Spenden sind willkommen.**



© B. Schwarz

### Willi wills wissen. Ein Kinderstar wird zum Weltretter Filmvorführung von und mit Max Kronawitter

Mi., 27.01.2027  
20.00 Uhr  
**Uffing**  
Kath. Pfarrsaal  
Mühlstr. 3a



© Ch. Klenk

Max Kronawitter

Mit der Serie „Willi wills wissen“ erklärte Willi Weizel einer ganzen Generation, wie unsere Welt funktioniert. Eine Zeitung kürte ihn zu den 100 bekanntesten Deutschen. Nach einer Krise, aus der er als ein anderer herauskam, bereist er heute für die Sternsingeraktion die Welt und engagiert sich in einem Spielfilm für die Rettung der Frösche. Mit seinem Soloprogramm tingelt er durch Deutschland und füllt nach wie vor große Hallen.

Der Journalist Max Kronawitter wird an diesem Abend zwei Filme vorstellen, die er über Willi Weizel gedreht hat. Neben seiner Lebensgeschichte, begleitet er dabei Willi zu einer abenteuerlichen Reise in ein syrisches Flüchtlingslager: Aus „Willi wills wissen“ ist „Willi will helfen“ geworden.

**Referent:** Max Kronawitter, Filmemacher und Journalist

**Die Teilnahme ist kostenfrei  
und ohne Anmeldung möglich,  
Spende willkommen.**



**Schaffen Sie Orte der Begegnung!**

**Wir suchen Sie!**

**Setzen Sie Impulse!**

- Sie sind kreativ, haben Ideen und knüpfen gerne Kontakte?
- Sie brennen für ein Herzensthema und wünschen sich, das an die Menschen heranzubringen?

**Werden Sie ehrenamtliche/r Bildungsbeauftragte/r!**

<https://www.bildungsbeauftragte.de/>



Mehr Informationen erhalten Sie beim Kreisbildungswerk oder in Ihrer Pfarrei



### Bildungsbeauftragte in den Pfarreien

Die ehrenamtlichen Bildungsbeauftragten in den Pfarreien sind eine tragende Säule unserer Programmvvielfalt:

#### Bad Kohlgrub

Pfarramt: 08845 703040

Bildungsbeauftragte: Barbara Fischer

#### Bad Bayersoien

Pfarramt: 08845 703040

#### Burgrain

Pfarramt 08821 4480

#### Eschenlohe

Pfarramt: 08824 1784

Bildungsbeauftragte: Gabriele Kohlert, Dr. Katharina Wolf

#### Ettal

Pfarramt: 08822 746205

Bildungsbeauftragte: Elisabeth Komm

#### Farchant

Pfarramt: 08821 6245

Bildungsbeauftragte: Christine Emmerdt

#### Garmisch

Pfarramt: 08821 9439140

### Grainau

*Pfarramt: 08821 8805*

*Bildungsbeauftragter: Bernhard HeiB*

### Grafenaschau

*Pfarramt: 08841 1326*

### Hohenpeißenberg

*Pfarramt: 08805 92010*

*Bildungsbeauftragter: Helmut Halas*

### Mittenwald

*Pfarramt: 08823 92290*

### Murnau

*Pfarramt: 08841 1326*

*Bildungsbeauftragte: Balthasar Brandhofer,  
Theresa Schwingshandl, Monika Sepp, Johannes Unterstein*

### Oberammergau

*Pfarramt: 08822 92290*

*Bildungsbeauftragte: Monika Schöber und Elke Stanek*

### Oberau

*Pfarramt: 08824 553*

*Bildungsbeauftragte: Peter Bitzl, Eva Eisert und Günter Meck*

### Ohlstadt

*Pfarramt: Tel. 08841 4880611*

### Partenkirchen

*Pfarramt: 08821 9670080*

*Bildungsbeauftragter: Dr. Rolf Morhart*

### Peiting

*Pfarramt: 08861 930910*

*Bildungsbeauftragte: Margit Kees*

### Seehausen/Uffing

*Pfarramt: 08841 1304 (Seehausen), 08846 488 (Uffing)*

*Bildungsbeauftragte: Sophie v. Bechtolsheim, Dr. Joachim Güntzer,  
Dr. Beate Thannheimer, Dr. Markus Zehetbauer*

### Unterammergau

*Pfarramt: 08822 3590*



| <b>September 2026</b> |                                                                                                |              |    |        |                                                                                       |              |    |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----|--------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----|
| 04.09.                | Bücher im Gespräch<br>Ehrenamtliches Buch-Quartet                                              | Ga.-Pa.      | 18 | 21.09. | Yoga für Bewegungsfreudige – Kurs<br><i>mit Judith Rhomberg</i>                       | Ga.-Pa.      | 52 |
| 07.09.                | Flow Yoga in Oberau<br><i>mit Regina Niggemann</i>                                             | Oberau       | 49 | 21.09. | Heilsames Singen<br><i>mit Gabriele Wanger</i>                                        | Murnau       | 54 |
| 09.09.                | Meditative Tänze: "Du bist ein<br>Königskind!"<br><i>mit Pfarrer Peter Hagsbacher</i>          | Ga.-Pa.      | 50 | 22.09. | Start der Bildungsreihe<br>Kultur-Geschichte-Heimat<br><i>mit Jac-Peter Tölkes</i>    | Seehausen    | 78 |
| 12.09.                | Mediensprechstunde für<br>Bewohner des SeniorenWohnens<br><i>Birgit Polka</i>                  | Oberammergau | 64 | 22.09. | Richtige Ernährung zur<br>Vorbeugung von Demenz<br><i>mit Heidi Ehrhardt</i>          | Ga.-Pa.      | 54 |
| 15.09.                | Yoga – aus der Bewegung in die Stille<br><i>mit Rosa-Maria Frombeck</i>                        | Ohlstadt     | 51 | 23.09. | Fotos im Griff: Organisation und<br>Speichermanagement                                | Murnau       | 65 |
| 16.09.                | Trittsicher durch's Leben<br><i>mit Beate Löw-Schneyder</i>                                    | Ga.-Pa.      | 51 | 23.09. | Nature Journaling rund um<br>Garmisch-Partenkirchen<br><i>mit Florian Hammerl</i>     | Ga.-Pa.      | 39 |
| 17.09.                | Mobil bleiben mit Geh(h)ilfe –<br>Mit dem eigenen Rollator trainieren                          | Ga.-Pa.      | 18 | 23.09. | Meditatives Tanzen im Jahreskreis<br><i>mit Dr. Mechthild Echter</i>                  | Ga.-Pa.      | 55 |
| 17.09.                | Yoga – aus der Bewegung in die Stille<br><i>mit Rosa-Maria Frombeck</i>                        | Eschenlohe   | 51 | 23.09. | Fit im Kopf – Aktiv im Leben<br><i>mit Beate Löw-Schneyder</i>                        | Ga.-Pa.      | 19 |
| 18.09.                | Spirituelle Wanderung zum<br>„Blick ins Paradies“ bei Farchant<br><i>mit Birgit Rotter</i>     | Farchant     | 28 | 24.09. | Digital mobil im Alter in<br>Oberammergau – Sprechstunden<br><i>mit Gert Koelstra</i> | Oberammergau | 65 |
| 18.09.                | Die Gemeinschaft Sant'Egidio<br><i>mit Dipl. Theol. Ursula Kalb</i>                            | Murnau       | 5  | 24.09. | Fitness im Kopf<br><i>mit Lisa Wohlfrom</i>                                           | Uffing       | 55 |
| 20.09.                | Ein Spaziergang in Farchant mit<br>Texten von Franz von Assisi<br><i>mit Philipp Hauptmann</i> | Farchant     | 6  | 24.09. | Kirche Kunterbunt<br><i>mit Franziska Sporer</i>                                      | Mittenwald   | 33 |
| 21.09.                | Yoga für Einsteiger<br><i>mit Judith Rhomberg</i>                                              | Ga.-Pa.      | 52 | 24.09. | Vinyasa-Yoga für alle Könnertstufen<br><i>mit Judith Rhomberg</i>                     | Murnau       | 52 |
| 21.09.                | Zen-Meditation –<br>„Der Weg in die Stille“<br><i>mit Cora Heide</i>                           | Murnau       | 53 | 24.09. | Uffing Singt!<br><i>mit Gabriele Wanger</i>                                           | Uffing       | 21 |
|                       |                                                                                                |              |    | 25.09. | Moosbestimmungskurs mit Exkursion<br><i>mit Jonas Geurden</i>                         | Murnau       | 74 |

## Alle Termine im Überblick

|        |                                                                                                      |              |    |        |                                                                                                        |                |    |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----|
| 26.09. | EOM Vernetzungstreffen der Kirchenführer*innen<br><i>mit Angelika Brunnbauer</i>                     | Rottenbuch   | 6  | 05.10. | Mediensprechstunde im Seniorentreff<br><i>mit Dieter Eckstein</i>                                      | Ga.-Pa.        | 67 |
| 28.09. | Anwendung eines Handys mit dem Android Betriebssystem<br><i>mit Johannes Piegsa</i>                  | Uffing       | 66 | 05.10. | Kultur vor Ort – Franziskanerkloster St. Anton in Partenkirchen<br><i>mit Br. Joshy Thomas FFSC</i>    | Ga.-Pa.        | 79 |
| 28.09. | Digital-Treff in Krün                                                                                | Krün         |    | 06.10. | Yoga in der Sporttherapie<br><i>mit Karin Christmann</i>                                               | Murnau         | 48 |
| 28.09. | Wort-Gottes-Werkstatt<br><i>mit Philipp Hauptmann</i>                                                | Oberammergau | 67 | 06.10. | Aktiv und beweglich mit 60+<br><i>mit Karin Christmann</i>                                             | Murnau         | 48 |
| 29.09. | Feldenkrais<br>mit Sr. Margit Bauschke OP                                                            | Ga.-Pa.      | 56 | 06.10. | Gedächtnistraining – lebenslanges Lernen<br>mit Karin Christmann                                       | Murnau         | 49 |
| 29.09. | Balance im Leben – Ressourcen aktivieren, Stress reduzieren<br><i>mit Judith Rhomberg</i>            | Ga.-Pa.      | 53 | 06.10. | Chronische Schmerzen?<br><i>mit Dr. med Anja Heuckeroth</i>                                            | Oberammergau   | 58 |
| 29.09. | Abendkursion im Murnauer Moos<br><i>mit Dr. Benjamin Schwarz</i>                                     | Murnau       | 40 | 07.10. | Yoga und Pilates für den Rücken<br><i>mit Karin Christmann</i>                                         | Murnau         | 49 |
| 29.09. | Zukunftsforum: Kirche vor Ort<br><i>mit Albert Hack</i>                                              | Oberau       | 7  | 07.10. | Nature Journaling rund um Garmisch-Partenkirchen<br><i>mit Florian Hammerl</i>                         | Ga.-Pa.        | 39 |
| 30.09. | MAKS – als Nichtmedikamentöse Behandlungsform und Beschäftigungsangebot<br><i>mit Regina Carbone</i> | Ga.-Pa.      | 19 | 07.10. | Zuhause Wohnen mit Demenz<br><i>mit Markus Heberle</i>                                                 | Ga.-Pa.        | 20 |
| 30.09. | QiGong für Dich<br><i>mit Martin Müller</i>                                                          | Ga.-Pa.      | 56 | 08.10. | Heilende Kräfte im Tanz<br><i>mit Dorothea Voss</i>                                                    | Seehausen      | 58 |
|        | <b>Oktober 2026</b>                                                                                  |              |    | 09.10. | Ausbildung Alltags- und Demenzbegleitung<br>Caritas GAP                                                | Ga.-Pa.        | 20 |
| 03.10. | Kleiner Spaziergang im Murnauer Moos<br><i>mit Prof. Dr. Michael Succow</i>                          | Murnau       | 41 | 10.10. | Pilgern durch die Loisach-Kochelsee-Moore<br><i>mit Dr. Mechthild Echtler und Dr. Benjamin Schwarz</i> | Benediktbeuern | 27 |
| 03.10. | Tanzen Tönen Träumen zu Erntedank<br>mit der Maus Frederick<br><i>mit Dorothea Voss</i>              | Seehausen    | 57 | 11.10. | Ettaler Klostergespräch<br><i>mit Abt Barnabas Bögle OSB</i>                                           | Ettal          | 8  |

## Alle Termine im Überblick

|        |                                                                                                                |                |    |        |                                                                                                                  |               |    |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----|
| 12.10. | „Auf geht's!" Computer-Handy-Stammtisch<br><i>mit Christian Untergasser</i>                                    | Ga.-Pa.        | 68 | 19.10. | Mediensprechstunde im Seniorentreff<br><i>mit Dieter Eckstein</i>                                                | Ga.-Pa.       | 67 |
| 13.10. | Faszien-Yoga in Grafenaschau<br><i>mit Regina Niggemann</i>                                                    | Grafenaschau   | 59 | 19.10. | Sicheres Autofahren im Alter<br><i>mit Stefan Kandler</i>                                                        | Ga.-Pa.       | 21 |
| 13.10. | „Boden gut machen – Wege aus der Klimakrise"<br><i>mit Sepp Braun</i>                                          | Murnau         | 42 | 19.10. | Familiengottesdienst-Werkstatt<br><i>mit Philipp Hauptmann und Franziska Sporer</i>                              | Wildsteig     | 9  |
| 14.10. | Spiritueeller Bergtag auf das Hörnle<br><i>mit Dagmar Wild und Tatjana Hämmerle</i>                            | Unterammerngau | 28 | 20.10. | Foto-Workshop: Aufmerksam und rücksichtsvoll im Moor<br><i>mit Sebastian Frölich</i>                             | Murnau        | 43 |
| 14.10. | Einfach nachhaltig essen – Food for future<br><i>mit Traudi Sontheim</i>                                       | Peiting        | 42 | 20.10. | Künstliche Intelligenz – Einfach erklärt!<br><i>mit Michael Witt</i>                                             | Murnau        | 69 |
| 14.10. | Erzählzeit – Lebensgeschichten<br><i>mit Monika Lang</i>                                                       | Ga.-Pa.        | 17 | 21.10. | Meditatives Tanzen im Jahreskreis<br><i>mit Dr. Mechthild Echlter</i>                                            | Garmisch      | 55 |
| 16.10. | Kirche und Familie als Heimat<br><i>mit Horst Kummeth</i>                                                      | Murnau         | 8  | 21.10. | 5 vor 12 – Wie gut sind Sie auf Krisen vorbereitet?<br><i>mit Kerstin Schmidt-Kerschbaum und Tomke F. Albers</i> | Ga.-Pa.       | 22 |
| 17.10. | Spiritueeller Bergtag zum Heldenkreuz und zur Asamklamm<br><i>mit Florian Hammerl und Dr. Benjamin Schwarz</i> | Eschenlohe     | 29 | 21.10. | Berühren – Stärken – Mobilisieren – Kognition trainieren – Handmassage!<br><i>mit Christiane Jahn</i>            | Murnau        | 60 |
| 17.10. | Gestresst? Ab auf den Berg!<br><i>mit Stefanie Utschneider und Gabriela Ferraro</i>                            | Bad Kohlgrub   | 59 | 22.10. | Familiengottesdienst-Werkstatt<br><i>mit Philipp Hauptmann und Franziska Sporer</i>                              | Ga.-Pa.       | 9  |
| 17.10. | Historisches Bahnwasserkraftwerk Kammerl – Technikgeschichte im Ammertal<br><i>mit Franz Jocher</i>            | Saulgrub       | 79 | 22.10. | Meditation – Aus der Ruhe in die Kraft<br><i>mit Regina Niggemann</i>                                            | Murnau        | 60 |
| 18.10. | Trauerpilgern im Loisachtal<br><i>mit Dr. theol. Iris Geyer und Florian Hammerl</i>                            | Farchant       | 27 | 22.10. | Gut genug?! Filmreihe: Eltern sein heute                                                                         | Burggrain     | 33 |
|        |                                                                                                                |                |    | 24.10. | Mediensprechstunde für Bewohner des SeniorenWohnens<br><i>mit Birgit Polka</i>                                   | Oberammerngau | 64 |

## Alle Termine im Überblick

|        |                                                                                                                                           |         |    |        |                                                                                                                          |                 |    |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----|
| 25.10. | „Wie geht Natur?!“ – Film und Diskussion<br><i>mit Kathrin Succow</i>                                                                     | Murnau  | 44 | 04.11. | Mein Schutz vor digitalen Betrugsmaschen!<br><i>mit Günter Künzel</i>                                                    | Ga.-Pa.         | 68 |
| 27.10. | Online Verkaufen über kleinanzeigen & Co. – Wie stelle ich das mit meinem Smartphone oder Computer an?<br><i>mit Elisabeth Eder-Janca</i> | Online  | 71 | 05.11. | Digital mobil im Alter in Oberammergau – Grundlagenkurs<br><i>mit Gert Koelstra</i>                                      | Oberammergau    | 65 |
| 28.10. | Mein Schutz vor digitalen Betrugsmaschen<br><i>mit Günter Künzel</i>                                                                      | Ga.-Pa. | 68 | 06.11. | Austausch- und Netzwerktreffen für Ehrenamtliche<br><i>mit Gabriela Ferraro</i>                                          | Online          | 70 |
| 28.10. | Hilfe am Lebensende                                                                                                                       | Ga.-Pa. | 22 | 08.11. | Bildungsfahrt nach Assisi<br><i>mit Philipp Hauptmann</i>                                                                | Assisi          | 10 |
| 28.10. | Linux – die bessere Alternative zu Microsoft?<br><i>mit Dr. Alexander Schulan</i>                                                         | Online  | 72 | 10.11. | Digitaler Durchblick<br><i>mit Daniel Wolf</i>                                                                           | Murnau          | 34 |
| 29.10. | Kinder im Blick<br>Caritas GAP                                                                                                            | Ga.-Pa. | 34 | 12.11. | Miteinander reden statt aneinander vorbeireden<br><i>mit Ursula Düsterhöf</i>                                            | Ga.-Pa.         | 23 |
| 29.10. | Simple & sicher einkaufen im Internet mit Smartphone oder PC<br><i>mit Gabriele Gers</i>                                                  | Ga.-Pa. | 72 | 13.11. | Hexen und Heilige                                                                                                        | Ga.-Pa.         | 80 |
| 29.10. | Den Blick schärfen<br><i>mit Pfarrer Peter Hagsbacher</i>                                                                                 | Ga.-Pa. | 9  | 14.11. | Trauerpilgern an den Flüssen bei Griesen<br><i>mit Dr. theol. Iris Geyer und Florian Hammerl</i>                         | Griesen         | 27 |
| 30.10. | Online-Banking: wie geht das?<br><i>mit Günter Künzel</i>                                                                                 | Ga.-Pa. | 69 | 15.11. | Nature Journaling trifft Mittelalter<br><i>mit Florian Hammerl</i>                                                       | Ga.-Pa.         | 39 |
| 31.10. | In einem Monat durch das Markus-Evangelium<br><i>mit Philipp Hauptmann</i>                                                                | Online  | 10 | 15.11. | Gegen das Vergessen: Ein Leben nach Auschwitz<br><i>mit Dr. Eva Umlauf</i>                                               | Hohenpeißenberg | 81 |
|        | <b>November 2026</b>                                                                                                                      |         |    | 18.11. | Informationsveranstaltung zu Vollmacht und Patientenverfügung<br><i>mit Angelika Geiger-Küpper und Carla Rosengarten</i> | Murnau          | 24 |
| 03.11. | LifeKinetik®                                                                                                                              | Ga.-Pa. | 61 | 19.11. | Pädagogischer Kongress<br><i>mit Christina Zellinger</i>                                                                 | Murnau          | 75 |
| 03.11. | KBW digital: Leben und Sterben: Große Fragen ethisch entscheiden                                                                          | Online  | 23 |        |                                                                                                                          |                 |    |

|        |                                                                                     |               |    |        |                                                                                               |               |    |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----|
| 19.11. | Einführung in die Ätherischen Öle<br><i>mit Heidi Ehrhardt</i>                      | Ga.-Pa.       | 62 | 07.12. | Solarstrom selbst erzeugen mit<br>PV-Kleinstanlagen<br><i>mit Rainer Moll</i>                 | Online        | 45 |
| 21.11. | Mediensprechstunde für Bewohner<br>des SeniorenWohnens<br><i>mit Birgit Polka</i>   | Oberammergau  | 64 | 09.12. | Erzählzeit – Lebensgeschichten<br><i>mit Horst Demmelmayr</i>                                 | Ga.-Pa.       | 17 |
| 21.11. | Dem Wort Gottes eine Stimme geben<br><i>mit Michael Wagner</i>                      | Oberammergau  | 11 | 09.12. | Wer waren die Venediger Mandln?<br><i>mit Henny Schübel</i>                                   | Murnau        | 82 |
| 21.11. | Tanzen Tönen Tasten im wundersamen<br>Gewebe des Lebens<br><i>mit Dorothea Voss</i> | Seehausen     | 57 | 12.12. | Mediensprechstunde für Bewohner<br>des SeniorenWohnens<br><i>mit Birgit Polka</i>             | Oberammergau  | 64 |
| 22.11. | Meditatives Singen in der Alten Kirche<br>Garmisch<br><i>mit Gabriele Wanger</i>    | Ga.-Pa.       | 12 | 16.12. | Meditatives Tanzen im Jahreskreis<br><i>mit Dr. Mechthild Echlter</i>                         | Garmisch      | 55 |
| 24.11. | Künstliche Intelligenz –<br>Einfach erklärt!<br><i>mit Michael Witt</i>             | Murnau        | 69 | 17.12. | Vom Bernsteinweg zur Rottstraße<br><i>mit Henny Schübel</i>                                   | Ga.-Pa.       | 82 |
| 24.11. | Wort-Gottes-Werkstatt<br><i>mit Philipp Hauptmann</i>                               | Ohlstadt      | 67 | 18.12. | „Macht hoch die Tür“<br><i>mit Philipp Hauptmann und<br/>Matthias Strobl</i>                  | Schlehdorf    | 12 |
| 25.11. | Biografiearbeit mit Märchen<br><i>mit Carola Dowidat</i>                            | Ga.-Pa.       | 24 | 19.12. | Trauerpilgern im Loisachtal<br><i>mit Dr. theol. Iris Geyer und<br/>Florian Hammerl</i>       | Farchant      | 27 |
| 25.11. | „Vergesst mir die Seele nicht!“<br><i>mit Angela Pfeiffer</i>                       | Ga.-Pa.       | 62 | 20.12. | Tanzen Tönen Träumen zu<br>Weihnachten/Wintersonnwend<br><i>mit Dorothea Voss</i>             | Seehausen     | 57 |
| 25.11. | Lebensraum Wasser:<br><i>mit Dr. Christoph Mayr</i>                                 | Uffing        | 44 |        |                                                                                               |               |    |
|        | <b>Dezember 2026</b>                                                                |               |    |        | <b>Januar 2027</b>                                                                            |               |    |
| 02.12. | Himmelswerkstatt<br><i>mit Regina Kaufmann</i>                                      | Partenkirchen | 35 | 03.01. | Tanzen Tönen Träumen – Tanz der<br>Stille vom Alten ins Neue Jahr<br><i>mit Dorothea Voss</i> | Seehausen     | 57 |
| 03.12. | Faszination Vogelstimmen<br><i>mit Philipp Herrmann</i>                             | Murnau        | 45 | 09.01. | „Gebt ihr ihnen zu essen!“ (Lk 9,13)<br><i>mit Philipp Hauptmann</i>                          | Unterammergau | 13 |
| 04.12. | Bücher im Gespräch<br>Ehrenamtliches Buch-Quartet                                   | Ga.-Pa.       | 18 | 11.01. | Die Klagesalmen<br><i>mit Philipp Hauptmann</i>                                               | Oberammergau  | 13 |

## Alle Termine im Überblick

|        |                                                                                         |              |    |  |  |  |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----|--|--|--|
| 15.01. | Der Eigenwert der Natur<br><i>mit Dr. Benjamin Schwarz</i>                              | Murnau       | 46 |  |  |  |
| 16.01. | Grundkurs Liturgie<br><i>mit Dr. Josef Rauffer</i>                                      | Oberau       | 14 |  |  |  |
| 18.01. | Erste Schritte am Computer für<br>Senior/innen – Grundlagen<br><i>mit Anton Demler</i>  | Ga.-Pa.      | 71 |  |  |  |
| 20.01. | Meditatives Tanzen im Jahreskreis<br><i>mit Dr. Mechthild Echtler</i>                   | Garmisch     | 55 |  |  |  |
| 21.01. | Digital mobil im Alter in<br>Oberammergau – Workshop<br><i>mit Gert Koelstra</i>        | Oberammergau | 66 |  |  |  |
| 21.01. | KESS erziehen® – Abenteuer Pubertät<br><i>mit Dieter Güntner</i>                        | Online       | 35 |  |  |  |
| 22.01. | Hexen und Heilige                                                                       | Ga.-Pa.      | 80 |  |  |  |
| 25.01. | Predigt-Werkstatt<br><i>mit Philipp Hauptmann</i>                                       | Online       | 14 |  |  |  |
| 27.01. | Willi wills wissen. Ein Kinderstar<br>wird zum Weltretter<br><i>mit Max Kronawitter</i> | Uffing       | 82 |  |  |  |
| 28.01. | Neurodivergenz – Vielfalt verstehen<br>und fördern<br><i>mit Sarah Kufner</i>           | Murnau       | 76 |  |  |  |
| 28.01. | Ich und mein Ruhestand<br><i>mit Pfarrer Peter Hagsbacher und<br/>Wolfgang Wankner</i>  | Ga.-Pa.      | 15 |  |  |  |
| 29.01. | Moore – Schönheit einer verborgenen<br>Welt<br><i>mit Beate Kosmale</i>                 | Murnau       | 46 |  |  |  |
| 31.01. | Tanzen Tönen Träumen:<br>Märchenhafte Momente mit Momo<br><i>mit Dorothea Voss</i>      | Seehausen    | 57 |  |  |  |

# Mehr Natur im Garten leicht gemacht



### Geschäftsstelle

Katholisches Kreisbildungswerk Garmisch-Partenkirchen e.V.  
Dompfaffstraße 1; 82467 Garmisch-Partenkirchen  
Telefon 08821 58501; Telefax 08821 74701  
E-Mail: [info@kreisbildungswerk-gap.de](mailto:info@kreisbildungswerk-gap.de)  
Internet: [www.kreisbildungswerk-gap.de](http://www.kreisbildungswerk-gap.de)

### Öffnungszeiten

Mo. – Mi. und Fr.: 8.30 – 13.00 Uhr  
Do.: 12.00 – 16.00 Uhr

### Vorstand

1. Vorsitzende: Christine Sontheim,
2. Vorsitzender: Wolfgang Kupper

Vereins-Nr. 50165, Registergericht München

### Mitglieder im Geschäftsführenden Ausschuss:

- Peter Bitzl, Oberau
- Christine Emmerdt, Farchant
- Klement Fend, Oberammergau
- Barbara Huber-Bertl, Garmisch-Partenkirchen
- Stefanie Maier, Garmisch-Partenkirchen
- Dr. Rolf Morhart, Garmisch-Partenkirchen
- Johannes Unterstein, Murnau
- Martin Utschneider, Oberammergau

### Team der Geschäftsstelle:

Geschäftsführer: Dr. Benjamin Schwarz  
Stellvertretende Geschäftsführerin: Gabriela Ferraro  
Pädagogische Referentin und EKP-Programm: Christina Zellinger  
Referent für Theologische Bildung: Philipp Hauptmann  
Sekretariat und Verwaltung: Kathrin Furtner  
Werbung und Öffentlichkeitsarbeit: Ursula Abele, Regina Wäger  
Buchhaltung: Barbara Hutter



Katholisches Kreisbildungswerk  
Garmisch-Partenkirchen e.V.



Ausgezeichnet mit dem Aggiornamento-Preis,  
dem 1. Preis der Deutschen Katholikentage  
im Jahr 2024

## So finanzieren wir uns:

Danke, für Ihre Unterstützung und die gute Zusammenarbeit:



[www.erzbistum-muenchen.de](http://www.erzbistum-muenchen.de)



[www.keb-bayern.de](http://www.keb-bayern.de)



[www.keb-muenchen.de](http://www.keb-muenchen.de)



Förderung von besonders innovativen Bildungsprojekten



[www.lra-gap.de](http://www.lra-gap.de)



Spenden



Teilnehmergebühren



Mitgliedsbeiträge Pfarreien

Weitere Details sind auf unserer Internetseite nachzulesen:  
<https://www.kreisbildungswerk-gap.de/ueber-uns/traeger>

## Herausgeber:

Katholisches Kreisbildungswerk Garmisch-Partenkirchen e.V.

Auflage dieses Programmheftes: 3450 Expl.

Layout und Gestaltung: elch-design Alexander Schmid, Bad Füssing



[natureOffice.com/DE-275-PJ3Y7R9](http://natureOffice.com/DE-275-PJ3Y7R9)



*Gedruckt auf 100% Recycling-Papier, Druckfarben auf Basis nachwachsender Rohstoffe, hergestellt mit Strom aus erneuerbaren Energien.*

Das nächste Programmheft des Katholischen Kreisbildungswerkes Garmisch-Partenkirchen e.V. erscheint im **Februar 2027**.

**Danke für Ihre Spende –  
Sie unterstützen damit wertvolle Bildung  
für Menschen in unserer Region!**

## Bankverbindung:

Katholisches Kreisbildungswerk Garmisch-Partenkirchen e.V.

Sparkasse Oberland

BIC: BYLADEM1WHM

IBAN: DE65 7035 1030 0000 0324 41

### Teilnahmebedingungen

Unsere Veranstaltungen stehen allen Interessierten offen. Die Teilnehmergebühren sind jeweils angegeben. Eine Vergünstigung der Gebühr ist möglich – bitte fragen Sie nach: Es soll niemand von unseren Angeboten ausgeschlossen werden.

### Anmeldung und Bezahlung

Eine Anmeldung ist nur notwendig, wenn dies angegeben ist. Die Anmeldung kann persönlich in unserer Geschäftsstelle, schriftlich, telefonisch, per E-Mail und über die Homepage [www.kreisbildungswerk-gap.de](http://www.kreisbildungswerk-gap.de) erfolgen. Bitte füllen Sie alle notwendigen Angaben dafür vollständig aus. Die Teilnehmergebühren können Sie per Überweisung auf unser Geschäftskonto, via Lastschrift oder bar in der Geschäftsstelle bezahlen. Anmeldungen für Präsenz- und Onlineveranstaltungen können bis zum Veranstaltungstag bis 13 Uhr entgegengenommen und bearbeitet werden. Die Anmeldung ist verbindlich, nachdem sie in der Geschäftsstelle eingegangen ist. Mit Ihrer verbindlichen Anmeldung wird die ausgeschriebene Kursgebühr fällig. Sie werden benachrichtigt, wenn eine Veranstaltung, zu der Sie sich angemeldet haben, nicht stattfindet.

### Rücktritt – Was ist, wenn ich nicht teilnehmen kann?

Für den Rücktritt – schriftlich, persönlich oder telefonisch in der Geschäftsstelle – gilt: Ein Rücktritt/ Widerruf ist bis 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung kostenfrei möglich. Der Widerruf ist in Textform ans Kreisbildungswerk zu richten. Bei einem Rücktritt bis 5 Werktage vor Kursbeginn wird eine Verwaltungsgebühr von 10 Euro erhoben. Bei einem späteren Rücktritt wird die gesamte Gebühr fällig, eine Ersatzperson kann benannt werden. Bei mehrtägigen Veranstaltungen (z.B. Pilgerwanderungen) fallen zusätzlich ggf. die Stornogebühren der Unterkunft an. Im Einzelfall (Erkrankung mit ärztlichem Attest) kann eine (teilweise) Erstattung schriftlich beantragt werden, ein Anspruch besteht jedoch nicht.

### Freizeitpass und Ehrenamtskarte

Inhaber des Freizeitpasses und der Ehrenamtskarte erhalten 50% Rabatt auf unser hauseigenes Bildungsangebot (ausgenommen sind Kurse und externe Veranstalter). Bitte melden Sie Ihr Interesse vor der Anmeldung in unserem Sekretariat an.

### Datenschutz

Die Teilnehmenden erklären sich mit der Verarbeitung personenbezogener Daten einverstanden, insofern dies für interne Verwaltungs- und Veranstaltungszwecke erforderlich ist. Wir behandeln Ihre Daten im Sinne der EU-DSGVO. Unsere ausführlichen Datenschutzhinweise finden Sie unter [www.kreisbildungswerk-gap.de](http://www.kreisbildungswerk-gap.de).



190  
Jahre  
*Tradition für deine Zukunft*

# Für Sie. Für unsere Region.

**Wir leben und arbeiten hier – genau wie Sie.**

Als Sparkasse Oberland sind wir der Region verpflichtet.  
Mit Verantwortung und Leidenschaft stärken wir die Zukunft  
unserer Region – und das seit 190 Jahren.  
Für Sie. Ihre Projekte. Und unser Zuhause.

**Weil's um mehr als Geld geht.**

 **Sparkasse  
Oberland**



# Kabarett, Konzerte & Comedy



Als gemeinnütziger Kleinkunst- und Kulturveranstalter sorgt der Kulturbeutel e.V. seit 1986 für kulturelle Highlights in Garmisch-Partenkirchen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch bei einer unserer vielfältigen Veranstaltungen!



[www.kulturbeutel-gap.de](http://www.kulturbeutel-gap.de)

weitere Infos &  
Tickets erhalten  
Sie hier

Kommende Veranstaltungen

Datum & Uhrzeit



## **Brustmann - Schäfer - Horn // „Isara Rapidus“**

Konzert im U1 im Kongresshaus

Sonntag, 04.10.2026 18:00



## **Robert Palfrader // „Testament“**

Kabarett in der Aula des Werdenfels-Gymnasiums

Freitag, 16.10.2026 20:00



## **AUSTROPOP LIVE - Mat WeiX & Band**

Konzert im Festsaal Werdenfels im Kongresshaus

Freitag, 30.10.2026 20:30



## **Simon & Garfunkel - Revival Band // „Feelin‘ Groovy“**

Konzert im Festsaal Werdenfels im Kongresshaus

Samstag, 31.10.2026 19:30



## **Helmut Schleich // „LIVE 2026“**

Kabarett in der Aula des Werdenfels-Gymnasiums

Freitag, 13.11.2026 20:00



## **Conny & die Sonntagsfahrer // „Musik liegt in der Luft“**

Konzert in der Aula des Werdenfels-Gymnasiums

Sonntag, 15.11.2026 17:00

Tickets zu diesen und vielen weiteren Veranstaltungen des Kulturbeutel e.V. erhalten Sie unter [www.kulturbeutel-gap.de](http://www.kulturbeutel-gap.de) oder bei GAP-Ticket.