

Dialog und Begegnung



Programm

Februar – August 2022

Inhaltsverzeichnis



Sinn und Orientierung

Leben in Fülle: Religiöse Erfahrungen
und spirituelle Wege 5 – 12



Gesellschaft und Leben

Die Chancen und Risiken
in einer modernen Welt 13 – 20



Pilgern und Bergspiritualität

Aufbrechen, suchen,
neue Wege gehen 21 – 29



Eltern- und Familienbildung

Unterstützung und Ermutigung
für das Leben als Familie 30 – 43



Schöpfungsverantwortung

Mit Freude
nachhaltig leben 44 – 50



Gesundheitsbildung

Gesund-sein, Körper und Seele
und die Kraft in unserer Kultur 51 – 67



Generation plus

Lebenserfahrungen und neugierig:
selbst-bestimmt leben 68 – 71



Heimat- und Kulturgeschichte

Die Spuren der Geschichte
und die Bedeutung der Zeit 72 – 78



**„Was es wirklich braucht
ist letztlich gar nicht so viel“**
Lesung, Vortrag und Gespräch
mit Wunibald Müller
Seite 9

**„Leben auf dünnem Eis –
mit Unsicherheiten leben (lernen)“**
mit Rita Homfeldt
Seite 18

Überblick der Angebote in den Pfarreien 80 – 87

Alle Termine im Überblick 88 – 92

Über uns 94 – 95

Geschäftsbedingungen 96

Datenschutzerklärung 97

Kleingedrucktes 98

Kontakt und Anmeldung zu unseren Angeboten:

Katholisches Kreisbildungswerk 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

Europäischer Laubfrosch – © B. Schwarz



*Christine Sontheim, 1. Vorsitzende
und Wolfgang Küpper, 2. Vor-
sitzender*

„Nichts ist so beständig wie der Wandel“, sagte bereits der griechische Philosoph Heraklit. Wandel und Veränderung gehören zum Leben unweigerlich dazu. Und wie so vieles im Leben hat auch das zwei Seiten.

Unwägbarkeiten und Unsicherheiten, die mit Wandel oft verbunden sind, können Ängste verursachen. Wenn Gewissheiten und scheinbar stabile Ver-

hältnisse plötzlich erschüttert werden, wird bewusst, dass es ein völlig sicheres Leben nicht gibt. Die nun schon zwei Jahre währende Pandemie führt uns das leidvoll vor Augen. In solchen Situationen der Ungewissheit ist es gut, zu wissen, was uns Orientierung und Halt geben kann. Auf dieses Thema blickt Rita Homfeldt, seit über 30 Jahren Hörfunkjournalistin beim Bayerischen Rundfunk, am 30. März in ihrem Vortrag „Leben auf dünnem Eis – mit Unsicherheiten leben (lernen)“ (S. 18). Der Klimawandel, eine immense Herausforderung in dieser und der kommenden Zeit, muss nicht lähmende Resignation bedeuten, sondern kann anspornen, den Aufbruch in eine nachhaltige Zukunft zu gestalten. Prof. Dr. Harald Kunstmann blickt am 24. März auf dieses Thema (S. 45).

Nicht zu vergessen ist die positive Seite, die Wandel mit sich bringen kann: Ohne Wandel gäbe es keine Entwicklung, keinen Fortschritt, ja das Leben selbst wäre nicht möglich ohne Veränderung. Das Titelfoto mag symbolhaft für einen solchen Wandel stehen, der nicht Zerstö-

rung, sondern Zukunft bedeutet: Immer wieder neu vollzieht sich das Wunder des Lebens, wenn aus einem Ei, eine Kaulquappe schlüpft, die sich schließlich zum Frosch entwickelt.

Mit der Vielfalt des Lebens in Berührung zu kommen, ermöglichen mehrere Veranstaltungen in diesem Programm: Praktische Tipps für „Mehr Natur im Garten“ (S. 46) und wie „Die Vielfalt unserer Nutzpflanzen erhalten“ (S. 47) werden kann, geben zwei Vorträge am 28. März und 6. April.

Die Faszination, die das Leben auslösen kann, verbindet Dr. Thérèse Winter mit einer spirituellen Dimension. Ihr Vortrag am 16. März über Hildegard von Bingen trägt den Titel „Pflege das Leben, wo du es antriffst“ (S. 7). Davon, dass „Beten verwandelt“, ist Pfarrer Dr. Franz Troyer überzeugt. Er spricht zu diesem Thema am 23. Mai (S. 10).

Wandel erfährt auch die Sprache. Wie sich die Sprachen im Alpenraum entwickelten, erläutert Karl Wilhelm am 14. März (S. 75).

Auch die technische Innovation und Digitalisierung sind Ergebnis steter Veränderung. Sie können nicht wenige Vorteile und Erleichterungen mit sich bringen. Damit ältere Menschen einen einfacheren Zugang zur digitalen Welt bekommen, werden im Jahr 2022 wieder „Digitalbegleiter*innen“ ausgebildet (S. 69).

„Was es wirklich braucht, ist letztlich gar nicht so viel“. Zu diesem Thema spricht Dr. Wunibald Müller am 23. Mai (S. 9). Dieses Motto gilt sicher für vieles im Leben und würde manches vielleicht einfacher machen.

In diesem Sinn wünschen wir Ihnen viel Freude beim Stöbern in unserem Programm und hoffen, Sie bei der einen oder anderen Veranstaltung begrüßen zu dürfen.

Wir sind Akzeptanzstelle für die Ehrenamtskarte.



Sie erhalten als Inhaber der Ehrenamtskarte bei den gekennzeichneten Veranstaltungen eine Vergünstigung von 50 %.

Christine Sontheim
1. Vorsitzende

Wolfgang Küpper
2. Vorsitzender

Lebendige Gemeinde braucht Erwachsenenbildung braucht Ihr Engagement



Lebendige Gemeinde braucht Ihr Engagement! Werden Sie Bildungsbeauftragte/r Ihrer Gemeinde

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

Dann suchen wir Sie!

Lassen sie sich aufstellen als Bildungsbeauftragte/r Ihrer Gemeinde bei den **Pfarrgemeinderatswahlen am 20. März 2022**.

Ihre Möglichkeiten:

Als Bildungsbeauftragte/r können Sie Angebote gestalten und zur Vielfalt der Bildungslandschaft in Ihrer Gemeinde beitragen. Sie vernetzen sich mit anderen Bildungsakteuren und lernen spannende Persönlichkeiten kennen. Sie schaffen Orte der Begegnung durch das Organisieren von Veranstaltungen und setzen Impulse für Dialoge und Austausch.

Das bieten wir Ihnen:

Als Kreisbildungswerk bieten wir Ihnen die Unterstützung, die Sie benötigen, um Ihre Ideen umzusetzen. Wir helfen bei der Suche nach geeigneten Referent*innen und Räumlichkeiten, statten Sie mit der nötigen Technik aus und organisieren die Werbung. Wir zeigen Finanzierungsmöglichkeiten auf und begleiten Ihre Veranstaltung vor Ort. Wir fungieren als Ansprechpartner für Ihre Fragen und vermitteln zwischen den Kooperationspartnern.

Das klingt für Sie nach einem spannenden Ehrenamt?
Sprechen Sie uns gerne an – wir informieren Sie ausführlich!

Leben in Fülle: Religiöse Erfahrungen und spirituelle Wege



Ein Film über Karl Leisner Mit Regisseur Max Kronawitter

Nachholtermin

*Do., 17.02.2022
19.30 Uhr
Uffing
Gasthof Zur Post
Kirchstraße 10*

Karl Leisner gehört zu den bekanntesten Häftlingen des KZ Dachau. Seine geheime Priesterweihe im Lager empfanden viele Mitgefangene als „Wunder in einer gnadenlosen Zeit“. Die Weihe am 17. Dezember 1944 in der KZ-Baracke hat nicht nur kirchengeschichtliche Bedeutung. Die Handauflegung durch den französischen Bischof Piquet wurde zur Handreichung der Feinde und nimmt die deutsch-französische Freundschaft vorweg. Der Dokumentarfilm beleuchtet nicht nur die KZ-Haft von Leisner im „Pfaffen-Block“ von Dachau, sondern auch seine Zeit als Jungschärführer. In persönlichen Aufzeichnungen kommt er selbst zu Wort.

Einführung und Begleitung:

Max Kronawitter, Regisseur

Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk
telefonisch oder online.

Eintritt frei, Spenden sind willkommen.



© Ikarus Filmproduktion

Ettaler Klostersgespräch „Die Benediktsregel – ein Christusbuch nicht nur für Mönche“

Nachholtermin

*Sa., 12.03.2022
15.00 – 18.30 Uhr
Ettal
Klosterpforte
(rechts neben der
Basilika)
Kaiser-Ludwig-
Platz 1*



Die ursprünglich nur für die Klostergemeinschaft von Montecassino geschriebene Lebensordnung fasst der Hl. Benedikt selbst in dem Leitwort zusammen: „Der Liebe zu Christus nichts vorziehen.“

Somit wird deutlich, um welches Anliegen es dem Mönchsvater geht. Seine Klosterregel ist eines der großen geistlichen Handbücher der Kirche, das bis heute eine bleibende Hilfe ist, um „unter der Führung des Evangeliums zu leben.“ Der gemeinsame Nachmittag will mit diesem Christusbuch für alle Getauften bekannt machen. Im Anschluss besteht die Möglichkeit des Besuchs der Vesper um 18 Uhr.

Referent: Abt Barnabas Bögle OSB.

Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk
telefonisch oder online.

Gebühr: € 5,00



© M. Fend

„Pflege das Leben, wo du es antriffst“

Hildegard von Bingen: Kirchenlehrerin, Glaubensschwester und Prophetin

Mi., 16.03.2022

20.00 Uhr

Murnau

Kath. Pfarrsaal

Mayr-Graz-Weg 1



Dr. Thérèse

Elisabeth Winter



Hildegard (1098 – 1179) ist eine vielschichtige Persönlichkeit des Mittelalters. Ihre überragende Bedeutung gründet in ihrer begnadeten Weitsicht auf das brennende Wirken Gottes in seiner Schöpfung. Ihre Visionen und Einsichten entspringen einer leidenschaftlichen Gewissheit, dass Gott die Welt durchliebt und beseelt. Hildegard lebt aus den Quellen der Heiligen Schrift. Sie gründet ein Kloster und wird als Dichterin und Komponistin von Liedern berühmt. Nicht zuletzt in ihrer Eigenschaft als Politikberaterin zeigt sie sich eigenständig und selbstbewusst. Der Vortrag beschäftigt sich mit Stationen ihres ungewöhnlichen Lebenswegs und lädt ein, sich von dieser Kirchenlehrerin inspirieren zu lassen.

In Zusammenarbeit mit der Frauenseelsorge Augsburg.

Referentin: Dr. Thérèse Elisabeth Winter, Diplomtheologin, Theologische Referentin
Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk telefonisch oder online.

Gebühr: € 5,00

Wir verzieren Osterkerzen

Di., 29.03.2022

18.30 Uhr

Grainau

Kath. Pfarrheim

Kirchbühl 6



Kerzen bitte selber mitbringen, Materialien zum Verzieren können am Abend gekauft werden.

In Zusammenarbeit mit der Kolpingsfamilie Grainau.

Leitung: Barbara Erhardt
Die Teilnahme ist kostenfrei und ohne Anmeldung möglich.

**THEOLOGIE
IM FERNKURS**
DOMSCHULE WÜRZBURG

Theologie im Fernkurs

studieren
individuell
flexibel
ortsungebunden

Informationen unter www.thif-muenchen.de oder bei Dr. Elisabeth Dieckmann, Fachreferentin für Theologie im Fernkurs
Erzbischöfliches Ordinariat München, Kapellenstraße 4,
80333 München,
Tel. 089 2137 2019, mail: EDieckmann@eomuc.de

Mit Adolph Kolping den Kreuzweg gehen

Di., 12.04.2022
19.00 Uhr

**Garmisch-
Partenkirchen**
Partenkirchen,
1. Kreuzwegstation
St. Anton-Str. 18

Wir gehen gemeinsam den Kreuzweg von
Partenkirchen nach St. Anton.

*In Zusammenarbeit mit der Kolpingsfamilie
Grainau.*

Leitung: Eva Höfler, Gemeindereferentin
Die Teilnahme ist kostenfrei
und ohne Anmeldung möglich.



© B. Schwarz

Berge als Orte der Gottesbegegnung Von Gipfelkreuzen, Berggottesdiensten und dem Projekt 'Bergpfarrer'

Fr., 22.04.2022
20.00 Uhr

Murnau
Kath. Pfarrsaal
Mayr-Graz-Weg 1

**Heute
das Evangelium
ins Leben
bringen**

Berge sind schon in der Bibel Orte der Gotteserfahrung. Sie ziehen das ganze Jahr über Menschen an. Die Faszination großartiger Landschaften ist für viele ein Türöffner für Erfahrungen mit Gott.

Das Projekt „Bergpfarrer“ möchte Menschen mit der tieferen Dimension der Berge in Berührung bringen und so auch dazu beitragen, die Frohe Botschaft der Bibel im Leben heutiger Menschen fruchtbar werden zu lassen.

Referent: Peter Rinderer, Salesianer
Don Boscos und Priester.

Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk
telefonisch oder online.

Die Teilnahme ist kostenfrei.



© B. Schwarz

„Was es wirklich braucht, ist letztlich gar nicht so viel“ Lesung, Vortrag und Gespräch

Mi., 11.05.2022
20.00 Uhr
Murnau
Kath. Pfarrsaal
Mayr-Graz-Weg 1



© Echter Verlag

Was braucht es wirklich? Worin müssen wir verankert sein, damit es uns nicht „umhaut“, wenn das Leben uns besonders stark herausfordert? Was gibt uns Halt? Letztlich ist es gar nicht so viel, was wir wirklich brauchen. Es ist sogar so wenig, dass es, um ein Wort von Fulbert Steffensky aufzugreifen, in einen Bauchladen passt. Was das bedeutet, zeigt Wunibald Müller, indem er Einblick in sein eigenes Bemühen und Ringen gewährt.

Referent: Dr. Wunibald Müller, Theologe, Psychologe, Psychotherapeut und Autor.
Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk telefonisch oder online.

Gebühr: € 5,00



Zungen von Feuer Die biblische Botschaft von Pfingsten

Fr., 13.05.2022
20.00 Uhr
Murnau
Kath. Pfarrsaal
Mayr-Graz-Weg 1



MMag. Dr. theol.
Reinhard Stiksel

Heute
das Evangelium
ins Leben
bringen

Erfahrungen, die sich kaum in Worte fassen lassen, eine Vielfalt unterschiedlicher Sprachen, Völker und Herkunft und dazu eine Kraft, mit der Spannungen und Unterschiede überwunden werden: Das Pfingstereignis wird als fulminante Geburtsstunde der Kirche geschildert. Wie werden uns diese Anfänge überliefert, was haben sie mit uns zu tun und wie können wir zwei Jahrtausende später Kirche immer noch aus der Erfahrung Heiligen Geistes gestalten? In Vortrag und Gespräch gehen wir dem biblischen Fundament des Pfingstfestes auf den Grund, dessen Botschaft nichts an Aktualität verloren hat.

Referent: MMag. Dr. theol. Reinhard Stiksel, promovierter Neutestamentler, Referent im Bibelwerk Linz und Autor.

Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk telefonisch oder online.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Leere Kirchen, volle Pilgerwege: Ist die Religion auf dem Rückzug?

Do., 19.05.2022
19.00 Uhr

Uffing
Kath. Pfarrheim,
Mühlstr. 3a



Dr. theol.
Markus Zehetbauer

In der Bevölkerung Deutschlands bilden die Christen nur noch eine knappe Mehrheit (53,2%) und zudem glauben sie auch immer weniger: Jeder dritte Christ leugnet die Auferstehung Jesu. Während die Kirchen Mitglieder verlieren und ihr gesellschaftlicher Einfluss schwindet, erfreuen sich Pilgerwege, Jugendtage und esoterische Zirkel großer Beliebtheit. Warum können die Kirchen die offenbar vorhandene Nachfrage nach Religiosität und Spiritualität nicht mehr befriedigen? Dr. Markus Zehetbauer zeigt die Entwicklung auf, analysiert die Ursachen und stellt in der anschließenden Diskussion die Frage, was die Kirchen tun können, um den negativen Trend zumindest zu stoppen.

Referent: Dr. theol. Markus Zehetbauer hat Philosophie und Theologie mit Schwerpunkt Ethik in München und Rom studiert.

Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk telefonisch oder online.

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Beten verwandelt: Kraftvolle Impulse und Gebete aus der Bibel

Mo., 23.05.2022
20.00 Uhr

**Garmisch-
Partenkirchen
Pfarrsaal
Partenkirchen
Badgasse 6**



© Tyrolia Verlag

**Heute
das Evangelium
ins Leben
bringen**

Warum beten? Weil Jesus es getan hat! Wie uns die Bibel Hilfestellungen gibt; Gutes und ehrliches Nachdenken ist wichtig. Doch wenn man ins Grübeln kommt, dann besteht die Gefahr, dass man nur noch um sich selber kreist. Beim Beten hingegen eröffnet sich ein neuer Horizont: Ich schaue auf Gott und er schaut auf mich. Das ermöglicht eine neue Hinwendung zur Wirklichkeit. Die Bibel zeigt uns, wie wir beten können. Sie schildert, wie Frauen und Männer in der Gebetsschule Jesu und vertrauend auf den Heiligen Geist im Gebet Halt und Trost finden.

Ergänzt werden die zahlreichen Beispiele, die der Vortragende anführt, mit vielen persönlichen Anregungen sowie kurzen und bündigen Gebeten (sog. Stoßgebeten), die im Alltag ganz leicht über die Lippen kommen.

*In Kooperation mit der Kolpingsfamilie
Partenkirchen.*

Referent: Dr. theol. Franz Troyer, promovierter Bibelwissenschaftler, Priester der Diözese Innsbruck und Leiter des Tiroler Bibelkurses.

Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk telefonisch oder online.

Die Teilnahme ist kostenfrei.

„Um Gottes willen – Warum Menschen heute ins Kloster gehen“ Lesung und Gespräch

Fr., 24.06.2022
20.00 Uhr
Murnau
Kath. Pfarrsaal
Mayr-Graz-Weg 1



© Aideo Verlag

**Heute
das Evangelium
ins Leben
bringen**

Warum gehen Menschen ins Kloster – nicht nur für ein hippestes Schweigewochenende, sondern für den Rest ihres Lebens? Was bewegt moderne Menschen dazu, dauerhaft auf Ehe, Besitz und Selbstbestimmung zu verzichten, um sich einem Orden anzuschließen?

16 Frauen und Männer von 23 bis 92 Jahren, vom Physiker bis zur Bierbrauerin, erzählen von ihrem persönlichen Weg, gewähren Einblicke in ihren Alltag, schildern, was ihre größten Herausforderungen sind, und erzählen, was sie glücklich macht.

In Zusammenarbeit mit St. Nikolaus,
„Ort der Begegnung“.

Referentin: Stephanie Mende, Journalistin,
Hörbuch- und Buchautorin.

Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk
telefonisch oder online.

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Gottesintimität – Einblicke in das Johannesevangelium Ein Buch zu Ursprung und Zukunft des christlichen Glaubens Buchvorstellung

Mi., 29.06.2022
20.00 Uhr
Murnau
Pfarrsaal,
Mayr-Graz-Weg 1



© Attenkofer'sche Buch- u. Kunstdruckerei (Verlag)

**Heute
das Evangelium
ins Leben
bringen**

Pater Karl Kern SJ erschließt in seinem verständlich geschriebenen Buch das Johannesevangelium. Er erklärt die Eigenart dieses Evangeliums damit, dass es aus einer innerjüdischen Kontroverse nach dem Jahre 70 entstanden ist, als sich die Herauslösung aus der jüdischen Mutterreligion anbahnte. Gleichzeitig schlägt der Autor immer die Brücke in unsere Gegenwart. Die johanneischen Texte werden ausgelegt als geistliche Impulse für heute und für die Zukunft des Christentums.

Pfarrer Rainer Maria Schießler zu diesem Buch:
„P. Kern verbindet auf unnachahmliche Weise wissenschaftliche Betrachtung, etymologisches Hintergrundwissen und pastorale Hirtensorge in einer absoluten Harmonie, das den Leser bei jedem Kapitel von der ersten bis zur letzten Zeile in den Bann nimmt.“

Referent: P. Karl Kern SJ ist Kirchenrektor der
Jesuitenkirche St. Michael in München und
Cityseelsorger.

Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk
telefonisch oder online.

Eintritt frei, Spenden sind willkommen.

Die schönsten Seiten der Heimat

mit der Münchner Kirchenzeitung entdecken



**VIER WOCHEN
KOSTENLOS
LESEN!**

Auch als ePaper!

Ob aus der Heimat oder aus Rom und der Welt, die Münchner Kirchenzeitung berichtet aus der Region und für die Region.

JETZT BESTELLEN: RUFEN SIE AN ODER SCHREIBEN SIE UNS!

MICHAELS
BUND

Münchner Kirchenzeitung · Vertrieb · 80326 München · Tel. 089/23 225 - 260
E-Mail: vertrieb@michaelsbund.de · www.mk-online.de/abo

Chancen und Risiken in einer modernen Welt



Die nachfolgenden Veranstaltungen werden von der Servicestelle **Frau und Beruf** durchgeführt. Das Angebot wird vom Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales, aus Mitteln des europäischen Sozialfonds der Europäischen Union und aus Landesmitteln des Freistaats Bayern gefördert. Die Teilnahme ist deshalb an allen Terminen kostenfrei.



Information und Anmeldung für alle
Frau und Beruf-Veranstaltungen:
Frau und Beruf GmbH, Servicestelle
Garmisch-Partenkirchen
Tel. 08821 943 1699
E-Mail: gap@frau-und-beruf.net



Fair einkaufen im



Öffnungszeiten

Mo – Fr 10.00 – 18.00 Uhr
Sa 9.30 – 13.00 Uhr

Murnau, Bahnhofstraße 8
Telefon 0 88 41 - 68 82 42

Im Weltladen finden Sie hochwertige Lebensmittel meist mit einem Biosiegel, sowie schöne handwerkliche Produkte wie Lederwaren, Musikinstrumente, Seidenschals, Schmuck, ...

Meistere deine Challenge – stell Dich Deiner beruflichen Veränderung!

Termin folgt
8.30 Uhr

Referentin: Mel Schüler

Online via Zoom

Mut aufbauen und mehr bewegen!

Mo., 17.01.2022 und Di., 18.01.2022

Referentin: Mel Schüler

jeweils

8.30 – 12.30 Uhr

Online via Zoom

Mein Weg in die Selbständigkeit – Tipps und Tricks zum Gründen

Di., 25.01.2022 bis Do., 27.01.2022

Referentin: Verena Weihbrecht

jeweils

9.00 – 11.30 Uhr

Online via Zoom



Kompetenztraining

Mo., 31.01.2022 **Referentin:** Verena Weihbrecht
jeweils
9.00 – 11.30 Uhr
Online via Zoom

Weitere Termine:
01.02.2022
03.02.2022
16.05.2022
17.05.2022
19.05.2022

Richtig bewerben leicht gemacht I

Di., 08.02.2022 **Referentin:** Claudia Lechner
jeweils
9.00 – 12.00 Uhr
Online via Zoom

Weitere Termine:
15.02.2022
22.02.2022

Richtig bewerben leicht gemacht II

Di., 15.02.2022 **Referentin:** Verena Weihbrecht
jeweils
9.00 – 11.30 Uhr
Online via Zoom

Weitere Termine:
16.02.2022
17.02.2022

Zeit für Bildung

Semesterstart
7. März 2022

Jetzt anmelden!



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
www.vhs-gap.de

Job und Kind – Wie schaffe ich das?

Di., 08.03.2022 **Referentin:** Regina Weber
jeweils
18.30 – 21.00 Uhr
Online via Zoom

Weitere Termine:
15.03.2022
22.03.2022

Digital und agil – schöne neue Arbeitswelt

Di., 15.03.2022 und **Referentin:** Martina Reichl
Do., 17.03.2022
jeweils
9.00 – 13.00 Uhr
Online via Zoom



Berufliche Veränderung – jetzt?!

Di., 29.03.2022 und **Referentin:** Christa Maurer
Do., 31.03.2022
jeweils
16.30 – 20.30 Uhr
Online via Zoom

Visionscollage – so komme ich meiner (beruflichen) Vision näher!

Do., 28.04.2022 und **Referentin:** Regina Weber
Do., 23.06.2022
jeweils
17.00 – 21.00 Uhr
Bad Tölz
Servicestelle
Frau und Beruf
Prof.-Max-Lange-
Platz 5/EG



© iStock.com/habo_018

Persönlich erfolgreich mit dem Züricher Ressourcenmodell

Mo., 02.05.2022 bis Referentin: Anne Weinmüller-Atze
Mi., 05.05.2022
jeweils
9.00 - 11.30 Uhr
Bad Tölz
Servicestelle
Frau und Beruf
Prof.-Max-Lange-
Platz 5/EG

Kommunikation und Konfliktmanagement

Mo., 30.05.2022 und Referentin: Claudia Lechner
Di., 31.05.2022
jeweils
9.00 - 13.00 Uhr
Bad Tölz
Servicestelle
Frau und Beruf
Prof.-Max-Lange-
Platz 5/EG

SOZIALDIENST KATH. FRAUEN E.V. ORTSVEREIN GARMISCH-PARTENKIRCHEN



Da sein, leben helfen!
**Mit Ihrer Spende unterstützen
Sie Frauen und Familien in Not.**

- Betreuung nach dem Betreuungsgesetz (BtG)
- **Frauen- und Familienberatung**
- Fachstelle zur Vermeidung von Obdachlosigkeit
- **Kinderkrippe Murnau**
- Kath. Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen
- **Krankenhaus-Besuchsdienst**
- Straffälligenhilfe
- **Wohnungslosenhilfe mit Tee- und Wärmestube**
- Mutter-Kind-Haus mit Spielstube
- **Interventionsstelle**
- Wohngemeinschaft für psychisch Kranke
- Frauenhaus Murnau
- Flüchtlings- und Integrationsberatung

Werden Sie Mitglied!
Engagieren Sie sich ehrenamtlich!
Informationen erhalten Sie in unserer Geschäftsstelle

Parkstr. 9 | 82467 Garmisch-Partenkirchen
Fon 08821 - 96 67 20 | Fax 08821 - 96 67 25 0
info@skf-garmisch.de | www.skf-garmisch.de

Spendenkonto:
IBAN: DE72 7035 0000 0000 0296 29
BIC: BYLADEM1GAP | Kreissparkasse GAP

Offenes Singen

"If you can walk, you can dance, if you can talk, you can sing!"
(afrikanisches Sprichwort)

*donnerstags
ab 20.01.2022
immer
19.30 – 21.00 Uhr
Der Veranstaltungsort wird jeweils unter
www.gabriele-wanger.de
bekanntgegeben*

*Weitere Termine:
03.02.2022
17.02.2022
03.03.2022
17.03.2022
31.03.2022
07.04.2022
28.04.2022
12.05.2022
23.06.2022
07.07.2022
21.07.2022*



Gabriele Wanger

Singen ist gesund und macht glücklich....es schafft Verbindung und Begegnung, läßt uns abschalten vom Alltag und Kraft tanken. Das 'Offene Singen' in Uffing ist entspanntes Feierabendsingen – im Mittelpunkt steht die Freude und der Spaß am gemeinsamen Gesang! Wir singen einen abwechslungsreichen Mix aus Liedern, Gesängen und Mantren der ganzen Welt – sie werden auf einfache Weise ohne Noten erlernt und laden ein zum spontanen Mitsingen! So ertönen afrikanische und indianische Lieder, indische Mantren, Gospelsongs, Lieder aus Taize, alte und neue Lieder in unserer Sprache u.v.m.

Zu den offenen Singabenden sind ALLE willkommen – die Sing- begeisterten, die Wenig – Sänger und alle, die von sich glauben, gar nicht singen zu können!

Leitung: Gabriele Wanger,
zertifizierte Singleiterin
Ohne Anmeldung
Gebühr pro Abend: € 7,00

Leben auf dünnem Eis ...

Mit Unsicherheiten leben (lernen) – Impulse und Erfahrungen

*Mi., 30.03.2022
19.00 Uhr
Garmisch-
Partenkirchen
Pfarrheim St. Martin
Burgstr. 17*



© Rita Homfeldt

Alles unter Kontrolle? Fehlanzeige! Vieles scheint zu zerfallen: die Strukturen, die Pläne und das Sozialleben. Lange haben wir uns in einer Blase der Sicherheit gewogen. Doch Corona hat sie zerplatzen lassen und unsere Gewissheiten erschüttert. Warum können wir mit Unsicherheit so schlecht umgehen? Ein sicheres Leben gibt es nicht. Wir bewegen uns ständig auf dünnem Eis. Können wir lernen mit der Unsicherheit besser umzugehen? Was gibt uns Orientierung? Kann der Glaube ein Anker sein? Rita Homfeldt auf Spurensuche.

Referentin: Rita Homfeldt, arbeitet seit über 30 Jahren als Hörfunkjournalistin für den Bayerischen Rundfunk. Ihre Schwerpunkte sind Gesundheit und Psychologie, Arbeitswelt und Ethik. Für ihre journalistischen Arbeiten wurde sie mehrfach ausgezeichnet. „Wege des Lebens – Betrachtungen in der Lebensmitte“ ist ihr erstes Buch. 2019 kam ihr Hörbuch „Lebenswenden aktiv begegnen“ heraus.
Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk telefonisch oder online.
Gebühr: € 5,00

Neuvermessung Deutschlands 2021 Vortrag

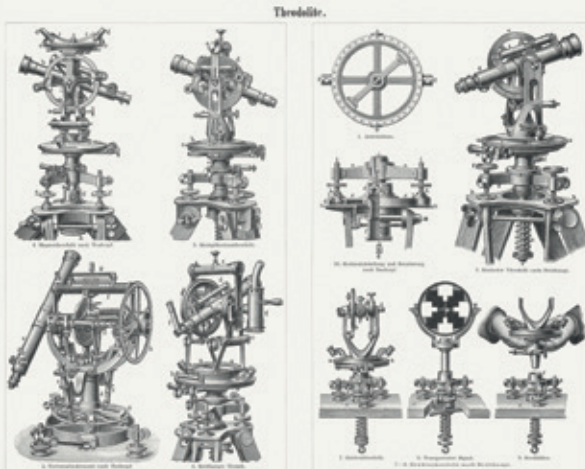
Di., 26.04.2022
20.00 Uhr

Grainau
Kath. Pfarrheim
Kirchbühl 6

Die Entwicklung der modernen Vermessung begann 1801 unter Napoleon. Während damals alle Messungen manuell und analog durchgeführt wurden, kann heutzutage auf modernste Technologie zurückgegriffen werden.

In Kooperation mit der Kolpingsfamilie Grainau.

Referent: Andreas HeiB, Kolpingmitglied
Die Teilnahme ist kostenlos
und ohne Anmeldung möglich.



Weil „einfach online“
manchmal einfach
nicht reicht.
Sparkassen-Girokonto.

**Gut beraten
auf allen Kanälen.**

Das Sparkassen-Girokonto bietet nicht nur bequemes Online-Banking, sondern auch die umfassende Beratung der Sparkasse.

www.sparkasse-garmisch.de

Weil's um mehr als Geld geht.



Kreissparkasse
Garmisch-
Partenkirchen

Praxistipps rund um die Pflege daheim Vortrag für pflegende Angehörige und Betroffene

Mi., 27.04.2022
19.00 Uhr
Uffing
Kath. Pfarrheim
Mühlstr. 3

Wenn Familienmitglieder älter werden und Hilfe brauchen, bekommen sie oft – solange es möglich ist – Unterstützung zu Hause. Pflege daheim ist eine enorme Aufgabe, die dann zusätzlich neben dem „Alltagsgeschäft“ noch auf dem Plan steht. Die gute Nachricht: Pflegende Angehörige und Betroffene sind nicht allein! Neben kleinen Praxistipps, die helfen, den Alltag zu erleichtern, gibt es staatliche Unterstützungsangebote und auch finanzielle Mittel stehen zur Verfügung. Oftmals ist es aber schwierig, sich auch dafür noch Zeit zu nehmen: Anträge müssen ausgefüllt und Unterstützer in der Umgebung gesucht und kontaktiert werden. Dieser praxisnahe Vortrag gibt einen „Crashkurs“ rund um die Möglichkeiten der Pflege daheim – und bringt auf einfache und verständliche Weise ein wenig Licht in den „Pflegedschungel“.

Referentin: Manuela Loder,
exam. Gesundheits- und Krankenpflegerin,
Pflegewissenschaftlerin
Gebühr: € 4,00 (ohne Anmeldung)



© iStock.com/halfpoint

„Der Tote im Sauerkrautfass“ Wie der Tod im Krimi gestaltet wird

Do., 12.05.2022
19.00 Uhr
**Garmisch-
Partenkirchen**
Bühne U1
(Kongress-Zentrum)
Richard-Strauss-
Platz 1



© S. Knoll

Veronika Rusch

Lesung und Gespräch von und mit der Autorin Veronika Rusch: Der Mörder ist zwar nicht immer der Gärtner, aber die Suche nach ihm und seinen Beweggründen macht letztlich die besondere Spannung eines Krimis aus. In der Veranstaltung „Der Tote im Sauerkrautfass“ haben Sie die Chance, von einer professionellen Autorin Hintergründe und Vorgehensweisen zur kriminal-literarischen Gestaltung des Todes und der diversen Todesarten sozusagen aus erster Hand zu erfahren. Veronika Rusch stellt in einer Text-Collage unterschiedliche Todesarten und Todeshergänge aus ihren Büchern vor. Im Anschluss findet ein moderiertes Gespräch mit der Autorin zur literarischen Gestaltung von Tod und Sterben im Krimi statt. Hieran kann sich das Publikum natürlich beteiligen. Musikalisch begleitet von Gitarrist Florian Ritter und moderiert von Albert Siepe.

In Zusammenarbeit mit der VHS GAP und
„Kultur vor Ort“

Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk
telefonisch oder online.

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Aufbrechen, suchen,
neue Wege entdecken



Aufbrechen, suchen, neue Wege gehen –
dazu laden wir Sie ein mit unseren Angeboten der Pilgertage

Anmeldung zu allen Pilgertagen:
online oder telefonisch beim
Kath. Kreisbildungswerk Garmisch-
Partenkirchen



© G. Hoss-Reinhard

Pilgern auf dem Benediktweg von Unterammergau zum Kloster Ettal „... damit alles zur rechten Zeit geschieht“ (Regel des Hl. Benedikt 47,1)

Sa., 07.05.2022
8.30 Uhr
Unterammergau
Bahnhof



Ein Tag voll Stille, Staunen und besonderen Stationen mit Einblicken in die biologische Vielfalt und die christliche Schöpfungsspiritualität.

Pilgerbegleitung: Benjamin Schwarz und
Margaretha Rau
Anmeldung bis 06.05.2022, 11 Uhr
Gebühr: € 10,00

Pilgern auf dem Tiroler Lechweg I Zurück zur Quelle® – Zurück zu unseren Wurzeln

Do., 26.05.2022 bis
So., 29.05.2022

4 Tage
unterwegs

Treffpunkt:
Bhf Reutte um 8 Uhr
Bhf Füssen um 9 Uhr

Der Weg wird vom 27.08.2022 bis 01.09.2022 fortgesetzt.

Treffpunkt in Reutte oder Füssen nach Absprache, Fahrgemeinschaften sind möglich!

Pilgerbegleiterinnen: Gabriele Hoss-Reinhard
und Theresia Bereczuk

Anmeldung bis 22.04.2022, 11 Uhr
Gebühr: € 180,00 (zzgl. Übernachtung,
Verpflegung, Fahrtkosten)

Pilgern auf dem Jakobsweg Von Wallgau nach Leutasch

Fr., 10.06.2022
9.00 Uhr

Wallgau

Rathaus
(Bus ab Garmisch-
Partenkirchen)
Mittenwalder Str. 8



Unterwegs sein unter dem Motto:
„Der Himmel geht über ALLEN auf“

Pilgerbegleiterinnen: Gabriele Hoss-Reinhard
und Theresia Bereczuk

Anmeldung bis 08.06.2022, 11 Uhr

Gebühr: € 10,00

Pilgertag im Ammertal Auszeit für mich

Sa., 25.06.2022
9.15 Uhr

Saulgrub Bahnhalt

Unterwegs mit Impulsen des Hl. Franziskus und
Pfarrer Kneipp

Pilgerbegleiterinnen: Christine Emmerdt und
Irmgard Deml

Anmeldung bis 24.06.2022, 11 Uhr

Gebühr: € 10,00

Pilgern auf dem Jakobsweg Von Wallgau nach Mittenwald

Do., 30.06.2022
9.00 Uhr

Wallgau

Pfarrkirche St. Jakob
Dorfplatz 8



Ein Tag unterwegs auf einem von vier Pilger-
wegen zum Motto „Biologische Vielfalt trifft
Schöpfungsspiritualität“.

Pilgerbegleitung: Benjamin Schwarz und
Benedikt Faas

Anmeldung bis 29.06.2022, 11 Uhr

Gebühr: € 10,00

Pilgern auf dem Hildegardweg zum Schachen Der „Grünkraft“ auf der Spur

Fr., 08.07.2022
9.00 Uhr bis

Sa., 09.07.2022
ca. 17 Uhr



Elmau bei Krün
Wanderparkplatz
hinter dem
Schloss Elmau

Der Weg führt uns über den „Königsweg“ zur
Wettersteinalm; von dort weiter über das Scha-
chentor zum Königshaus am Schachen.

Pilgerbegleitung: Benjamin Schwarz und
Hans-Georg Frühschütz

Anmeldung bis 28.06.2022, 11 Uhr

Gebühr: € 40,00

(zzgl. Mautstraße nach Elmau € 5,00 und
Unterkunft € 15,00 sowie Verpflegung;
vor Ort nur in bar zu begleichen)

Pilgertag für Trauernde „Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen ..." (Psalm 121)

Di., 19.07.2022
09.00 Uhr
Krön
Am Isarsteg

In Zeiten der Trauer nach einem Verlust fühlt man sich allein und wenig verstanden. Zusammen mit Menschen, die in einer ähnlichen Situation sind, machen wir uns auf den Weg entlang der Isar.

Pilgerbegleitung: Alexandra Bauer und Uli Wilhelm
Anmeldung bis 18.07.2022, 11 Uhr
Der Pilgertag ist kostenfrei.

Pilgern auf dem Tiroler Lechweg II Zurück zur Quelle® – Zurück zu unseren Wurzeln

Sa., 27.08.2022 bis
Do., 01.09.2022

6 Tage
unterwegs

**Häselgehr
im Lechtal**
Treffpunkt:
Bushalte Gramais/
Schwimmbad 10 Uhr

Von Häselgehr pilgern wir über Stockach, Steeg, Warth und Zug zur Lechquelle beim Formarinsee.

Pilgerbegleiterinnen: Gabriele Hoss-Reinhard und Theresia Bereczuk
Anmeldung bis 20.07.2022, 11 Uhr
Gebühr: € 270,00 (zzgl. Übernachtung, Verpflegung und Fahrtkosten)

Unterwegs auf dem Franziskuspilgerweg mit spirituellen Impulsen Artenvielfalt im Loisachtal

Fr., 30.09.2022
9.00 Uhr
Eschenlohe
Pfarrkirche
St. Clemens
Dorfplatz 6



Im Rahmen der Schöpfungszeit in den christlichen Kirchen, die jährlich vom 1. September bis 4. Oktober gefeiert wird, begeben wir uns auf eine Wanderung auf dem Franziskus-Pilgerweg von Eschenlohe nach St. Anton, Partenkirchen.

Pilgerbegleitung: Benjamin Schwarz und Benedikt Faas
Anmeldung bis 29.09.2022, 11 Uhr.
Gebühr: € 10,00

“
JEDER
BRAUCHT
MAL HILFE
”


TelefonSeelsorge



0800-1110111
0800-1110222

www.telefonseelsorge.de

Eine Bergwanderung ist ein Bild für eine Lebensreise in konzentrierter Form. Alles, was mir widerfährt – Höhen, Tiefen, Gipfel, Täler, Mühen und Freuden – spiegelt im Kleinen wider, was die Realität unseres Lebens ist.

Anmeldung für alle Spirituellen Bergtage und Gipfeltreffen beim Kath. Kreisbildungswerk telefonisch oder online.



© A. Bauer

Bergtag auf den Kranzberg „Frühlingsblüten – Hoffnungsblüten“

Fr., 20.05.2022
9.00 Uhr

Mittenwald
Parkplatz an der
Staatsstr. 2542
Abzweig zum
Luttensee

Wir bestaunen die herrlichen Enzianwiesen und bewundern den beeindruckenden Blick auf die Felswände des Karwendels.

Leitung: Alexandra Bauer und Marion Zwerger
Anmeldung bis 19.05.2022, 11 Uhr
Gebühr: € 10,00

Wanderung auf den Laber in den Ammergauer Alpen „Der Mond ist aufgegangen ...“

Do., 14.07.2022
16.30 Uhr

Oberammergau
Talstation der
Laber-Bergbahn

Impulse des Liedes von Matthias Claudius „Der Mond ist aufgegangen ...“ inspirieren uns und lassen uns die Schönheit von Gottes Schöpfung und den Trost seines Beistandes im Leben spüren.

Leitung: Hans-Georg Frühschütz und Alexandra Bauer
Anmeldung bis 13.7.2022, 11 Uhr
Gebühr: € 10,00

Berge als neue Ritualorte! Studentag Bergspiritualität

Sa., 16.07.2022
10.00 und 13.30 Uhr
**A-6393 St. Ulrich
am Pillersee**
*Jakobskreuz in den
Kitzbüheler Alpen,
Buchensteinwand –
Bergbahn Pillersee,
Bergstation*

Das Jakobskreuz vereint eine religiöse, spirituelle Komponente und eine touristische Sicht. Dieses Zusammenspiel birgt Potential für eine weitere Nachschau: Inwieweit finden Menschen, die in den Bergen unterwegs sind, Augenblicke der Spiritualität? Gibt es Momente, die etwas Besonderes in sich haben? Warum zieht es so viele Menschen in die Berge? Ist es nur das Wandern? Nur das Klettern? Oder sind sportliche Aktivitäten am Berg mit mehr oder weniger bedeutsamen Alltagsritualen verbunden? Der Wochenrückblick; die Seele nachkommen lassen; das Danken und Bitten; das Aufarbeiten von schwierigen Lebenssituationen; ... ?

An diesem besonderen Ort in den Kitzbüheler Alpen befasst sich ein Studentag mit diesen Fragen und diskutiert darüber mit interessanten Persönlichkeiten.

Es sind zwei Durchgänge einer Podiumsveranstaltung jeweils am Vormittag und am Nachmittag vorgesehen. Bei schönem Wetter findet die Podiumsdiskussion im Freien statt.



BERG SPIRITUALITÄT

Eine Kooperationsveranstaltung der Gruppe
bergspiritualitaet.com, bestehend aus:

Kath. Kreisbildungswerk Garmisch-Partenkirchen; Kath. Bildungswerk Berchtesgadener Land; DAV-Sektion Gipfelkreuz; Erzbistum München und Freising, Fachbereiche Tourismus und Sport sowie Spiritualität und Bergexerzitien; Bistum Augsburg; Diözese Innsbruck, Fachbereiche Tourismuspastoral, pastorale und liturgische Projekte; Evang.-Luth. Kirche in Bayern, Referat Kirche und Tourismus; Erzdiozese Salzburg, Tourismusreferat

Auf dem Podium sind:

*Billi Bierling (Bergsteigerin und Journalistin)
Anna Kraml (Bergretterin, Theologin)
Florian Phleps (Tirol-Werbung)
Dr. Ernst Wageneder (Priester & Referent für
Pastoralinnovation & Tourismuspastoral)*

Moderation:

Elisabeth Tyroller (Bayerischer Rundfunk)



© 2013 Stefan Thaler

Spirituelle Bergtag: Wetterstein, Stuiben Vom Verlieren und Wiederfinden

28.07.2022
8.15 Uhr
**Garmisch-
Partenkirchen**
Talstation der
Kreuzeckbahn
Am Kreuzeck-
bahnhof 1

Vom Kreuzeck geht es über den Bernadineweg zur Stuibenhütte. Von dort weiter zum Mauer-schartenkopf und wieder zurück zum Kreuzeck.

Leitung: Christine Sontheim und Uli Wilhelm
Anmeldung bis 27.7.2022, 11 Uhr
Gebühr (zzgl. Fahrtkosten Seilbahn): € 10,00

Im Frühjahr 2022 erscheint wieder unser Programm
Pilgern und Bergspiritualität
mit ausführlichen Infos zu diesen Angeboten.



Gipfeltreffen Spirituelle Bergtage

„Gipfeltreffen“ lautet der Titel einer bekannten Fernsehsendung des Bayerischen Rundfunks. Darin begibt sich der Moderator zusammen mit einer prominenten Persönlichkeit auf eine Bergtour, um sie dabei den Zuschauern näher vorzustellen.

Bei unseren „Gipfeltreffen“ wollen wir biblischen Personen begegnen, die – direkt oder indirekt – ebenfalls eine prominente Rolle spielen – im Oberammergauer Passionsspiel. Im Passionsjahr selbst stehen dabei Menschen im Mittelpunkt, denen Jesus – ehe er seine Passion angetreten hat – in deren Passionen begegnet ist. Was uns diese Frauen und Männer im Blick auf die Bewältigung unserer Passionen und Krisen sagen können, dem wollen wir auf verschiedenen Touren in den Ammergauer Alpen buchstäblich nachgehen.

Gipfeltreffen

Die Teilnahme an allen Gipfeltreffen ist kostenlos, ggf. fallen Gebühren für die Bergbahnen oder Parkplätze an.



© B. M. Mayer

„Gipfeltreffen ...“ mit dem Gelähmten am Teich Betesda Spirituelle Bergtag auf das Laubeneck (1758 m)

Mi., 15.06.2022
8.30 Uhr

Unterammergau
Parkplatz
Schleifmühle
(kostenpflichtig)
Liftweg 2

Leitung: Dr. Angelika Winterer und
Gaby Stefani

Anmeldung bis 14.06.2022, 11 Uhr

„Gipfeltreffen ...“ mit Martha Spirituelle Bergtag auf den Kofel und Kolbensattel

Mo., 04.07.2022
8.30 Uhr

Oberammergau
Großer Parkplatz
rechts neben dem
neuen Friedhof
(kostenpflichtig)
Malensteinweg

Leitung: Dr. Angelika Winterer und
Hans-Georg Frühschütz

Anmeldung bis 01.07.2022, 11 Uhr



„Gipfeltreffen ...“ mit „den Armen“ Spirituelle Bergtag auf sechs Gipfel in den Ammergauer Alpen

Mo., 01.08.2022
7.30 Uhr

Farchant
Spielplatz
„Spilleiten“
(kostenlose
Parkmöglichkeit
am Rathaus)
Spilleitenweg

Leitung: Dr. Angelika Winterer und
Gaby Stefani

Anmeldung bis 29.07.2022, 11 Uhr



© B.M. Mayer

Angebote der Evangelischen Kirchengemeinde Garmisch-Partenkirchen

mit Pfarrerin Uli Wilhelm

Infos und Anmeldung bei der Evangelischen Kirchengemeinde Garmisch-Partenkirchen, Tel. 08821 95230

Ökumenische Bergandachten

Wank	ab 18.06.2022, wöchentl. samstags, 12 Uhr
Zugspitz-Kapelle	ab 21.06.2022, wöchentl. dienstags, 12 Uhr
Gschwandtnerbauer Kreuzalm	ab 22.06.2022, wöchentl. mittwochs, 12 Uhr ab 23.06.2022, wöchentl. donnerstags, 12 Uhr

Vollmondwanderung

Mi., 13.07.2022 20.30 Uhr	Treffpunkt: Ev. Christuskirche Garmisch, St. Martin Str. 50
-------------------------------------	---

Sonnenaufgangs-Meditation

So., 07.08.2022 05.30 Uhr	Treffpunkt: Ecke Strauss-Villa, Zoeppritzstr. 42
-------------------------------------	--

Bewegen & Segen

jeden ersten Mittwoch im Monat ab 01.06.2022 14.00 Uhr	2-stündiger Nachmittagsspaziergang mit Impulsen, Gesprächen, Stille
---	--

Meditative Wanderungen

Mi., 17.08.2022 10.00 Uhr	Sunnaweg zur Tannenhütte
Mi., 31.08.2022 10.00 Uhr	Kirchdorf Wamberg



© U. Wilhelm

Unterstützung
und Ermutigung
für das Leben als Familie



Eltern-Kind-Programm (EKP®)

Gemeinsam Wachsen – ein Angebot für Familien

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?



Was ist EKP®?

Das Eltern-Kind-Programm steht für einen ganzheitlichen Ansatz, der Kinder ab 3 Monaten in ihrer kognitiven und emotionalen Entwicklung stärkt und fördert. Unter qualifizierter Leitung werden in wöchentlichen Treffen mit viel Freude und Spaß die Basiskompetenzen der Kinder von Anfang an gefördert. Dazu gehören die Freude an Bewegung, kreativer Umgang mit Farben und Materialien, Singen, Musizieren, Kreis- und Fingerspiele und vieles mehr ...

EKP® ermöglicht

für die Kinder

- erste Kontaktaufnahme mit Gleichaltrigen
- auf den kindlichen Entwicklungsstand abgestimmte Aktivitäten
- spielerischer Umgang mit Natur- und Alltagsmaterialien
- bewusstes Erleben des Jahreskreises durch kreative Sinnes- und Naturerfahrungen
- Förderung der kindlichen Basiskompetenzen im Bereich Motorik, Sprache, Kreativität, Resilienz und Wahrnehmung für die Mütter und Väter
- Spaß und Anregungen im gemeinsamen Spiel mit den Kindern
- Ideen für das alltägliche Familienleben
- Kontakt und Erfahrungsaustausch mit anderen Eltern

Rahmenbedingungen:

- wöchentliche Treffen, für 1,5 – 2 Stunden
- pro Gruppe 5 – 8 Familien
- 10 Gruppentreffen mit Kindern + 2 Elterntreffen (Aktionen mit der ganzen Familie ...)
- Die Anmeldung zu den Gruppen erfolgt über die jeweilige EKP®-Leiterin vor Ort
- Qualifizierte EKP®-Leiterinnen, die regelmäßig vom Kreisbildungswerk fortgebildet werden.

Haben Sie Lust ...?

... dann kommen Sie in eine unserer vielen Gruppen des Eltern-Kind-Programms im Landkreis Garmisch-Partenkirchen

Leiterinnen von EKP-Gruppen gesucht!

Wir bieten:

- eine Tätigkeit auf Honorarbasis
- eine umfassende Pädagogische Qualifizierung und Begleitung
- die Möglichkeit, ihr eigenes Kind mit in die Gruppe zu nehmen
- Vernetzung vor Ort und wunderbare neue Erfahrungen

Interesse? Wir informieren Sie gerne!

Ansprechpartnerin und EKP-Referentin:

Christina Zellinger,

E-Mail: c.zellinger@kreisbildungswerk-gap.de

Eltern- und Familienbildung

Eltern-Kind-Programm

Für Eltern mit Kindern ab 1 ½ Jahren

mittwochs
9.30 - 11.30 Uhr
Burgain
Pfarrheim
Kirchweg 1

Leitung und Anmeldung:
Daniela Wildenauer, Tel. 0151 22 59 65 03
Gebühr für 12 Treffen: € 72,00

Eltern-Kind-Programm

Für Eltern mit Kindern ab 1 ½ Jahren

dienstags und
mittwochs
9.30 - 11.30 Uhr
Farchant
Pfarrheim,
Am Gern 4

Leitung und Anmeldung:
Marina Tietz, Tel. 0157 52 66 36 13
Gebühr für 12 Treffen: € 72,00

Eltern-Kind-Programm

Für Eltern mit Kindern ab 1 ½ Jahren

dienstags und
donnerstags
9.00 - 11.00 Uhr
Grainau
Pfarrheim,
Kirchbichl 6

Leitung und Anmeldung:
Ingrid Kettering, Tel. 0151 70159165
Gebühr für 12 Treffen: € 72,00

Eltern-Kind-Programm

Für Eltern mit Kindern ab 1 ½ Jahren

mittwochs
9.30 - 11.30 Uhr
Oberau
Kath. Pfarrheim,
Kirchweg 4

Leitung und Anmeldung:
Veronika Schönberger, Tel. 0176 2434 8805
Gebühr für 12 Treffen: € 72,00

Eltern-Kind-Programm

Für Eltern mit Kindern ab 1 ½ Jahren

mittwochs
9.30 - 11.30 Uhr
dienstags
9.30 - 11.15 Uhr
jeweils
Ohlstadt
Pfarrheim
Hagrainstraße 10

Leitung und Anmeldung:
Michaela Erhardt, Tel. 0171 3871266

Leitung und Anmeldung:
Marianne Fischer, Tel. 08841 4891918
Gebühr für 12 Treffen: € 72,00

Eltern-Kind-Programm Für Eltern mit Kindern ab 1 ½ Jahren

freitags
9.00 – 11.00 Uhr

Leitung und Anmeldung:
Angelika Bäck, Tel. 0160 1617309
Gebühr für 12 Treffen: € 72,00

*dienstags und
mittwochs*
9.00-11.00 Uhr
jeweils
Partenkirchen
Pfarrheim
Badgasse 6

Leitung und Anmeldung:
Regina Kaufmann, Tel. 08821 3825
Gebühr für 12 Treffen: € 72,00



Eltern-Kind-Programm Für Eltern mit Kindern ab 1 ½ Jahren

donnerstags
9.15 – 11.15 Uhr
Seehausen
Pfarrheim
Seestraße 1

Leitung und Anmeldung:
Marile Ram, Tel: 08841 62 56 66
Gebühr für 12 Treffen: € 72,00



© iStock.com - wundervisuals

Wir werden Eltern! Infoabend rund um Schwangerschaft und Geburt

Nachholtermin

Frühjahr 2022
19.00 – 20.30 Uhr
**Garmisch-
Partenkirchen**
Landratsamt
Sitzungssaal (im EG),
Olympiastraße 10



© LRA GPK

Es ist etwas Wunderbares, ein Baby zu bekommen. Ein Kind verändert jedoch auch das ganze Leben. Beraterinnen der Schwangerschaftsberatungsstelle am Gesundheitsamt wollen Sie dazu bereits während der Schwangerschaft über rechtliche und finanzielle Aspekte rund um das Thema Schwangerschaft und Geburt informieren.

Neben Informationen über Mutterschaftsgeld, Kindergeld und Elterngeld sowie Elternzeit werden wir auch auf Begleitungs- und Beratungsmöglichkeiten und „Frühe Hilfen“ im Landkreis Garmisch-Partenkirchen verweisen.

Der genaue Termin wird noch bekanntgegeben. Sollte es aufgrund der Corona-Situation nicht möglich sein, die Veranstaltung in Präsenz durchzuführen, wird sie online stattfinden.

Leitung: Christine Neuner und
Alexandra Bauer, Sozialpädagoginnen
Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk
telefonisch oder online.
Die Teilnahme ist kostenlos.

Geschwisterbeziehungen stärken Elternkurs

Do., 10.02.2022
19.30 – 21.30 Uhr
und
Sa., 19.02.2022
jeweils
9.30 – 13.00 Uhr
Murnau
Kath. Pfarrheim
Mayr-Graz-Weg 1

Du wünschst dir, dass deine Kinder ...
... liebevoller miteinander umgehen?
... mehr zusammen spielen?
... viel weniger streiten?
... öfter und freiwillig teilen?
... ein richtiges Geschwister-Team werden?
... auch im späteren Leben füreinander da sind
und sich gegenseitig unterstützen?

An zwei Terminen werden diese Fragen mit informativem Input und im gemeinsamen Austausch bearbeitet:

Erster Teil:

- Geschichte der Geschwisterforschung
- Phasen der Geschwisterbeziehung
- Einfluss der Eltern
- Umgang mit negativen Gefühlen unter Geschwistern
- Absprachen treffen
- Positionen finden
- Notwendige Grenzen durchsetzen
- Gefahren des Vergleichens
- Gleichbehandlung vs. Individualität
- Rollenverteilung unter Geschwistern

Zweiter Teil:

- Erlernen einer hilfreichen Strategie bei Streit
- Kampf um Besitz und Teilen
- Entschuldigen und Petzen
- Allgemeine Tipps für mehr Harmonie in der Geschwisterbeziehung



Referentin: Dr. Sandra Kreitner, Naturwissenschaftlerin, Heilpraktikerin (i.A.) Notfall- und Krisenmanagerin (zertif.), Mutter von drei Kindern

Anmeldung bis 08.02.2022 beim Kath. Kreisbildungswerk telefonisch oder online.

Gebühr pro Person: € 40,00

Gebühr pro Paar: € 60,00



© S. Kreitner

ABC und 1,2,3 – Ist mein Kind schulreif? Ein Abend für Eltern mit Kindern im Vorschulalter

Mo., 21.02.2022
19.30 – 21.00 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Raum noch offen



© C. Grau

Ob ein Kind eingeschult wird oder nicht hängt meistens davon ab, in welchem Monat es Geburtstag hat. Dabei ist jedes Kind anders und manche haben im Alter von 6 Jahren wichtige Entwicklungsschritte, die die Voraussetzung für erfolgreiches schulisches Lernen bilden, noch nicht abgeschlossen. Interessierte Eltern sind eingeladen, sich an diesem Abend mit Fähigkeiten zu beschäftigen wie Stillsitzen, ein Schreibgerät richtig halten, sich auf eine Aufgabe konzentrieren und dabei andere Reize aus der Umgebung ausblenden, die Augen mühelos von Fern- auf Nahdistanz und umgekehrt umstellen u.v.m.

Außerdem erhalten Sie auch Informationen darüber, wie man mit gezielten Maßnahmen die neuromotorische Reifung von Kindern fördern kann.

Leitung: Christa Grau
Anmeldung bis 17.02.2022 beim Kath. Kreisbildungswerk telefonisch oder online.
Gebühr (pro Familie): € 5,00

Eltern- und Familienbildung

Die öffentlichen Büchereien in Garmisch-Partenkirchen

laden Sie herzlich ein zum Lesen und Hören

Bücherei St. Michael Burgrain, Kirchweg 1

Mo. 17.30 – 18.30 Uhr
Mi. 15.00 – 16.00 Uhr
Do. 10.00 – 11.00 Uhr

Bücherei Garmisch, Mohrenplatz 2

Mo. 17.00 – 19.00 Uhr
Di. 17.00 – 19.00 Uhr
Do. 17.00 – 19.00 Uhr
Fr. 09.00 – 12.00 Uhr
www.buecherei-garmisch.de

Bücherei Partenkirchen, Ludwigstraße 29

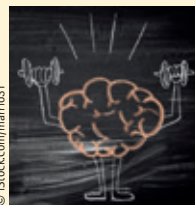
Mo. 16.30 – 19.00 Uhr
Di. 14.00 – 19.00 Uhr
Mi. 17.30 – 19.00 Uhr
Do. 09.30 – 11.30 Uhr und
17.30 – 19.00 Uhr
Fr. 14.00 – 18.00 Uhr
Sa. 09.30 – 11.30 Uhr
www.buecherei-partenkirchen.de

Die Bücherei in der Hindenburgstraße, Hindenburgstraße 39

Di. 14.00 – 17.00 Uhr
Do. 16.00 – 18.00 Uhr
Fr. 17.00 – 19.00 Uhr
Sa. 16.30 – 18.00 Uhr
So. 11.00 – 12.30 Uhr
www.gapa-evangelisch.de/buecherei

„Brain Gym®: Fitness für's Gehirn" – Klar, aktiv und positiv in Schule und Beruf Für Eltern und Schüler*innen der 3.–6. Klasse

Mi., 16.03.2022
18.00 – 20.00 Uhr
**Garmisch-
Partenkirchen**
Raum noch offen



© iStock.com/marrio31

Gehirnknöpfe einschalten, Denkmütze, Elefant, Löwengähnen, eine liegende 8 in die Luft malen, das sind nur ein paar der 26 Übungen, die der Pädagoge Dr. Paul Dennison entwickelt hat, um bei Kindern wie auch Erwachsenen die Konzentrationsfähigkeit und das „Lernen mit dem ganzen Gehirn“ zu verbessern. Unser Gehirn hat zwei Hälften, die ganz unterschiedliche Aufgaben wahrnehmen. Arbeiten sie nicht gut zusammen, können verschiedene Probleme auftreten: Buchstaben werden verwechselt (d und b, q und p), man liest, ohne den Sinn des Gelesenen zu verstehen, man ist leicht ablenkbar, hat Schwierigkeiten, überhaupt mit einer Aufgabe anzufangen oder Bewegungsabläufe werden nicht automatisiert und müssen immer wieder neu „versucht“ werden. Eltern, die mehr darüber erfahren wollen, sind bei diesem Vortrag genauso willkommen wie ältere Schüler*innen ab 10 Jahren.

Leitung: Christa Grau
Anmeldung bis 14.03.2022 beim
Kath. Kreisbildungswerk telefonisch
oder online.
Gebühr (pro Familie): € 8,00

Plastikfrei(er) leben Workshop für Familien mit Kindern ab 6 Jahren

Nachholtermin

Sa., 26.03.2022
10.00 – 12:30 Uhr
Burgrain
Pfarrheim
St. Michael,
Kirchweg 1



© M. Eben

Egal ob in Kinderspielzeug, im Haushalt, in Kosmetikprodukten, in unserer Kleidung oder in Elektronikartikeln: überall steckt Plastik drin. Dass Plastik praktisch, aber auch problematisch ist, wissen wir. Daher wollen wir gemeinsam spielerisch hinter die Kulissen der Plastikwelt blicken und zusammen erkunden, wie es möglich ist, Plastik im Alltag größtenteils zu vermeiden. Viele Produkte kann man ersetzen und selber plastikfrei herstellen. Genau das werden wir in diesem Familien-Workshop ausprobieren. Mit Naturprodukten und ohne großen Aufwand entstehen so viele nützliche Mittel für Zuhause.

Referentin: *Melanie Eben (NaturWeltweit)* ist Ökologin, Naturpädagogin sowie zertifizierte Referentin für Globales Lernen
Anmeldung bis 21.03.2022 beim Kath. Kreisbildungswerk telefonisch oder online.

Gebühr (pro Familie): € 10,00

Hasenwerkstatt – Ein Kreativnachmittag für Kinder in der Osterzeit Für Kinder von 3–6 Jahren mit Begleitperson

Mi., 30.03.2022
15.00 – 17.00 Uhr
**Garmisch-
Partenkirchen
Pfarrheim
Partenkirchen
Badgasse 6**

Die Blumen fangen an zu blühen, die Bäume werden immer grüner, überall wacht die Natur langsam auf. Wir lassen uns anstecken von dieser Fröhlichkeit und singen, basteln und spielen den Nachmittag rund um das Thema Frühling und Ostern.

Leitung und Anmeldung: Regina Kaufmann,
EKP-Leiterin, Tel. 08821 3825.

Gebühr: € 5,00 (Geschwisterkinder: € 3,00)



Gärtneri Böhmer
MEISTERBETRIEB



Spielleitenweg 36
82490 Farchant
Telefon 08821 6347

info@gaertneri-boehmer.de
www.gaertneri-boehmer.de



Eltern- und Familienbildung

Elternkurs KESS erziehen Weniger Stress – mehr Freude

Mo., 25.04.2022
19.30 – 21.30 Uhr
**Garmisch-
Partenkirchen**
Pfarrheim
Partenkirchen
Badgasse 6

Weitere Termine:
02.05.2022
09.05.2022
16.05.2022



Eltern sein ist schön – mitunter aber auch anstrengend. Oft zwingt uns der Alltag unterschiedliche Bedürfnisse und Ansprüche gleichzeitig auf. Wie gehe ich mit diesen Herausforderungen um und wie können wir uns in der Familie gegenseitig unterstützen?

Kess-erziehen (kooperativ – ermutigend – sozial – situationsorientiert) vermittelt Eltern viele praktische Anregungen für den Erziehungsalltag und, noch wichtiger: eine Einstellung, die das Zusammenleben in der Familie erleichtert. All dem ist inklusive: der Austausch mit den anderen Teilnehmern*innen.

Die Themen der vier Abende:

- Störendes Verhalten verstehen
- Drohende Konflikte entschärfen
- Respektvoll miteinander umgehen



- Die Selbstverantwortung des Kindes fördern
- Absprachen treffen – Positionen finden
- Notwendige Grenzen durchsetzen
- Gelassener reagieren
- Das Familiengefühl stärken · Oasen schaffen
- die eigenen Ressourcen achten und schützen
- Wertschätzung des anderen Elternteils für die Entwicklung der Kinder finden.

Für Eltern mit Kindern im Alter von
ca. 3–11 Jahren

Leitung: Dieter Güntner, Pastoralreferent in
der Ehe- und Familienseelsorge der Diözese
Augsburg, Kess-erziehen®Referent, Supervisor
und Vater von drei Kindern

Anmeldung bis 08.04.2022 beim Kath. Kreis-
bildungswerk telefonisch oder online.

Gebühr: Einzelperson € 40,00, Paar € 60,00
Max. 12 Personen

Ihre Buchhandlung
im Herzen von
Garmisch-Partenkirchen.



buchhandlung
ADAM

Am Kurpark 20
T: 08821 57375
www.buch-adam.de

Experimente, Experimente! Workshop für 7–9 Jährige

*Di., 03.05.2022
15.00 – 17.00 Uhr
Grainau
Schwimmbad-
parkplatz*

Wer hat keinen Spaß am Forschen und Entdecken?! Mit Alltagsgegenständen führen wir gemeinsam Experimente durch und lassen uns von den Ergebnissen verzaubern.

Referentin: Barbara Zerhoch, Sprachheilpädagogin M.A., Lese-Rechtschreibtherapeutin
Anmeldung bis 02.05.2022 beim Kath. Kreisbildungswerk telefonisch oder online.

Gebühr pro Kind: € 5,00
(Geschwisterkinder: € 3,00)



© B. Zerhoch

Die Wunderwelt der Bienen Familienausflug

*Sa., 07.05.2022
9.30 – 12.30 Uhr
Grainau
Huberpark*

Was macht die Bienenkönigin auf Hochzeitsflug? Wer füttert die Bienenbabys? Wie kommt der Honig in die Waben? Wer baut die 5.000–60.000 Zimmer-WG? Und: wie fleißig ist die Biene wirklich? Viele Fragen rund um das Leben der Bienen werden an diesem Vormittag gemeinsam erforscht. Nach gemeinsamen Spielen, interessanten Infos und einer spannenden Bienen-schnitzeljagd kommen wir zum Bienenstock. Dort schauen wir dem Imker bei der Arbeit zu und lernen das Leben der Bienen kennen. Zum Schluss gibt es natürlich ein Honigbrot.

Leitung: Angelika Bäck, Hobbyimkerin, und Hans Ettl jun., Imker vom Bienenzuchtverein Werdenfels

Anmeldung bis 06.05.2022, 11 Uhr beim Kath. Kreisbildungswerk telefonisch oder online.

Gebühr (pro Familie): € 8,00



© M. Vrehweger

„Hilfe, mein Kind ist anders!“

Vom erfolgreichen Umgang mit hochsensiblen Kindern

Mo., 10.05.2022
19.00 Uhr

**Garmisch-
Partenkirchen**
Pfarrheim
Partenkirchen
Badgasse 6



Angela Pfeiffer

Hochsensible Kinder sind Herausforderung und Geschenk zugleich. In diesem Vortrag erfahren Sie:

- Wissenswertes über das Persönlichkeitsmerkmal Hochsensibilität bei Kindern
- häufige Schwierigkeiten, mit denen hochsensible Kinder und deren Eltern konfrontiert sind
- neue Wege und mögliche Handlungsoptionen
- für die erfolgreiche Begleitung hochsensibler Kinder

Referentin: Angela Pfeiffer, Gesundheitspädagogin (Sebastian Kneipp Akademie) und zertifizierter Coach für Hochsensibilität (Aurum Cordis).

Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk telefonisch oder online.

Eintritt: € 4,00

Kinderkrankheiten naturheilkundlich behandeln

Nachholtermin

Mo., 16.05.2022
19.30 Uhr

**Garmisch-
Partenkirchen**
Pfarrheim St. Martin
Burgstraße 17

Zahnen, Windeldermatitis, Bauchweh, Dreimonatskoliken, Erbrechen, Durchfall, Fieber, Husten, Schnupfen, Läuse, Insektenstiche – Eltern können ein Lied davon singen, was Kinder alles „erwischen“ können. Nicht immer möchte man in dem Fall gleich zu synthetisch hergestellten Medikamenten greifen. Um die Leiden zu lindern, gibt es häufig auch naturheilkundliche Alternativen – Schüsslersalze, homöopathische Mittel, Bachblüten oder Kräuter. Welche Mittel welche Wirkungen entfalten und wo sie eingesetzt werden können, wird an diesem Abend erklärt.

Referent: Oliver Schumann, Heilpraktiker
Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk telefonisch oder online.

Gebühr (inkl. Skript): € 5,00



© C. Zellinger

Lass laufen :-)

Wind- und Wasserräder bauen – für Kinder ab 7 Jahren

Di., 24.05.2022
15.00 – 17.00 Uhr
Grainau
Wanderparkplatz
Hammersbach

Wind- und Wasserrädern kann man stundenlang zuschauen. Noch besser ist es aber, man bastelt sie selbst! So ein Rad kann nämlich noch viel mehr, als sich drehen. In diesem Workshop basteln wir Wind- /oder Wasserräder und erforschen, was man alles damit machen und antreiben kann.

Referentin: Barbara Zerhoch, Sprachheilpädagogin M.A., Lese-Rechtschreibtherapeutin
Anmeldung bis 23.05.2022 beim Kath. Kreisbildungswerk telefonisch oder online
Gebühr pro Kind: € 5,00
(Geschwisterkinder: € 3,00)



© iStock.com/Jonathan Novack

Der Gärtner wars

Familienausflug in die Gärtnerei

Do., 30.06.2022
14.00 – 16.00 Uhr
Farchant
Gärtnerei Böhmer
Spilleitenweg 36



© M. Böhmer

In so einer Gärtnerei gibt es vieles zu entdecken: Was wächst denn da überhaupt? Was brauchen die Pflanzen? Welche vertragen sich und welche nicht so? Und was hat der Gärtner damit eigentlich zu tun?

Wir schauen den Gärtner*innen über die Schulter, erforschen die Pflanzenwelt mit allen Sinnen und probieren aus, wie man pflanzt oder sät. Bei einem Quiz bekommst du weitere Einblicke in diesen abwechslungsreichen Beruf und am Schluss darfst du sogar deinen selbstbemalten Blumentopf mit nach Hause nehmen.

Referent: Michi Böhmer
Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk telefonisch oder online.
Gebühr pro Familie: € 8,00

Kreativnachmittag für Kinder:

„... der Sommer, der ist da!“

Für Kinder von 3–6 Jahren mit Begleitperson

Mo., 04.07.2022
15.00 – 17.00 Uhr

**Garmisch-
Partenkirchen
Pfarrheim
Partenkirchen
Badgasse 6**

Egal, ob es draußen regnet, oder die Sonne scheint – wir freuen uns auf ihn, den Sommer! Damit er bei jedem Wetter Einzug hält und wir ihn gebührend begrüßen können, nehmen wir uns an diesem Nachmittag Zeit zum Basteln, Singen und Spielen rund um den Sommer.

Anmeldung und Leitung: Regina Kaufmann
(EKP Leiterin), Tel. 08821 3825

Gebühr pro Kind: € 5,00
(Geschwisterkinder: € 3,00)



© C. Zellinger

Kursangebote der Caritas Familienberatungsstelle

**Die Caritas Familienberatungsstelle
bietet folgende Elternkurse an:**

„Familienteam“ – ein Erziehungstraining für Eltern mit Kindern im Kindergarten und Grundschulalter

Ziel des Trainings ist es, schwierige Erziehungssituationen in Zukunft leichter und gelassener zu meistern. Themen sind u.a., wie Eltern ihren Kindern die Zuwendung geben können, die sie brauchen, ohne sie zu verwöhnen und wie man liebevoll, aber konsequent Grenzen setzt, ohne dass es Gewinner und Verlierer gibt.

„Kinder im Blick“ – ein Kurs für getrennte Eltern

Kinder im Blick ist ein von der Ludwig-Maximilians-Universität München und dem Familiennotruf München entwickeltes Gruppenangebot für getrennte Eltern. Im Fokus des Kurses stehen drei grundlegende Fragen:

- Wie kann ich die Beziehung zu meinem Kind positiv gestalten und seine Entwicklung fördern?
- Was kann ich als Mutter/Vater tun, um die eigenen Ressourcen zu aktivieren?
- Wie kann ich den Kontakt zum anderen Elternteil im Sinne des Kindes gestalten?



„Ach Das Heißt Specialeffects“ – ein Training für Eltern zum Thema ADHS

- Was ist ADHS?
- Was braucht mein Kind?
- Was brauche ich?

Diesen und vielen weiteren Fragen widmet sich der Elternkurs.

„Familie neu gemischt“ – ein Seminar für Patchworkfamilien

In dem Seminar werden die besonderen Herausforderungen und Chancen von Patchworkfamilien besprochen sowie Wege erarbeitet, die das Zusammenleben und die Suche nach dem gemeinsamen Neuen erleichtern können.

„Babyblues oder prima Klima? Alle schaffen's, nur wir nicht!“

In dem Gruppenangebot bekommen junge Familien mit Kindern zwischen 0 und 3 Jahren die Möglichkeit, sich gegenseitig dabei zu unterstützen, die Herausforderungen des neuen Familienglücks zu meistern.

Welche Angebote wann durchgeführt werden, richtet sich nach der Nachfrage der Eltern.

Alle Infos und Anmeldung zu den Kursen unter:

Caritas Familienberatungsstelle
Dompfaffstr. 1
82467 Garmisch-Partenkirchen
Tel. 08821 94348-40
Email: eb-garmisch@caritasmuenchen.de

5. Pädagogischer Kongress „Natürlich (auf)wachsen“

Di., 15.11.2022
09.00 – 17.00 Uhr
Murnau
Kultur- und
Tagungszentrum
Ödön-Von-
Horváth-Platz 1



Das Bedürfnis, draußen zu sein, ist gerade jetzt bedeutsam wie selten. Durch das eigene Erleben etwas lernen, sich entwickeln und entfalten, zur Ruhe und zu sich kommen, Verantwortung und Sorge für unsere Welt tragen: die Natur ist immer auch Entwicklungsraum.

Beim 5. Pädagogischen Kongress nehmen wir den Entwicklungsraum Natur mit allen seinen Möglichkeiten in den Blick. Am Vormittag hören Sie den Kongressvortrag von Hauptreferent Dr. Herbert Renz-Polster, danach vertiefen weitere Referent*innen das Thema in ihren Workshops.

Referent*innen: Dr. Herbert Renz-Polster (Autor, Kinderarzt, Rudolf Hettich (Wald- und Erlebnispädagoge, NaturSpielRaumPlaner, Autor), Katharina Fichtner (Sozialpädagogin, Naturschule Wildwechsel) Evi Hajek (Elternbegleiterin, Kräuterpädagogin), Christina Müller (Klimaschutzbildung München, Act for Future 29++)

Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk telefonisch oder online.

Gebühr: € 80,00 (für hauptamtlich Tätige); € 40,00 (für Ehrenamtliche und Interessierte) Für die ersten 40 Plätze vergeben wir einen Frühbucher-Rabatt (€ 70,00, bzw. € 35,00)

Mit Freude
nachhaltig leben



Nachhaltige Geldanlagen – ein Überblick Vortrag mit Diskussion

Nachholtermin

Mi., 23.03.2022
19.30 Uhr
Murnau
Kultur- und
Tagungszentrum
Ödön-von-
Horváth-Platz 1



© iStock.com/rlassenlayouts

Nachhaltige Geldanlagen erfahren aktuell einen deutlichen Anstieg in der Nachfrage. Die Berücksichtigung ethischer Gesichtspunkte wie soziale und ökologische Kriterien bei der Anlage von Geld ist für eine zunehmende Zahl an Menschen von Bedeutung und wird als Beitrag zur Gestaltung einer nachhaltigen Wirtschaftsweise gesehen.

Im Vortrag geht es um die Frage, was eine nachhaltige Geldanlage von einer konventionellen unterscheidet. Es werden mögliche Kriterien aufgezeigt und ein Marktüberblick über verschiedene Möglichkeiten gegeben.

Referent: Markus Suroff, Abteilungsleiter bei der Umweltbank.

Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk telefonisch oder online.

Die Veranstaltung ist kostenfrei,
Spenden sind willkommen.

Klimawandel: was wissen wir, wo stehen wir, was können wir tun?

Do., 24.03.2022
20.00 Uhr
Uffing
Voraussichtlich:
Gasthof Post
Kirchstr. 10



Prof. Dr. Harald
Kunstmann

Diese Fragen werden in dem Vortrag von Prof. Harald Kunstmann besprochen und anschließend weiter diskutiert.

Prof. Harald Kunstmann ist stellvertretender Leiter des Campus Alpin des Karlsruher Instituts für Technologie in Garmisch-Partenkirchen, Lehrstuhlinhaber für Regionales Klima und Hydrologie an der Universität Augsburg und Gründungsdirektor des dort neu geschaffenen Zentrums für Klimaresilienz.

Referent: Prof. Dr. Harald Kunstmann

Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk telefonisch oder online.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.



elch-design

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

www.elch-design.de

Mehr Natur im Garten leicht gemacht – kleine Maßnahmen mit großer Wirkung

Mo., 28.03.2022

19.30 Uhr

Uffing

Kath. Pfarrheim,
Mühlstr. 3



Bernadette Wimmer



Die Fläche der Naturschutzgebiete in Bayern entspricht in etwa der Fläche aller Privatgärten (ca. 2 % der Landesfläche).

Zwar können Gärten nicht die Vielzahl an Lebensräumen für spezialisierte Arten bieten, wie die Naturschutzgebiete. Naturnahe Gärten können jedoch für viele Tier- und Pflanzenarten Trittsteine darstellen, wenn Landwirtschaftsflächen immer intensiver genutzt werden und die Versiegelung in den Siedlungsbereichen zunimmt. Ein wichtiger Aspekt ist aber auch, dass Naturgärten die Möglichkeit bieten, Pflanzen und Tiere hautnah zu erleben. In Zeiten des Lockdowns haben Gärten und Erholungsräume vor der Haustüre enorm an Bedeutung gewonnen. Im Gegensatz zu Vorgärten, die als Steinwüsten mit Unkrautschutz-Folie gestaltet werden, bieten Naturgärten täglich neue Eindrücke, Beobachtungsmöglichkeiten und Überraschungen. Wenn Kinder unsere heimischen Vogelarten an der Vogelfütterung kennenlernen können, Molche beobachten oder Libellen beim Schlüpfen zusehen können, wird ein wichtiger Grundstein gelegt.



In dem Vortrag werden Beispiele für Naturgartenelemente zum Selberbauen und andere einfache Maßnahmen zur Verbesserung des Lebensraumes für Tiere im Garten gezeigt, die in jeden Garten integriert werden können, ohne dass der gesamte Garten als Naturgarten umgestaltet werden muss.

Referentin: Bernadette Wimmer, Kreisfachberatung für Gartenkultur und Landespflege
Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk telefonisch oder online.

Eintritt: € 4,00



**Aus der Region
für die Region!**

Echt. Bayerisch.

Einzigartig.

Die Vielfalt unserer Nutzpflanzen erhalten Saatgut alter Sorten selbst gewinnen

Mi., 06.04.2022
20.00 Uhr
Murnau
Pfarrsaal,
Mayr-Graz-Weg 1



Saatgut ist Kulturgut – dieses zu erhalten und zu gestalten bedeutet zugleich die Bewahrung von Jahrtausend altem Wissen. Damit eine erfolgreiche Vermehrung von Saatgut gelingt, sind einige Grundkenntnisse erforderlich. Dazu gehören Pflanzenauswahl, Vermehrungstechnik sowie Saatgutbehandlung. Dazu gibt die aus Rundfunk und Fernsehen bekannte Gartenbäuerin Leni Kühn kompetente Tipps.

Referentin: Leni Kühn, Hauswirtschaftsmeisterin, Gartenbäuerin, Autorin (www.magdalena-kuehn.de)

Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk telefonisch oder online.

Eintritt: € 5,00



© Leni Kühn

Bergschafe – ein Kulturgut Eine Veranstaltung im Rahmen von „Kultur vor Ort“

Nachholtermin

Mo., 25.04.2022
18.30 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Stadl im
Reschbergweg
(von der Martinswinkelstraße
kommend in den
Reschbergweg
einbiegen, dort der
erste Stadl links)

Die Bergschafhaltung hat im bayerischen Alpenraum eine lange Tradition und ist bereits im frühen Mittelalter belegt. Sie ist ein Kulturgut, das nicht nur dazu beiträgt, seltene Nutztierassen, sondern auch artenreiche Lebensräume zu erhalten. Die Förderung derartiger Wirtschaftsweisen trägt zu einem nachhaltigen Lebensstil bei.

Ein Landwirt wird uns Hintergründe über die Bergschafhaltung im Werdenfelser Land erläutern.

Leitung: Joseph Grasegger, Bio-Bergbauer aus Garmisch-Partenkirchen

Die Veranstaltung ist kostenfrei und ohne Anmeldung möglich.



© B. Schwarz

7 Jahre nach „Laudato Si’“, der Enzyklika von Papst Franziskus Die Menschheit am Abgrund – eine Übertreibung?

Fr., 29.04.2022
20.00 Uhr
Murnau
Kath. Pfarrheim
Mayr-Graz-Weg 1

Neben einem grundlegenden Blick auf die Enzyklika und das, was seither geschah, geht es in dem Vortrag um Perspektiven und Vorschläge, die folgen könnten und noch mehr sollten. Papst Franziskus provoziert die heutige plurale Gesellschaft, wenn er ihr ein bisweilen „selbstmörderisches Verhalten“ ankreidet. Zugleich sät er Hoffnung und ermutigt zum Dialog unter allen Menschen guten Willens. Nicht zuletzt



© B. Schwarz

geht es auch um die Frage nach Konsequenzen für den Alltag.

Referent: Dipl. Biol., Mag. theol. Benjamin Schwarz

Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk telefonisch oder online.

Die Veranstaltung ist kostenfrei,
Spenden sind willkommen.

Bei jedem
das Besondere entdecken.

Engagementberatung

Di 9–11 Uhr und 16–18 Uhr · Fr 17–19 Uhr

Ludwigstr. 80 · Garmisch-Partenkirchen

Auf geht's!
Das Pforten-Zentrum

www.aufgehts-gap.de



Speiseplan der Zukunft? Die „Planetary Health Diet“

Nachholtermin

Mi., 18.05.2022
19.00 Uhr
Garmisch-
Partenkirchen
AOK Gesundheits-
treff
Hindenburgstr. 43

Um alle Menschen dieser Erde in Zukunft nachhaltig und gesund zu ernähren, ist eine grundlegende Veränderung unserer Ernährungsweise nötig. 37 Wissenschaftler aus unterschiedlichen Disziplinen und 16 Ländern, darunter Klimaforscher und Ernährungswissenschaftler hatten das Ziel, eine wissenschaftliche Grundlage für einen Wandel des globalen Ernährungssystems zu schaffen. Herausgekommen ist die „Planetary Health Diet“, ein Speiseplan, der die Gesundheit des Menschen und des Planeten gleichermaßen schützen könnte.



© Ramminger-Güderlei

Der zukunftsfähige Speiseplan setzt auf viel Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte und einen moderaten Anteil tierischer Lebensmittel. Die Frage ist nun, ob wir unsere Ernährungsgewohnheiten deshalb grundlegend ändern müssen? Welchen Beitrag leistet die vollwertige Ernährung nach der DGE dazu im Vergleich? Karin Rupprecht vermittelt im Vortrag grundlegende Zusammenhänge und viele praktische Tipps für den Alltag!

Referentin: Karin Rupprecht, Dipl. Ing. Haushalts- und Ernährungstechnik (FH) und Referentin für Bewusste Kinderernährung (BeKi)

Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk telefonisch oder online.

Gebühr: € 5,00

mit
füreinander



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



DE EN ISO 9001
TAW Cert
Zert.Nr.: 3765068

Dompfaffstraße 3 | 82467 Garmisch-Partenkirchen | www.kje-hilfe.de

Schöpfungsverantwortung

Amsel, Drossel, Fink und Star – Frühling im Murnauer Moos Anfänger-Vogelstimmen-Exkursion

Do., 19.05.2022

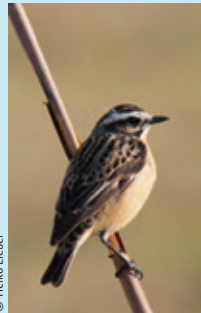
7.00 Uhr

Murnau

Biologische Station

Murnauer Moos

Ramsachstraße 15



© Helko Liebel

Anfang Mai sind fast all unsere Zugvögel aus ihren Überwinterungsgebieten zurückgekehrt und werben um die Gunst einer Partnerin. Aus jedem Strauch und Baum sind nun die verschiedensten Vogelarten zu hören, welchen wir bei dieser Vogelstimmenführung ein wenig näher kommen wollen.

Auf der ca. zweistündigen Wanderung werden wir uns intensiv mit den Vögeln des Murnauer Moores beschäftigen und etwas über die verschiedenen Gesänge und Lebensräume erfahren. Nebenbei bietet das Gebiet natürlich beste Voraussetzungen, um sich mit der Naturschutzarbeit in dieser einzigartigen Landschaft zu befassen und spezielle Tier- oder Pflanzenarten zu bestaunen.

Dauer: ca. 2 h Exkursion, ca. 1 h Ausstellung

Biologische Station & Nachbesprechung

Referent: Tim Korschefsky, Leiter Biol. Station, Landschaftsökologe

Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk telefonisch oder online.

Die Veranstaltung ist kostenfrei,
Spenden sind willkommen.

Schöpfungsverantwortung in der Landwirtschaft Hofführung auf dem Gut Grasleiten

Di., 05.07.2022

18.30 Uhr

Huglfing

Gut Grasleiten

Grasleiten 1



© Schmid

Umgeben von Wiesen und Wäldern liegt das Gut Grasleiten – eine ehemalige Schwaige des Klosters Polling – inmitten einer artenreichen Natur- und Kulturlandschaft. Nach Südwesten grenzt der Hof an die Grasleitner Moorlandschaft, bayernweit eines der großflächigsten Moor- und Streuwiesengebiete. Seit 30 Jahren bewirtschaftet Familie Schmid den Grünlandbetrieb mit 120 Hektar zusammenhängender Fläche nach den biologischen Richtlinien. Im Sommer grasen 45 Kühe mit den Kälbern auf den Wiesen. Die Kälber dürfen fast ein ganzes Jahr bei den Mutterkühen bleiben.

Gut Grasleiten ist im Wettbewerb „Agrar-Familie 2021“ ausgezeichnet worden. Neuerdings dürfen auch Kinder des Kindergartens Huglfing an drei Tagen in der Woche Einblicke in die Arbeit auf dem Bauernhof bekommen.

Bei dieser Hofführung erhalten wir Einblicke in das Konzept und die Wirtschaftsweise der Familie Schmid auf dem Gut Grasleiten.

Führung: Alois Schmid, Betriebsleiter
Gut Grasleiten

Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk telefonisch oder online.

Die Veranstaltung ist kostenfrei,
Spenden sind willkommen.

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



Forum „Gesundheit & Fitness für Körper & Geist“

Die Kurse des Forums finden unter der Leitung von Karin Christmann statt.

Informationen und Anmeldung bei ihr direkt unter Tel. 08841 5713
Sollte es aufgrund von Corona-Maßnahmen nicht möglich sein, die Treffen in Präsenz abzuhalten, werden die Kurse online stattfinden.

Gymnastik auf dem Stuhl Aktiv und gesund ins Alter

montags
ab 03.01.2022
14.00 – 15.00 Uhr
Ohlstadt
Kath. Pfarrheim
Hagrainstr. 10

und

donnerstags
ab 13.01.2022
10.30 – 11.30 Uhr
Murnau
Kath. Pfarrheim,
großer Saal
Mayr-Graz-Weg 1

Die beste Möglichkeit, ein selbständiges und gesundes Leben bis ins hohe Alter zu führen ist die Bewegung. Alle körperlichen Fähigkeiten, die nicht mehr ausgeübt werden, verkümmern, insbesondere im Alter. Die Muskulatur wird schwächer, die Gelenke werden steif und der ganze Körper ist unbeweglich und träge.



© iStock.com - Silvia Jansen

Deshalb ist Bewegung im Alter eine unabdingbare Voraussetzung, um möglichst lange selbstständig, fit und gesund leben zu können. Mit diesem ausgewogenen und altersgerechten Bewegungsprogramm auf dem Stuhl und hinter dem Stuhl, werden alle Muskeln, die zur Aufrechterhaltung der Selbständigkeit wichtig sind, trainiert. Dazu gehören die Beine und das Gesäß, Rücken, Bauch und Beckenboden, Schultern und Arme. Das Trainieren des Gleichgewichtes zur Vermeidung von Stürzen und die allgemeine Beweglichkeit werden ebenso berücksichtigt. Sie werden überrascht sein, wie mobil sie im Sitzen sind. Jede Stunde schließt mit einer Entspannungsübung ab, das führt zu innerer Ruhe und geistiger Vitalität. Ein Bewegungstraining für ältere Menschen, das viel Freude und Spaß macht.

Gebühr für 15 Treffen (Ohlstadt): € 82,50
Gebühr für 14 Treffen (Murnau): € 77,00



Yoga für den Rücken

montags
ab 10.01.2022
17.30 - 18.45 Uhr
Seehausen
Kath. Pfarrheim
Seestraße 1

und

dienstags
ab 11.01.2022
9.10 - 10.20 Uhr
Murnau
Kath. Pfarrheim
Mayr-Graz-Weg 1

Yoga hat in der Rückentherapie und im Rückentraining einen festen Platz gefunden. Yoga für den Rücken stärkt die Rumpfmuskulatur, die Dehnungsübungen lockern die häufig verspannten 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, lernen uns selbst zu spüren und die persönlichen Grenzen wahrzunehmen. Gerne dürfen Sie teilnehmen, auch wenn Sie noch keine Erfahrung mit Yoga haben.

Bitte bringen Sie eine Matte und eine Decke mit!
Gebühr für 14 Treffen: € 126,00



Aktiv und beweglich mit 60+ Ausgewogene Gymnastik für Körper und Geist

dienstags
ab 11.01.2022
10.30 - 11.30 Uhr
Murnau
Kath. Pfarrheim
Mayr-Graz-Weg 1

Ein ausgewogenes zielgerichtetes Trainingsprogramm ist ein wichtiger Beitrag, Körper und Geist gesund und fit zu halten. Mangelnde sportliche Aktivität führt zu körperlichen Dysbalancen, das bedeutet, Abschwächung und Verkürzung der Muskulatur und daraus resultierend Schmerzen und Verspannungen im Rücken sowie eine schlechte Haltung. Hinzu kommen der Verlust der Beweglichkeit und Mobilität und ein schwacher Beckenboden. Aktiv, mobil und fit 60+ ist ein intensives und ausgewogenes Trainingsprogramm. Der ganze Körper wird vom Kopf bis in die Füße durchgearbeitet. Wir trainieren nach den Pilates Grundprinzipien mit Konzentration und Präzision aus der Körpermitte. Das sensibilisiert das Körpergefühl, und stärkt die Tiefenmuskulatur im Rücken, Gesäß, Bauch und Beckenboden. Jede Stunde schließt mit Dehnungsübungen oder einer Entspannungsübung ab, das vitalisiert Körper, Geist und Seele. Ein ausgewogenes Training, das fordert aber nicht überfordert und richtig Spaß macht. Wenn sie schon seit längerer Zeit keinen Sport mehr machen, dann ist dieses Training eine gute Gelegenheit für einen Wiedereinstieg in ein aktives und gesundes Leben.

Bitte bringen Sie eine Matte mit!
Gebühr für 15 Treffen: € 77,00



Geistig fit bis ins hohe Alter Gedächtnistraining für Senioren

dienstags
ab 11.01.2022
14.30 – 16.00 Uhr

und

mittwochs
ab 12.01.2022
9.25 – 10.25 Uhr
Murnau
Kath. Pfarrheim,
kleiner Saal
Mayr-Graz-Weg 1



© J. Unterstein

Frische Farben für die grauen Zellen, warum? Wer rastet, der rostet!
In jeder Lebensphase ist es wichtig, Kontakte zu pflegen und etwas für die körperliche und geistige Fitness zu tun. Für ein selbstbestimmtes und selbständiges Leben ist körperliche und geistige Fitness unabdingbar.
In diesem Kurs können sie etwas dafür tun. Wir befassen uns mit den Themen Merkfähigkeit, Aufmerksamkeit und Konzentration. Sie erfahren, wie sie sich Namen und die Dinge des Alltags besser behalten können. Sie lernen Yogaübungen kennen, die helfen, sich selbst zu spüren, die Konzentration auf Körper und Geist zu richten und Veränderungen zuzulassen.
Ein fröhliches und doch diszipliniertes miteinander Arbeiten in einer wunderbaren Gruppe.

Gebühr für 14 Treffen (Dienstags-Kurs,
1,5 Std.): € 112,00

Gebühr für 14 Treffen (Mittwochs-Kurs,
1 Std.): € 84,00



Pilates und Yoga Murnau

mittwochs
ab 12.01.2022
8.00 – 9.15 Uhr
Murnau
Kath. Pfarrheim
Mayr-Graz-Weg 1

Ein Pilates-Lehrsatz lautet: „Lass die Bewegung aus einer starken Mitte fließen“. Diese Mitte, das Kraftzentrum „Powerhouse“ ist der Ausgangspunkt für jede Bewegung. Die Konzentration auf die Übung führt zu einer korrekten Ausrichtung, Haltung und Stabilisation des Körpers. Die Atmung ist der Motor für die Pilates-Körperarbeit. Eine bewusste Atmung unterstützt bei der Wahrnehmung und Aktivierung der Tiefenmuskulatur, dadurch wird das Gefühl für den eigenen Körper sensibilisiert. Jede Pilates-Übung wird präzise, konzentriert und bewusst angeleitet und durchgeführt. Alle an einer Bewegung beteiligten Muskeln werden aktiviert. Gleichmäßig fließende Bewegungen und das Zusammenspiel von Bauch, Rücken und Beckenboden führen zu einer starken Körpermitte, einer aufrechten Haltung und anmutigen Bewegungen. Pilates ist ein ausgewogenes System von Bewegungen, das Körper, Geist und Seele gut tut

Bitte bringen Sie eine Matte mit!

Wichtiger Hinweis: *Dieses Training ist nicht geeignet für sportlich ungeübte Menschen.*

Gebühr für 14 Treffen: € 112,00





Karin Christmann

**Leitung der Kurse im Forum
„Gesundheit & Fitness für Körper & Geist“:**
Karin Christmann, Gedächtnistrainerin BVGT,
Gesundheitspädagogin, Lehrerin für
Bewegung, Körperentspannung und Fitness,
Rückenschullehrerin
„Meine Erfahrung ist: Regelmäßiges Training
der Beweglichkeit und Koordination, der
Reaktion und der Wahrnehmungsfähigkeit
verbessert die Leistungsfähigkeit des Gehirns.“



Ihr Ergonomie-Fachgeschäft
für **bewegtes Arbeiten**
und **gesundes Schlafen**

Bahnhofstraße 21, 82467 Garmisch-Partenkirchen
Tel 08821 591 09 Mail info@kathan-ergonomie.de

● www.kathan-ergonomie.de

Ashtanga-Yoga Sportlich-meditatives Yoga für alle Altersgruppen

Block 1:
montags
ab 10.01.2022
(bis zu den
Faschingsferien)
18.15 - 19.45 Uhr

und

Block 2:
montags
ab 07.03.2022
(bis zu den
Pfingstferien)
18.15 - 19.45 Uhr
Murnau
Kath. Pfarrsaal
Mayr-Graz-Weg 1

Im Ashtanga-Yoga wird eine feststehende Serie von Yoga-Positionen durchgeführt, die, begleitet von tiefer, gleichmäßiger Atmung, fließend ineinander übergehen. Dieses Yoga ist sportlicher und dynamischer als die meisten Yogaformen (Schwitzen ist erwünscht!), wobei im kontinuierlichen Fluß der Bewegungen tiefe Meditation stattfindet. Die Übungen fordern und fördern unsere geistige Konzentration und körperliche Ausdauer und wirken reinigend auf Körper, Geist und Seele. Sie vermitteln uns Entspannung, Kraft und Lebensfreude. Nicht geeignet ist Ashtanga-Yoga für Menschen mit ernstlichen gesundheitlichen Beschwerden oder für Frauen in der Schwangerschaft. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Kursleiterin Dinah Marker, Tel. 08841 - 90543.

Mitzubringen sind:

- leichte, nicht zu lockere Sportkleidung (ohne Schuhe)
- eine rutschfeste, nicht elastische Yoga-Matte
- ein Tuch oder kurzes Seil (für weniger Gelenkige)

Leitung: Dinah Arosa Marker

Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk
telefonisch oder online.

Gebühr für 7 Treffen (Block 1): € 70,00

Gebühr für 11 Treffen (Block 2): € 110,00



© Lisa W.

Feldenkrais Bewusstheit durch Bewegung®

*dienstags
ab 25.01.2022
18.30 - 20.00 Uhr
Garmisch-
Partenkirchen
Caritas-Zentrum,
Dachgeschoss
Dompfaffstr. 1*

Zahlreiche Aufgaben unseres Alltags erledigen wir mit soviel 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 Achtsamkeit ausgeführten Bewegungen lassen uns spüren und erleben, wie sich Leichtigkeit und Ausdauer verbinden können. Wir lassen überflüssige Anstrengungen los und fühlen uns wohl. Wir erfahren uns als Menschen, die fähig sind, das zu tun, was uns angemessen ist, das, was uns in unserer Entwicklung weiter bringt.

Leitung: Sr. Margit Bauschke
Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk
telefonisch oder online.
Gebühr für 10 Treffen: € 108,00



© M. Bauschke

Heilsames Singen

*dienstags
ab 25.01.2022
19.30 - 21.30 Uhr
Online via Zoom
(bis Präsenztermine
wieder möglich sind)*

Termine
Winterblock:
25.01.2022
08.02.2022
22.02.2022
08.03.2022
22.03.2022

Termine
Sommerblock:
03.05.2022
17.05.2022
31.05.2022
28.06.2022
12.07.2022

Singen macht Freude, entspannt und verbindet, läßt uns abschalten vom Alltag und Kraft tanken. Jeder Mensch ist in der Lage zu singen, dazu sind weder Notenkenntnisse noch musikalische Vorkenntnisse erforderlich!

Im Vordergrund steht die Freude an der eigenen Stimme, am gemeinsamen Klang, am Mit-einander – Sein. ‚Heilsames Singen‘ ist eine Mischung aus Singen, Bewegung und Tanz, aus Tönen und Lauschen, aus Singen und sich – besingen – lassen...

Wir singen Lieder und Mantren 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: Gabriele Wanger, zertifizierte
Singleiterin für Heilsames Singen
(www.gabriele-wanger.de)

Anmeldung: bei Gabriele Wanger,
Tel. 08846 9218920

Gebühr pro Abend: € 12,00



Gabriele Wanger

Sprechen
Sie uns an

Selbsthilfe zeigt Wege auf

Selbsthilfegruppen sind wichtige Anlaufstellen,
insbesondere für chronisch Kranke und ihre Angehörigen.
Wir unterstützen die Selbsthilfe.

Einfach nah. Meine AOK.

Yoga – aus der Bewegung in die Stille

*donnerstags
ab 10.02.2022
19.15 – 20.45 Uhr
Eschenlohe
Saidabei-Raum
in der Grundschule
Eschenlohe
Murnauer Str. 13*

und

*dienstags
ab 15.02.2022
18.30 – 20.00 Uhr
Ohlstadt
Pfarrsaal
Hagrainstr. 10*

Die Yogahaltungen, genannt Asanas, 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 den Übungen 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, Tel. 08841 7181

Gebühr für 12 Treffen: € 108,00

Vinyasa-Yoga in Garmisch-Partenkirchen

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

„Wir beginnen dort, wo wir sind, so wie wir sind und was geschieht, geschieht“ T.K.V. Desikachar
Im Zentrum von Vinyasa-Yoga stehen atemsynchrone Übungsfolgen, wie z.B. Variationen des Sonnengrußes, die fließend und dynamisch ineinander übergehen. Die Asanas fördern die Beweglichkeit und Ausdauer, stärken unsere Muskulatur und führen zu mehr Ausgeglichenheit. Zu Beginn der Stunde führen uns Atemübungen (Pranayama) und kleine Meditationseinheiten dazu, uns auf unseren Körper und Geist zu konzentrieren und im Hier und Jetzt anzukommen. Je weiter wir im Yoga vorankommen, desto mehr spüren wir die Einheit von Körper, Geist und Seele. Den Abschluss einer jeden Yogastunde bildet die Endentspannung (Shavasana), in der die in der Stunde zur Schwingung gebrachten Energien zur Ruhe kommen und wir uns dem puren Sein hingeben dürfen.



KOSTENFREIE & NEUTRALE WOHNBERATUNG IM LANDKREIS GAP:

**FÜR EINEN SELBSTBESTIMMTEN
ALLTAG VON SENIOREN*INNEN
UND MENSCHEN MIT
KÖRPERLICHEN HANDICAP**

WWW.LONGLEIF-WOHNBERATUNG.DE • TEL.: 08821 966 1625 • BAHNHOFSTRASSE 37, GARMISCH-PARTENKIRCHEN

© J. Rhomberg



Bitte mitbringen: Eine Decke und ein kleines Kissen, bequeme Kleidung, Getränke

Leitung: Judith Rhomberg, Yogalehrerin (500 Stunden, Ausbildung nach den Standards der Yoga Alliance®)

Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk telefonisch oder online.

Yoga für Einsteiger

montags
ab 07.03.2022
18.00 – 19.15 Uhr

Gebühr für 15 Treffen: € 150,00

Yoga für Fortgeschrittene

montags
ab 07.03.2022
19.30 – 20.45 Uhr

Gebühr für 15 Treffen: € 150,00

LIEDER IM PARK 2022

15.-17. Juli



DISCO FEVER

FRIDAY NIGHT FEVER

QUEENKINGS

TRIBUTE-NIGHT

KULT
NIGHT

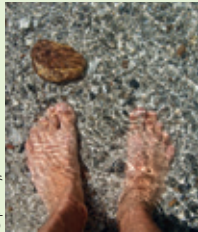
AMI & WALLY WARNING

www.kulturbeutel-gap.de/tickets

Relax & Refresh: Mit Kneipp erfrischt ins Frühjahr! Die 5-Elemente-Lehre nach Sebastian Kneipp

Di., 08.03.2022
19.00 Uhr

**Garmisch-
Partenkirchen**
Pfarrheim St. Martin
Burgstr. 17



© pixabay/Geförre Wand



Die 5-Elemente-Lehre nach Sebastian Kneipp begeistert nach wie vor Jung und Alt, denn die Kneipp-Lehre ist ein erfolgreiches Gesundheitskonzept, das ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele wirkt. Es wird sowohl therapeutisch als auch präventiv eingesetzt. Die wohltuenden Kneippanwendungen lassen sich wunderbar einfach in den (Familien-) Alltag integrieren und schonen zudem den Geldbeutel. In diesem Vortrag erfahren Sie das Erfolgsgeheimnis der 5 Elemente Kneipps: Wasser, Ernährung, Heilpflanzen, Bewegung und Lebensordnung, mit denen Sie Ihre eigene Gesundheit und Vitalität langfristig fördern können. Kneipp hilft Ihnen und Ihrer Familie immunstark und entspannt durch die dunkle Jahreszeit kommen.

Referentin: Angela Pfeiffer, Gesundheitspädagogin (Sebastian Kneipp Akademie)
Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk telefonisch oder online.
Gebühr: € 4,00

Basenfasten „Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“

Mi., 09.03.2022
18.30 Uhr
**Garmisch-
Partenkirchen**
AOK Gesundheits-
treff
Hindenburgstr. 43



© S. Zottmann



Die Fastenzeit lädt ein, den eigenen Lebensstil zu betrachten und für Änderungen offen zu sein. Essen, satt werden, genießen und – nebenbei – bis zu 3 Kilo Gewicht verlieren, in einer Woche. Mit Basenfasten ist der Einstieg zu einer bewussteren und wohltuenden Ernährungsweise möglich. Zudem ist das Fasten nicht nur für den Körper, sondern auch für das seelische Wohlbefinden gut. Der Vortrag soll Ihnen helfen, den Einstieg zum Basenfasten zu finden. Übernehmen Sie ein paar Tricks in den Alltag – und die Wirkung wird sich sehen und fühlen lassen.

Leitung: Heidi Ehrhardt, Dipl. Oecotrophologin, Gesundheitspädagogin (FH)
Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk telefonisch oder online.
Gebühr: € 4,00

Praxisabende Achtsamkeit Für Menschen mit Vorerfahrungen zum Thema Achtsamkeit/MBSR

ab Do., 10.03.2022
jeweils
19.00 – 20.30 Uhr
Murnau
*Mehrgenerationen-
haus*
*Dr.-August-
Einsele-Ring 18*

Weitere Termine:
07.04.2022
05.05.2022
02.06.2022
07.07.2022

Das Angebot richtet sich an ehemalige Teilnehmende von MBSR-Kursen (Mindfulness-Based Stress Reduction) und andere geübte Praktizierende: Die Achtsamkeits-Übungsabende dienen dazu, Achtsamkeit wieder gemeinsam in der Gruppe zu praktizieren, sich auszutauschen, die eigene Praxis lebendig zu erhalten und zu vertiefen und in den Alltag zu integrieren. In den Sitzungen werden die formalen Achtsamkeitsübungen (Bodyscan, achtsame Yoga-Übungen, Sitzmeditation, Gehmeditation) aus dem MBSR-Kurs gemacht. Außerdem gibt es immer einen Kurzvortrag und Raum für Austausch und Fragen.

Bitte mitbringen: *bequeme Kleidung, Decke, evtl. Kissen*

Leitung: Bettina Weiß

Anmeldung (bitte spätestens 3 Tage vor dem Übungsabend) beim Kath. Kreisbildungswerk telefonisch oder online.

Gebühr pro Abend: € 15,00
(für alle Übungsabende: € 75,00)



© B. Schwarz

Crashkurs Selbstverteidigung von Frauen für Frauen

Fr., 18.03.2022
18.30 Uhr
Murnau
Kath. Pfarrheim
Mayr-Graz-Weg 1



© J. Rhomberg

Dieser 3-stündige Intensiv-Crash-Kurs ist für all jene geeignet, die sich „kurz und knapp“ die wichtigsten Basics für die Selbstverteidigung aneignen wollen oder die einfach mal in einen Selbstverteidigungskurs „hineinschnuppern“ möchten. Am Abend werden wir wichtige theoretische Aspekte anschneiden und uns anhand effektiver, praktischer Übungen unserer eigenen physischen und mentalen Stärken bewusst werden. Hauptpunkte des Kurses sind u.a.: Selbstbehauptung (Grenzen setzen durch Mimik, Gestik und der Stimme), Rollenspiele, Einüben einfacher & effektiver Schlagtechniken (die auch im Ernstfall funktionieren) und Abbau von Schlaghemmungen (Einsatz von Ganzkörper-Dummys).

Körperliche Fitness ist keine Voraussetzung für die Kursteilnahme!

Bitte mitbringen: *einfache bequeme Kleidung und einen kleinen Imbiss und Getränke*

Leitung: Judith Rhomberg, zertifizierte Trainerin für Gewaltvermeidung, Deeskalation und Selbstverteidigung, WingTsun-Trainerin

Anmeldung bei Judith Rhomberg,

Tel. 0162 8203067 oder

balance-kurse@t-online.de

Gebühr: € 30,00

Wohlfühl- und Gesundheitstag Ein Tag für Körper, Geist und Seele

Sa., 26.03.2022
10.00 Uhr
**Garmisch-
Partenkirchen**
Caritas-Zentrum
(DG)
Dompaffstr. 1

Ein Tag ganz im Zeichen der eigenen Gesundheit: Gesundheit ist nicht die bloße Abwesenheit von Krankheit, vielmehr ein Zusammenspiel des Wohlbefindens von Körper, Geist und Seele. Dabei gibt es verschiedene Wege, sich gesund zu halten. An diesem Tag können Sie in drei Wege „hineinschnuppern“: Es gibt eine Yoga-Einheit, Klangschalen-Meditation und Einblicke in die Feldenkrais-Methode. Sie können an allen drei Angeboten oder jeweils nur an einem teilnehmen. Machen Sie mit und fühlen Sie sich wohl!

Vinaya-Yoga: Judith Rhomberg
Klangschalen-Meditation: Svenja Deller
Feldenkrais: Sr. Margit Bauschke
Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk
telefonisch oder online.
Gebühr für alle 3 Einheiten: € 30,00



Die sieben Säulen der Gesundheit

Di., 29.03.2022
18.00 Uhr
**Garmisch-
Partenkirchen**
Pfarrheim
St. Martin
Burgstraße 17



Diane Zardini



Wir besitzen einen Körper, der eine wunderbare Schöpfung ist. Wir verfügen über viele Möglichkeiten, um mit unserem Körper und unserer Gesundheit richtig umgehen zu können. Aber warum warten wir oft erst ab krank zu werden, bevor wir etwas für die eigene Gesundheit tun? In Ihrem Vortrag verschafft uns die Heilpraktikerin Frau Dr. rer. nat. Diane Zardini einen Einblick in die sieben Säulen der Gesundheit: Ernährung, Flüssigkeitsaufnahme, Atmung, der Ort wo man lebt bzw. wo man arbeitet, Gedanken und Emotionen, gesunder Lebensstil und körperliche Aktivität – und zeigt Wege auf, diese Säulen zu stärken und Ressourcen freizuschalten.

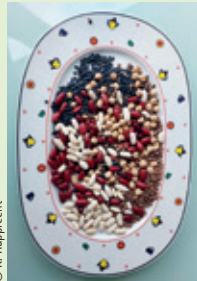
Referentin: Dr. rer. nat. Diane Zardini,
Heilpraktikerin

Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk
telefonisch oder online.

Gebühr: € 6,00

Hülsenfrüchte Vielseitige Kraftpakete

Do., 07.04.2022
19.00 Uhr
**Garmisch-
Partenkirchen**
AOK Gesundheits-
treff
Hindenburgstr. 43



© K. Rupprecht



Linsen, Erbsen, Bohnen und Co erleben einen Imagewandel. Neben den traditionellen Eintöpfen erobern sie die Küche mit vielseitigen Gerichten wie Aufstrichen, Pestos, Bratlingen und Salaten. Mit guten Ideen können die gesunden Kraftpakete auch in Ihrem Speiseplan einen festen Platz bekommen. Auch als Fleischalternative sind sie kein zweitrangiger Ersatz, sondern ein echter Genuss. Der Vortrag beleuchtet das Thema Hülsenfrüchte mit 3 Hauptaspekten: Bedeutung für eine umweltverträglichere Ernährung, für unsere Gesundheit und für die Bereicherung in der Küche. Praktische Tipps und Rezeptanregungen kommen nicht zu kurz!

Referentin: Karin Rupprecht, Dipl. Ing.
Haushalts- und Ernährungstechnik
Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk
telefonisch oder online.
Gebühr: € 5,00

Brot und Korn Ist Brot gesund oder schädlich?

Do., 28.04.2022
18.30 Uhr
**Garmisch-
Partenkirchen**
Pfarrheim
St. Martin
Burgstr. 17



An diesem Abend dreht sich alles um unser täglich Brot: Das Brot – seit tausenden von Jahren Grundnahrungsmittel für viele Zivilisationen – wird von immer mehr Menschen schlecht vertragen oder sogar als schädlich empfunden. Warum ist das so? Was hat sich geändert? Derweil erleben alte Weizensorten wie Einkorn, Emmer, Dinkel einen Aufschwung und rücken wieder mehr in den Vordergrund, auch das Ansetzen eines Sauerteiges wird immer beliebter. Sind diese Brotsorten gesünder? Diese Fragen beantwortet Frau Dr. rer. nat. Diane Zardini in ihrem Online-Vortrag und begleitet uns auf die Wieder-Entdeckung des Brotes von früher.

Referentin: Dr. rer. nat. Diane Zardini,
Heilpraktikerin
Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk
telefonisch oder online.
Gebühr: € 6,00



© C. John

MBSR Kurs Zur Ruhe kommen durch Achtsamkeit

*mittwochs
ab 04.05.2022
19.00 - 21.30 Uhr
Murnau
Mehrgenerationen-
haus
Dr.-August-
Einsele-Ring 18*

MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) ist ein effektives, umfangreich erforschtes Programm zur Stressbewältigung, das in den 70er Jahren von Jon Kabat-Zinn entwickelt wurde. Das Programm umfasst 8 Übungsabende und einen Praxistag und beinhaltet Übungen zur Körperwahrnehmung, leichte Yogaübungen, Sitz- und Gehmeditation. Ziel ist es, die eigene Wahrnehmung von Körperempfindungen, Gedanken und Emotionen und damit die innere Präsenz und Gegenwärtigkeit zu vertiefen. Übungsempfehlungen für Zuhause sollen helfen, die Achtsamkeit auch in den Alltag zu integrieren und schwierigen Situationen so mit mehr Ruhe und Gelassenheit zu begegnen.

Ein Handbuch und Übungsaufnahmen für das eigene Praktizieren sind Bestandteil des Kurses.

Voraussetzung für die Teilnahme ist ein telefonisches Vorgespräch (ca. 30 Minuten), das vor Kursbeginn mit der Kursleitung vereinbart werden kann (Tel.: 08102 998090). Es dient dem gegenseitigen Kennenlernen und der Klärung der Erwartungen.



In Kooperation mit dem Forum Achtsamkeit der KEB München und Freising e.V.

Leitung: Bettina Weiß, Dipl. Sozialpädagogin (FH), MBSR-Lehrerin, Mitglied im MBSR-MBCT-Verband, Zertifizierung durch die Zentrale Prüfstelle für

Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk telefonisch oder online.

Gebühr für 9 Treffen (inkl. Materialgebühr und Achtsamkeitstag): € 320,00

(die meisten Krankenkassen bezuschussen den MBSR-Kurs als Präventivmaßnahme)



© Kirsten Luna Sommermann

Waldbaden-Seminar Mit Shinrin Yoku die Natur intensiv erleben

So., 15.05.2022
9.00 Uhr
**Garmisch-
Partenkirchen**
Wankparkplatz
Wankbahnstraße 2

und

So., 17.07.2022
9.00 Uhr
Ohlstadt
Hagreinkeapelle
Hagreinstr. 45

Zur Ruhe kommen, Stress abbauen, den Wald und die Natur mit allen Sinnen intensiv erleben – das ganzheitliche Konzept „Shinrin Yoku“ stammt ursprünglich aus Japan und wird auf Deutsch „Waldbaden“ genannt. Es soll uns dabei helfen, wieder in einen intensiveren Kontakt mit der Natur und uns selbst zu kommen. Waldbaden ist das achtsame, absichtslose Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes, bei dem wir alle Sinne öffnen. Der Fokus liegt auf dem Fühlen, nicht auf dem Denken.

Wir machen Meditations- und Atemübungen, um ganz im Augenblick anzukommen, einfache Yogaübungen, um Stress abzubauen.

Bei einer kleinen Brotzeit im Wald schulen wir den Geschmackssinn. Zwischendurch ist genügend Zeit, um sich einfach ziellos treiben zu lassen und um die Ruhe des Waldes zu genießen.

Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung, Sonnenschutz, kleinen Imbiss und Getränke. Bei sehr schlechten Wetterbedingungen wird ein Ersatztermin vereinbart.

Leitung: Judith Rhomberg, Shinrin Yoku Kursleiterin, M.Sc. Umweltwissenschaften, Yogalehrerin

Anmeldung bei Judith Rhomberg unter
Tel. 0162-8203067 oder

balance-kurse@t-online.de

Gebühr (pro Seminar): € 20,00



© J. Rhomberg

Entgiften und Entschlacken Den Körper reinigen

Fr., 20.05.2022
19.30 Uhr
**Garmisch-
Partenkirchen**
Pfarrheim St. Martin
Burgstraße 17



© pixabay/silvianita

Leber, Haut, Niere, Darm und Lunge sind lebenswichtige Organe – und verdienen ab und an ein „Wellnessprogramm“. Dafür benötigt man keine teuren Luxusartikel, oft eignen sich einfache Hausmittel zur Reinigung und Entgiftung des Körpers – beispielsweise Ölziehen, Fußbäder etc. Nach den theoretischen Informationen schreiben Sie dann selbst zur Tat – und bereiten unter Anleitung den sogenannten „Meisterreiniger“ zu. Was Sie dafür brauchen und wie die Mischung wirkt, erfahren Sie an diesem Abend (hier fallen ca. € 3,00 Materialgebühr zusätzlich an). Den hergestellten Reiniger können Sie dann mit nach Hause nehmen – und daheim Gutes für Ihren Körper tun.

Referent: Oliver Schumann, Heilpraktiker
Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk
telefonisch oder online.

Gebühr (inkl. Skript): € 10,00 zzgl.
Materialgebühr

Fermentier-Workshop Alte Technik neu entdeckt

Sa., 21.05.2022
14.00 Uhr
**Garmisch-
Partenkirchen**
AOK
*Gesundheitstreff
Hindenburgstr. 43*



© D. Zardini

Gemüse fermentieren – eine in Vergessenheit geratene Technik, die wieder an Interesse und Beliebtheit gewinnt. Warum das so ist und wie man ganz einfach selbst zu Hause schmackhaftes und gesundes, milchsauer vergorenes Gemüse vorbereiten kann, wird in diesem Workshop erklärt. Diane Zardini gibt Einblicke in das faszinierende Universum der fermentierten Lebensmittel und erklärt die Vorteile dieser Technik. Nach der Theorie geht es dann in die Praxis – und die mitgebrachten saisonalen Gemüse werden für den Hausgebrauch fermentiert.

Bitte mitbringen:

- 5 Spannbügelgläser von ca. 300 – 400 ml groß, rund (eignen sich besser als viereckige Gläser)
- Geschirrtuch
- ggf. Kochschürze
- saisonales Gemüse (Menge und Art werden vor Kursbeginn bekannt gegeben)

Leitung: Dr. rer. nat. Diane Zardini
Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk
telefonisch oder online.
Gebühr: € 40,00

Hochsensibilität trifft Kneipp

Mi., 01.06.2022
19.00 Uhr
**Garmisch-
Partenkirchen**
*Pfarrheim St. Martin
Burgstr. 17*



Angela Pfeiffer

Hochsensible Menschen nehmen Reize wie Düfte, Gerüche, Geräusche, visuelle Eindrücke oder die Emotionen anderer Menschen deutlich intensiver wahr als ihre Mitmenschen. Ihr Nervensystem springt daher schnell an und neigt zu Überreizung. Wir fühlen uns gestresst und ausgelaugt. An dieser Stelle setzt die Kneippsche Hydrotherapie mit dem Einsatz natürlicher Reize an. Güsse, Wickel, Waschungen und Bäder haben eine spürbar ganzheitliche positive Wirkung auf Körper und Geist. Sie wirken beruhigend und entspannend, sie stärken unser Nerven- und Immunsystem. Kurzum: Sie sind für hochsensible Menschen ein wunderbares Mittel, um sich vor täglicher Überreizung zu schützen und so körperlich wie geistig in Balance zu bleiben.

Referentin: Angela Pfeiffer, zertifizierter Coach für Hochsensibilität (Aurum Cordis)
Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk
telefonisch oder online.
Eintritt: € 4,00

Was haben Milchalternativen und Milch gemeinsam? Milch und pflanzliche Alternativen im Vergleich

Do., 30.06.2022
18.30 Uhr

**Garmisch-
Partenkirchen**
Pfarrheim St. Martin
Burgstr. 17



Warum greifen immer mehr Menschen zu Milchalternativen wie Mandel-, Soja-, Reis-, Hafermilch, usw.? Das Angebot wächst stetig weiter. Ist es nur ein neuer Trend? Wofür eignen sich angeblich diese Milchalternativen? Kann man wirklich von „Milchersatz“ sprechen? Diese Fragen beantwortet Dr. rer. nat. Diane Zardini in Ihrem Vortrag und begleitet uns auf der Entdeckung dieser neuen Pflanzendrinks.

Leitung: Dr. rer. nat. Diane Zardini
Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk
telefonisch oder online.
Gebühr: € 6,00



© Pixabay/mymieu

Ätherische Öle – Unterstützung in (heraus-)fordernden Zeiten

Sommer 2022
19.00 Uhr

**Garmisch-
Partenkirchen**
Pfarrheim St. Martin
Burgstr. 17

Svenja Deller gibt einen Überblick über die Wirkung von ätherischen Ölen und wann es sinnvoll ist, diese einzusetzen. An diesem Abend erfahren Sie, wie wir ätherische Öle verwenden können um z.B. eine gesunde Raumluft zu unterstützen, Erkältungen vorzubeugen und unser Wohlbefinden zu stärken.

Ätherische Öle können wertvolle Begleiter im Alltag sein, wenn wir wissen, wie wir diese richtig einsetzen.

Im Anschluss an den Vortrag erstellt sich jeder sein eigenes Duftspray für zu Hause.

Leitung: Svenja Deller, Heilpraktikerin für
Psychotherapie
Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk
telefonisch oder online.
Gebühr (einschl. Material): € 7,00



© S. Deller

Generation plus

Lebenserfaren
und neugierig:
selbst-bestimmt leben

KBW GAP



Ausbildung zum/zur Digital-BegleiterIn Onlinekurs

Die Termine und Zeiten für das Kursangebot finden Sie auf unserer Homepage www.kreisbildungswerk-gap.de



Gefördert durch
Innovative Projekte
der KEB München-
Freising



© iStock.com /JaredRae

Sind Sie selbst gern digital unterwegs und haben keine Berührungsängste mit Computer, Smartphones oder Tablets? Würden Sie gern dazu beitragen, dass mehr Senior*innen Zugang dazu finden und so an wichtigen gesellschaftlichen Entwicklungen und Informationen teilhaben können?

Möchten Sie einen Blick in die Zukunft werfen, z.B. durch den Besuch einer „smarten Wohnung“, in der Sie „Wohnen 4.0.“, Assistenzsysteme und Sensorik im Wohnbereich kennenlernen?

Wir suchen freiwillig Engagierte, die einzelne Senior*innen auf ihrem Weg ins Netz unterstützen. Dazu bilden wir Sie kostenlos zum „Digital-Begleiter“ oder zur „Digital-Begleiterin“ für Senior*innen aus!

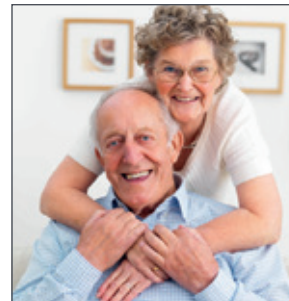
Der Online-Kurs besteht aus vier Modulen, in welchen Sie einen Überblick über aktuelle digitale Anwendungen erhalten, mehr über die Lern- und Lebenswelt von Senior*innen erfahren und zu Sicherheit und Datenschutz im Netz geschult



werden. Das Gelernte wird dann in einer Praxisvertiefung angewendet. Zum Abschluss haben Sie optional die Möglichkeit, in der Gruppe eine „smarte Wohnung“ zu besuchen, um mehr über „Wohnen 4.0“ zu erfahren.

Nach der Schulung erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung und haben die Möglichkeit, sich an Ihrem Wohnort freiwillig zu engagieren. Bei uns erhalten Sie auch nach der Schulung jederzeit Unterstützung und Begleitung.

Der Kurs ist kostenlos.



**Alles für einen
erfüllten Lebensabend.**

Alten- und Pflegeheim Lenzheim

Reintalstraße 29 | Garmisch-Partenkirchen
Tel. 08821 943159-0 | altenhilfeverbund-gap@rummelsberger.net

Menschen an Ihrer Seite. Die Rummelsberger
rummelsberger-diakonie.de/gap

Generation plus

Digital-Café

Online-Hilfe für Seniorinnen und Senioren

Jeden ersten
Mittwoch im Monat
ab 02.03.2022
immer
15.00 – 16.30 Uhr
Online via Zoom

Sie möchten gerne mit Ihren Enkeln Video-telefonieren? Oder von den Nichten und Neffen Fotos als Nachrichten bekommen? Es mag aber einfach nicht klappen, weil es immer an einem bestimmten Punkt hakt?

Wenn Sie gerne ihr Smartphone, Ihren Laptop oder Ihr Tablet benutzen, an der ein oder anderen Stelle aber noch Hilfe brauchen, dann sind Sie hier genau richtig. Lernen Sie bei unseren Treffs von ausgebildeten Digital-Begleitern und -Begleiterinnen mehr zu verschiedenen Online-Schwerpunktthemen, zur Bedienung Ihrer Geräte oder zur Anwendung von Apps und Programmen. Und das ganze ganz bequem von Ihrem Wohnzimmer aus.

Die Treffen finden online via Zoom statt. Sie kennen sich mit Zoom nicht aus? Kein Problem – natürlich helfen wir Ihnen auch gerne beim



Zurechtfinden mit diesem Programm. Wir geben telefonische Unterstützung, Sie können eine Anleitung per E-Mail von uns erhalten oder wir helfen Ihnen über den sog. Team-Viewer, ein Programm, dass uns aus der Ferne auf Ihrem Bildschirm zu Hause arbeiten lässt.

*In Kooperation mit dem Seniorenbeirat
Garmisch-Partenkirchen.*

Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk
telefonisch oder online.

Die Teilnahme ist kostenlos.



© iStock.com/poipha



Demenz ist nicht heilbar. Aber wir können helfen.
Werden Sie Demenzhelfer beim Roten Kreuz.

Infos unter:
08821-94321-12
Jetzt für den nächsten
Kurs anmelden.

Die Rotkreuz-Demenzhelfer unterstützen Familien und Menschen, die von Demenz betroffen sind. Wir bilden Demenzhelfer aus und bringen Sie in den Einsatz.



**BRK Kreisverband
Garmisch-Partenkirchen**
Falkenstr. 9
82467 Garmisch-
Partenkirchen
www.brk-gap.de

Woche für das Leben Mittendrin. Leben mit Demenz.

Fr., 29.04.2022 bis
Fr., 6.5.2022

**In und um
Garmisch-
Partenkirchen**

Die Woche für das Leben ist eine Aktionswoche der evangelischen und katholischen Kirchen in Deutschland mit jährlich wechselnden Themenschwerpunkten. 2022 dreht sich alles um das Thema „Demenz“. Demenz ist kein „einfaches“ Thema, aber ein wichtiges für unsere Gesellschaft: für einen wertschätzenden Blick auf Betroffene, um Angehörige und Freunde zu unterstützen, Wissen zu vermitteln, um das Verständnis zu verbessern.



© iStock.com - Mark Ockay

Kreisbildungswerke, Pfarrgemeinden und Verbände der ganzen Erzdiözese München und Freising organisieren und präsentieren im Rahmen der Woche Veranstaltungen mit spannenden Referent*innen, unterschiedlichen Themenschwerpunkten und tollen Kooperationspartner*innen.

Die einzelnen Veranstaltungen, Termine und das Programm der Woche finden Sie auf unserer Homepage unter www.kreisbildungswerk-gap.de.

Pflege braucht ein starkes Team

Wir sind für Sie verlässlich an 365 Tagen unterwegs

Mit uns als starkem Partner können Sie sicher sein, dass Sie und Ihre Angehörigen bei uns in den besten Händen sind.

Gerne informieren und beraten wir Sie über unsere Pflege- und Betreuungsangebote im gesamten Landkreis.

Wir pflegen Menschlichkeit

Caritas-Sozialstation Garmisch-Partenkirchen
Dompfaffstraße 1, 82467 Garmisch-Partenkirchen
Telefon: 08821/94348-60
E-Mail: sozialstation-gap@caritasmuenchen.de
www.caritas-garmisch-partenkirchen.de



Mein Leben
im Alter



Die Spuren der Geschichte und die Bedeutung der Zeit



Studienreihe Kultur – Geschichte – Heimat

Für die Studienreihe Kultur – Geschichte – Heimat wählen wir für Sie immer besondere Themen und Orte aus, in denen Geschichte und Geschichten unserer Region erfahrbar werden. Dabei gibt es immer wieder Neues zu erfahren und sicher auch die Gelegenheit, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen. Sie können die Studienreihe für das Halbjahr buchen. Es gibt keine Zulassungsvoraussetzungen, allein das Interesse an den Themen ist entscheidend. Die Studienreihe steht allen Interessierten offen. Einen Flyer mit ausführlichen Informationen zu den Themen und Referenten erhalten Sie über die Geschäftsstelle des Kreisbildungswerkes.



Marilen Strobel

Studienbegleitung: *Marilen Strobel ist seit über 20 Jahren Gästeführerin des Marktes Murnau sowie Museumsführerin im Freilichtmuseum Glentleiten. Seit 2009 ist sie engagiert im Studiengang „Kultur und Geschichte im Staffelsee-Gebiet“ für das Kreisbildungswerk Garmisch-Partenkirchen als Projektleitung und Studienbegleiterin tätig.*

Anmeldung (für die gesamte Studienreihe):

Kath. Kreisbildungswerk Garmisch-Partenkirchen, 08821 58501

Gebühr (für die gesamte Studienreihe):

€ 110,00



Kriegsende im Murnauer Land

Studienreihe

Di., 22.02.2022

Referent: Robert J. Huber

9.30 Uhr

Seehausen

Gasthof Zum Stern

Dorfstr. 2

Die Fauna im Murnauer Moos

Studienreihe

Di., 08.03.2022

Referent: Hans-Joachim Fünfstück

9.30 Uhr

Seehausen

Gasthof Zum Stern

Dorfstr. 2

Stauffenberg. Folgen

Studienreihe

Di., 22.03.2022

Referentin: Sophie von Bechtolsheim

9.30 Uhr

Seehausen

Gasthof Zum Stern

Dorfstr. 2



Erinnern, erhalten, erleben – vom Umgang mit Vergangenheit

Studienreihe

Di., 05.04.2022
9.30 Uhr

Referentin: Dr. Elisabeth Tworek

Seehausen

Gasthof Zum Stern
Dorfstr. 2

Franz von Pocci: Unveröffentlichte Karikaturen für die Gesellschaft „Altengland“ von 1840 bis 1876

Studienreihe

Di., 26.04.2022
9.30 Uhr

Referent: Dr. Michael Stephan

Seehausen

Gasthof Zum Stern
Dorfstr. 2

Christoph Probst – Eine Spurensuche in Murnau und Kochel

Studienreihe

Di., 17.05.2022
9.30 Uhr

Referentin: Dr. Marion Hruschka

Seehausen

Gasthof Zum Stern
Dorfstr. 2



Exkursion ins Rathaus von München

Studienreihe

Sa., 28.05.2022
10.30 Uhr
München

Rathaus
Marienplatz

Führung: Angelika Domes-Kastl

Exkursion zum Hohenpeißenberg – ehem. Burgkapelle und Wallfahrtskirche

Studienreihe

Di., 21.06.2022
10.00 Uhr
Treffpunkt
wird noch
bekanntgegeben

Führung: Dr. Maximilian Georg Kellner



© M. Loder

Die Sprachen der Alpen und ihre Wurzeln

Mo., 14.03.2022

19.00 Uhr

Garmisch-

Partenkirchen

Evangelisches

Gemeindehaus

Partenkirchen

Hindenburgstr. 39

Die Sprachen, die heute im Alpengebiet gesprochen werden, lassen sich grob in romani-sche, germanische und slawische einteilen. Die erste Gruppe leitet sich vom Latein ab. Dessen Entwicklung von der Mundart der Bevölkerung Latiums bis hin zum modernen Italienisch und Französisch lässt sich gut nachvollziehen. Die Wurzeln der zweiten und dritten Gruppe sind nicht so leicht fassbar. Ferner geht es um bairische und alemannische Sprachinseln und um das Namengut der Alpen, das teils aus vor-geschichtlicher Zeit stammt.

In Kooperation mit der VHS Garmisch-Partenkirchen.

Referent: Karl Wilhelm

Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk



Am Kurpark 8
82467 Garmisch-Partenkirchen

www.grasegger.de

/
IHR HAUS FÜR TRADITION
UND GEGENWART

„Der Weg ins Paradies“

A bairische G'schicht zum Nachdenken und Schmunzeln

So., 03.04.2022

16.00 Uhr

Farchant

Kath. Pfarrheim

Am Gern 4

Der Boandlkramer hat's schwer mit den Menschen:

„Do jammerns und greinens, s'Lebn is so schwarz und die Welt a Jammertal. Und kaum erscheine ich und will sie erlösn, do geht des Gschroa erst los, do wollns ums Vareckn weiterlebn!“

Doch mit List und Pffiffigkeit gelingt dann immer wieder die Reise ins Paradies, besonders auch mit einem widerspenstigen Passagier...

Interpretation: *Herbert Meider nimmt seine Zuhörer mit auf den Weg, Rainer Voll begleitet mit irdischer und himmlischer Musik.*

Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk telefonisch oder online.

Gebühr: € 5,00

„Wie die Karten sprechen lernten“

Das Alpenvorland auf alten Landkarten
von der Antike bis in die Neuzeit

Mo., 04.04.2022

19.00 Uhr

Garmisch–

Partenkirchen

Evangelisches

Gemeindehaus

Partenkirchen

Hindenburgstr. 39

Der Vortrag befasst sich mit der kartographischen Darstellung des südlichen Oberbayern und ihrer Entwicklung von der Antike über die Meister der frühen Neuzeit bis zur Moderne. Anhand ausgewählter Darstellungen wird überblicksweise gezeigt, mit welchen Mitteln man jeweils versuchte, die dreidimensionale Welt in die Ebene der Landkarte zu überführen. Je nach den Möglichkeiten und Bedürfnissen einer Zeitepoche entstanden große und kleine, übersichtliche und grobe, genau vermessene und quasi „über den Daumen gepeilte“ Landkarten.

In Kooperation mit der VHS Garmisch–Partenkirchen.

Referent: Karl Wilhelm

Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk telefonisch oder online.

Gebühr: € 5,00



© Philipp Arians Landkarte Nr. 17, Bayerisches Landesvermessungsamt

Heilige am alten Pilgerweg Kirchenführung

So., 08.05.2022
14.00 Uhr

Krün
Kath. Pfarrkirche
St. Sebastian
Kirchplatz 1



© F. Reindl

Die Kirche in Krün wird als liebeenswertes Zeugnis seiner Zeit bezeichnet. Dieses Kleinod bietet eine prächtige Herberge für die beiden Kirchenpatrone Sebastian und Rochus. Zu unserer Führung sind nicht nur Gäste willkommen.

Führung: Herbert Meider, Diplom-Religionspädagoge, zertifizierter Kirchenführer
Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk telefonisch oder online.

Gebühr: € 5,00



Wir bieten kostenfreie Hilfe und Begleitung von schwerstkranken und sterbenden Menschen und unterstützen Angehörige und Freunde.

Sie erreichen uns unter der
Rufnummer 01 75/5 67 46 46

**Sterben heißt ...
... leben bis zuletzt**

Bahnhofstraße 21
82467 Garmisch-Partenkirchen
www.hospizverein-werdenfels.de

HOSPIZVEREIN WERDENFELS E.V.

Tagesfahrten mit Henny Schübel

Exkursionen zum Themenkreis: Alpgeister, Römer, Mönche und Ritter

Die Exkursions-Fahrten mit Henny Schübel finden in Zusammenarbeit mit der Evangelischen Gemeinde statt.

Alle Fahrten werden mit einem Bus vom Reisebüro Ferienglück (Tel. 08825 / 599) durchgeführt. Die Fahrtkosten werden unter den Teilnehmern aufgeteilt. Treffpunkt zur Abfahrt jeder Exkursion ist der Rathausplatz Partenkirchen.



Kontakt für weitere Infos und Fragen:
Henny Schübel, Tel. 0151 551 455 74

Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk telefonisch oder online.



Das Stamm-Land der Wittelsbacher mit Schloss und Kloster Scheyern

So., 08.05.2022
9.00 Uhr

Chiemsee Fraueninsel und Irschenberg Wallfahrtskirche St. Marinus und Anianus

So., 29.05.2022
9.00 Uhr

Hallstatt, Salzkammergut mit Besuch des historischen Salzbergwerks

So., 03.07.2022
7.00 Uhr

Auf bayrischen Siedlungs-Spuren nach Mähren, Schlesien und Böhmen 10-tägige Busreise

Mo., 01.08.2022
10.00 Uhr bis
Mi., 10.08.2022
18.00 Uhr

*Bitte Prospekt-Anforderung und Buchung
bei Reisebüro Ferienglück Tel. 08825 599
(Einzelzimmer sind noch begrenzt möglich)*

Ins „7-Klosterland“ im Tal der Glonn, Maria Brunn, Altomünster, Taxa und Odelzhausen

So., 21.08.2022
9.00 Uhr

Bludenz, Magische Steinkreise bei Bludenz, Hochplateau Bürserberg/Tschengla

So., 11.09.2022
8.00 Uhr

Zur bronzezeitlichen Siedlung Hohe Birga über das Kühteil und Tal der Ötz

So., 09.10.2022
10.00 Uhr

Auf der Spur der Römer nach Cambodunum, Kempten und Buchenberg

So., 13.11.2022
9.00 Uhr

Adventliche Jahresabschlussfahrt in das Weihnachtliche Rattenberg

So., 11.12.2022
10.00 Uhr

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

im Buchhandel
erhältlich

Wir danken allen Partnern, die uns mit einem Inserat in diesem Programmheft unterstützen.

AOK Garmisch-Partenkirchen
BRK Kreisverband Garmisch-Partenkirchen
Buchhandlung Adam, Garmisch-Partenkirchen
Buchhandlung Gattner; Murnau
Caritas-Zentrum; Garmisch-Partenkirchen
elch-design Alexander Schmid; Bad Füssing
Freiwilligen-Zentrum „Auf geht's!“
Gärtnerei Böhmer; Farchant
Gräfe+Unzer Buchhandlung; Garmisch-Partenkirchen
Grasegger Trachten- und Modehaus; Garmisch-Partenkirchen
Hospizverein Werdenfels e.V.
Kathan Ergonomie; Garmisch-Partenkirchen
Kinder-, Jugend- und Erwachsenenhilfe; Garmisch-Partenkirchen
Kreissparkasse Garmisch-Partenkirchen
Kulturbeutel Garmisch-Partenkirchen
Longleif GaPa gGmbH
Münchner Kirchenzeitung – St. Michaelsbund
Museum Werdenfels, Garmisch-Partenkirchen
Refugio – Bauen, Wohnen, Schlafen; Murnau
Rummelsberger Diakonie, Garmisch-Partenkirchen
Sozialdienst katholischer Frauen; Garmisch-Partenkirchen
TelefonSeelsorge
Theologie im Fernkurs, Domschule Würzburg
VHS Garmisch-Partenkirchen
VR-Bank Werdenfels e.G.
Weltladen Murnau

Mit einer Anzeige unterstützen Sie die Herstellung unseres Programmheftes. Gerne informieren wir Sie zu den aktuellen Anzeigenpreisen.

Überblick der Angebote in den Pfarreien

Burgain

Pfarramt, Tel. 08821 4480

Eltern-Kind-Programm Burgain

mittwochs, 9:30 – 11:30 Uhr 32

Leitung: Daniela Wildenauer

„Plastikfrei(er) leben“ –

Workshop für Familien mit Kindern ab 6 Jahren

Sa., 26.03.2022, 10.00 Uhr 37

Referentin: Melanie Eben

Eschenlohe

Pfarramt, Tel. 08824 1784

Bildungsbeauftragte: Barbara Schnitzenbaumer

Yoga – aus der Bewegung in die Stille

ab Do., 10.02.2022, 19.15 – 20.45 Uhr 58

Leitung: Rosa-Maria Frombeck

Ettal

Pfarramt, Tel. 08822 746205

Ettaler Klostersgespräch

Sa., 12.03.2022, 15.00 Uhr 6

Referent: Abt Barnabas Bögle OSB

Farchant

Pfarramt, Tel. 08821 6245

Bildungsbeauftragte: Christine Emmerdt

Eltern-Kind-Programm Farchant

dienstags und mittwochs, jeweils 9:30 – 11:30 Uhr 32

Leitung: Marina Tietz

„Der Weg ins Paradies“ –

A bairische G'schicht zum Nachdenken und Schmunzeln

So., 03.04.2022, 16.00 Uhr 76

Interpret: Herbert Meider, Musik: Rainer Voll

Der Gärtner wars – Familienausflug in die Gärtnerei

Do., 30.06.2022, 14.00 Uhr 41

Referent: Michi Böhmer

Garmisch

Pfarramt, Tel. 08821 9439140

Bildungsbeauftragte: Markus Baur, Monika Krämer

„Wir werden Eltern!“ –

Infoabend rund um Schwangerschaft und Geburt

voraussichtlich Februar 2022, 19.00 Uhr 34

Referentinnen: Christine Neuner und Alexandra Bauer

Ätherische Öle –

Unterstützung in (heraus-)fordernden Zeiten

Frühjahr 2022, 19.00 Uhr 67

Leitung: Svenja Deller

Relax & Refresh: Mit Kneipp erfrischt ins Frühjahr!
Di., 08.03.2022, 19.00 Uhr 60
Referentin: Angela Pfeiffer

Basenfasten – Essen für Schönheit & Wohlbefinden
Mi., 09.03.2022, 18.30 Uhr 60
Leitung: Heidi Ehrhardt

Die sieben Säulen der Gesundheit
Di., 29.03.2022, 18.00 Uhr 62
Referentin: Dr. rer. nat. Diane Zardini

Mit Unsicherheiten leben (lernen) – Impulse und Erfahrungen
Mi., 30.03.2022, 19.00 Uhr 18
Referentin: Rita Homfeldt

Brot und Korn – ist Brot gesund oder schädlich?
Do., 28.04.2022, 18.30 Uhr 63
Referentin: Dr. rer. nat. Diane Zardini

Woche für das Leben – Mittendrin. Leben mit Demenz.
Von Fr., 29.04.2022, bis Fr., 06.05.2022 71
verschiedene Veranstaltungen rund um Garmisch-Partenkirchen

Heilsames Singen – Sommerblock
ab Di., 03.05.2022, immer 19.30 – 21.30 Uhr 56
Leitung: Gabriele Wanger

„Der Tote im Sauerkrautfass“ – Lesung
Do., 12.05.2022, 19.00 Uhr 20
Lesung mit Autorin Veronika Rusch

Kinderkrankheiten naturheilkundlich behandeln
Mo., 16.05.2022, 19.30 Uhr 40
Referent: Oliver Schumann

Speiseplan der Zukunft? Die „Planetary Health Diet“
Mi., 18.05.2022, 19.00 Uhr 49
Referentin: Karin Rupprecht

Entgiften und Entschlacken – den Körper reinigen
Fr., 20.05.2022, 19.30 Uhr 65
Referent: Oliver Schumann

Hochsensibilität trifft Kneipp
Mi., 01.06.2022, 19.00 Uhr 66
Referentin: Angela Pfeiffer

Was haben Milchalternativen und Milch gemeinsam?
Do., 30.06.2022, 18.30 Uhr 67
Referentin: Dr. rer. nat. Diane Zardini

Grainau
Pfarramt, Tel. 08821 8805
Bildungsbeauftragte: Elisabeth Gamböck,
Bernhard HeiB (Kolpingsfamilie)

Eltern-Kind-Programm Grainau
dienstags, 9.00 – 11.00 Uhr 32
Leitung: Ingrid Kettering

Wir verzieren Osterkerzen
Di., 29.03.2022, 18.30 Uhr 7
Leitung: Barbara Erhardt

Überblick der Angebote in den Pfarreien

Wir gehen den Kreuzweg von Partenkirchen nach St. Anton

Di., 12.04.2022, 19.00 Uhr 8

Leitung: Eva Höfler

Neuvermessung Deutschlands 2021

Di., 26.04.2022, 20.00 Uhr 19

Referent: Andreas HeiB

Experimente, Experimente! Workshop für 7–9 Jährige

Di., 03.05.2022, 15.00 Uhr 39

Referentin: Barbara Zerhoch

Die Wunderwelt der Bienen

Sa., 07.05.2022, 9.30 Uhr 39

Leitung: Angelika Bäck und Hans Ettl jun.

Lass laufen :-) Wind- und Wasserräder bauen

Di., 24.05.2022, 15.00 Uhr 41

Referentin: Barbara Zerhoch

Krün/Wallgau

Pfarramt, Tel. 08825 922810

Heilige am alten Pilgerweg – Kirchenführung

So., 08.05.2022, 14.00 Uhr 77

Führung: Herbert Meider

Murnau

Pfarramt, Tel. 08841 1326

Bildungsbeauftragte: Monika Sepp, Johannes Unterstein, Balthasar Brandhofer und Michael Will

Ashtanga-Yoga

ab Mo., 10.01.2022 (Kurs I) 55

ab Mo., 07.03.2022 (Kurs II) 55

jeweils 18.15 – 19.45 Uhr

Leitung: Dinah Arosa Marker

Yoga für den Rücken am Vormittag

ab Di., 11.01.2022, 9.10 – 10.20 Uhr 53

Leitung: Karin Christmann

Aktiv und beweglich mit 60+

ab Di., 11.01.2022, 10.30 – 11.30 Uhr 53

Leitung: Karin Christmann

Geistig fit bis ins hohe Alter – Gedächtnistraining für Senioren

ab Di., 11.01.2022, 14.30 – 16.00 Uhr (Kurs I) 54

ab Mi., 12.01.2022, 9.25 – 10.25 Uhr (Kurs II) 54

Leitung: Karin Christmann

Pilates und Yoga

ab Mi., 12.01.2022, 8.00 – 9.15 Uhr 54

Leitung: Karin Christmann

Gymnastik auf dem Stuhl

ab Do., 13.01.2022, 10.30 – 11.30 Uhr 52

Leitung: Karin Christmann

Geschwisterbeziehungen stärken – Elternkurs

Do., 10.02.2022, und Sa., 19.02.2022, 19.30 – 21.30 Uhr 34
Referentin: Dr. Sandra Kreitner

Praxisabende Achtsamkeit

ab Do., 10.03.2022, 19.00 – 20.30 Uhr 61
Leitung: Bettina Weiß

Pflege das Leben, wo du es antriffst – Hildegard von Bingen

Mi., 16.03.2022, 20.00 Uhr 7
Referentin: Dr. Thérèse Elisabeth Winter

Crashkurs Selbstverteidigung – von Frauen für Frauen

Fr., 18.03.2022, 18.30 – 21.30 Uhr 61
Leitung: Judith Rhomberg

Nachhaltige Geldanlagen – ein Überblick

Mi., 23.03.2022, 19.30 Uhr 45
Referent: Markus Suroff

Die Vielfalt unserer Nutzpflanzen erhalten

Mi., 06.04.2022, 20.00 Uhr 47
Referentin: Leni Kühn

Berge als Orte der Gottesbegegnung

Fr., 22.04.2022, 20.00 Uhr 8
Referent: Peter Rinderer

7 Jahre nach „Laudato si’“: Die Menschheit am Abgrund – eine Übertreibung?

Fr., 29.04.2022, 20.00 Uhr 48
Referent: Dipl. Biol., Mag.theol. Benjamin Schwarz

MBSR Kurs – Zur Ruhe kommen durch Achtsamkeit

Mi., 04.05.2022, 19.00 – 21.30 Uhr 64
Leitung: Bettina Weiß

„Was es wirklich braucht ist letztlich gar nicht so viel“ – Lesung

Mi., 11.05.2022, 20.00 Uhr 9
Referent: Dr. Wunibald Müller

Zungen von Feuer – die biblische Botschaft von Pfingsten

Fr., 13.05.2022, 20.00 Uhr 9
Referent: MMag. Dr. theol. Reinhard Stiksel

Amsel, Drossel, Fink und Star – Frühling im Murnauer Moos

Do., 19.05.2022, 7.00 Uhr 50
Referent: Tim Korschefsky

Beten verwandelt: Kraftvolle Impulse und Gebete aus der Bibel

Mo., 23.05.2022, 20.00 Uhr 10
Referent: Dr. theol. Franz Troyer

„Um Gottes willen“: Warum Menschen heute ins Kloster gehen

Fr., 24.06.2022, 20.00 Uhr 11
Referentin: Stephanie Mende:

Gottesintimität – Einblicke in das Johannesevangelium

Mi., 29.06.2022, 20.00 Uhr 11
Referent: P. Karl Kern SJ

Hofführung auf dem Gut Grasleiten

Di., 05.07.2022, 18.30 Uhr 50
Führung: Alois Schmid

Überblick der Angebote in den Pfarreien

Oberau

Pfarramt, Tel. 08824 553

Bildungsbeauftragte: Ursula Daisenberger und Peter Bitzl

Eltern-Kind-Programm Oberau

mittwochs, 9.30 – 11.30 Uhr 32

Leitung: Veronika Schönberger

Ohlstadt

Pfarramt, Tel. 08841 4880611

Bildungsbeauftragte: Hubert Laber und Florian Hammerl

Eltern-Kind-Programm 1

dienstags, 9.30 – 11.15 Uhr 32

Leitung: Marianne Fischer

Eltern-Kind-Programm 2

mittwochs, 9.30 – 11.30 Uhr 32

Leitung: Michaela Erhardt

Gymnastik auf dem Stuhl

ab Mo., 03.01.2022, 14.00 – 15.00 Uhr 52

Leitung: Karin Christmann

Yoga – aus der Bewegung in die Stille

ab Do., 15.02.2022, 18.30 – 20.00 Uhr 58

Leitung: Rosa-Maria Frombeck

Waldbaden-Seminar

So., 17.07.2022, 9.00 Uhr 65

Leitung: Judith Rhomberg

Partenkirchen

Pfarramt, Tel. 08821 9670080

Bildungsbeauftragte: Annalena Kaufmann und Dr. Rolf Morhart

Eltern-Kind-Programm 1

freitags, 9.00 – 11.00 Uhr 33

Leitung: Angelika Bäck

Eltern-Kind-Programm 2

dienstags und mittwochs, 9.00 – 11.00 Uhr 33

Leitung: Regina Kaufmann

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung®

ab Di., 25.01.2022, 18.30 – 20.00 Uhr 56

Leitung: Sr. Margit Bauschke

ABC und 1,2,3 – Ist mein Kind schulreif?

Mo., 21.02.2022, 19.30 Uhr 35

Leitung: Christa Grau

Vinyasa-Yoga für Einsteiger

ab Mo., 07.03.2022, 18.00 – 19.15 Uhr 59

Leitung: Judith Rhomberg

Vinyasa-Yoga für Fortgeschrittene

ab Mo., 07.03.2022, 19.30 – 20.45 Uhr 59

Leitung: Judith Rhomberg

Die Sprachen der Alpen und ihre Wurzeln

Mo., 14.03.2022, 19.00 Uhr 75

Referent: Karl Wilhelm

Brain Gym® – Fitness für's Gehirn

Mi., 16.03.2022, 18.00 Uhr 36
Leitung: Christa Grau

Gesundheitstag – Ein Tag für Körper, Geist und Seele

Sa., 26.03.2022, 10.00 Uhr 62
Leitung: Judith Rhomberg, Svenja Deller und Sr. Margit Bauschke

„Hasenwerkstatt“ – Ein Kreativnachmittag für Kinder in der Osterzeit

Mi., 30.03.2022, 15.00 Uhr 37
Leitung: Regina Kaufmann

„Wie die Karten sprechen lernten“

Mo., 04.04.2022, 19.00 Uhr 76
Referent: Karl Wilhelm

Hülsenfrüchte – vielseitige Kraftpakete

Do., 07.04.2022, 19.00 Uhr 63
Leitung: Karin Rupprecht

Elternkurs: KESS erziehen

ab Mo., 25.04.2022, 19:30 – 21.30 Uhr 38
Referent: Dieter Güntner

Bergschafe – ein Kulturgut

Mo., 25.04.2022, 18.30 Uhr 47
Leitung: Joseph Grasegger

Exkursion: Das Stamm-Land der Wittelsbacher mit Kloster Scheyern

So., 08.05.2022, 9.00 Uhr 78
Leitung: Henny Schübel

„Hilfe, mein Kind ist anders!“ – hochsensible Kinder

Di., 10.05.2022, 19.00 Uhr 40
Referentin: Angela Pfeiffer

Waldbaden-Seminar

So., 15.05.2022, 9.00 Uhr 65
Leitung: Judith Rhomberg

Fermentier-Workshop

Sa., 21.05.2022, 14.00 Uhr 66
Leitung: Diane Zardini

Exkursion: Chiemsee, Fraueninsel, und Irschenberg

So., 29.05.2022, 9.00 Uhr 78

Exkursion: Hallstatt, Salzkammergut

So., 03.07.2022, 7.00 Uhr 78
Leitung: Henny Schübel

Kreativnachmittag für Kinder: „... der Sommer, der ist da!“

Mo., 04.07.2022, 15.00 Uhr 42
Referentin: Regina Kaufmann

Mehrtagesexkursion: Mähren, Schlesien und Böhmen

Von Mo., 01.08.2022, bis Mi., 10.08.2022 78
Leitung: Henny Schübel

Exkursion: „7-Klosterland“

So., 21.08.2022, 9.00 Uhr 78
Leitung: Henny Schübel

Überblick der Angebote in den Pfarreien

Seehausen/Uffing

Pfarramt, Tel. 08841 1304 (Seehausen), 08846 488 (Uffing)
Bildungsbeauftragte: Sophie v. Bechtolsheim, Joachim Güntzer,
Bettina Manz, Dr. Beate Thannheimer und Dr. Markus Zehetbauer

Eltern-Kind-Programm Seehausen

donnerstags, 9.15 – 11.15 Uhr 33
Leitung: Marile Ram

Yoga für den Rücken

ab Mo., 10.01.2022, 17.30 – 18.45 Uhr 53
Leitung: Karin Christmann

Offenes Singen (online bis Präsenztermine wieder möglich sind)

ab Do., 20.01.2022, 19.30 – 21.00 Uhr 18
Leitung: Gabriele Wanger

Ein Film über Karl Leisner

Do., 17.02.2022, 20.00 Uhr 6
Mit Regisseur Max Kronawitter

Beginn Studienreihe

ab Di., 22.02.2022, 9.30 Uhr 73
Studienbegleitung: Marilen Strobel

Klimawandel: was wissen wir, wo stehen wir, was können wir tun?

Do., 24.03.2022, 20.00 Uhr 45
Referent: Dr. Harald Kunstmann

Mehr Natur im Garten leicht gemacht – kleine Maßnahmen mit großer Wirkung

Mo., 28.03.2022, 19.30 Uhr 46
Referentin: Bernadette Wimmer

Praxistipps rund um die Pflege daheim

Mi., 27.04.2022, 19.00 Uhr 20
Referentin: Manuela Loder

Leere Kirchen, volle Pilgerwege: Ist die Religion auf dem Rückzug?

Do., 19.05.2022, 19.00 Uhr 10
Referent: Dr. theol. Markus Zehetbauer

Digitale Angebote

Mut aufbauen und mehr bewegen!

Mo., 17.01.2022 und Di., 18.01.2022, jeweils 8.30 – 12.30 Uhr 14
Referentin: Mel Schüler

Offenes Singen (online bis Präsenztermine wieder möglich sind)
ab Do., 20.01.2022, 19.30 – 21.00 Uhr 18
Leitung: Gabriele Wanger

**Mein Weg in die Selbständigkeit –
Tipps und Tricks zum Gründen**
ab Di., 25.01.2022; 9.00 – 11.30 Uhr 14
Referentin: Verena Weihbrecht

Heilsames Singen (online bis Präsenztermine wieder möglich sind)
ab Di., 25.01.2022, 19.30 – 21.30 Uhr 56
Leitung: Gabriele Wanger

Kompetenztraining I
ab Mo., 31.01.2022, 9.00 – 11.30 Uhr 15
Referentin: Verena Weihbrecht

Ausbildung zum/zur Digital-BegleiterIn – Onlinekurs
Neue Kurse ab Februar 2022 69
Kursleitung: Sabine Jörk und Gäste

Richtig bewerben leicht gemacht I
ab Di., 08.02.2022, 9.00 – 12.00 Uhr 15
Referentin: Claudia Lechner

Richtig bewerben leicht gemacht II

ab Di., 15.02.2022, 9.00 – 11.30 Uhr 15
Referentin: Verena Weihbrecht

Digital-Café – Online-Hilfe für Seniorinnen und Senioren

ab Mi., 02.03.2022, jeweils 15.00 – 16.30 Uhr 70
Mit verschiedenen Referent*innen und Themen

Job und Kind – Wie schaffe ich das?

ab Di., 08.03.2022, 18.30 – 21.00 Uhr 16
Referentin: Regina Weber

Digital und agil – schöne neue Arbeitswelt

Di., 15.03.2022, und Do., 17.03.2022, jeweils 9.00 – 13.00 Uhr 16
Referentin: Martina Reichl

Berufliche Veränderung – jetzt?!

Di., 29.03.2022, und Do., 31.03.2022, jeweils 16.30 – 20.30 Uhr 16
Referentin: Christa Maurer

Kompetenztraining II

ab Mo., 16.05.2022, 9.00 – 11.30 Uhr 15
Referentin: Verena Weihbrecht

Alle Termine im Überblick

	Termin noch offen „Wir werden Eltern!“ <i>mit Christine Neuner und Alexandra Bauer</i> Ätherische Öle – Unterstützung in (heraus-)fordernden Zeiten <i>mit Svenja Deller</i> Meistere deine Challenge – stell Dich Deiner beruflichen Veränderung! <i>mit Mel Schüler</i> Ausbildung zum/zur Digital-BegleiterIn <i>mit Sabine Jörk</i>	GAP online online	34 14 69		13.01. Gymnastik auf dem Stuhl – Kursbeginn <i>mit Karin Christmann</i> 17.01. Mut aufbauen und mehr bewegen! <i>mit Mel Schüler</i> 20.01. Offenes Singen – Kursbeginn <i>mit Gabriele Wanger</i> 25.01. Mein Weg in die Selbständigkeit – Tipps und Tricks zum Gründen <i>mit Verena Wehbrecht</i> 25.01. Feldenkrais – Kursbeginn <i>mit Sr. Margit Bauschke</i> 25.01. Heilsames Singen – Kursbeginn <i>mit Gabriele Wanger</i> 31.01. Kompetenztraining <i>mit Verena Wehbrecht</i>	Murnau online Uffing online GAP GAP online	52 14 18 14 56 56 15
	Januar 2022						
03.01.	Gymnastik auf dem Stuhl – Kursbeginn <i>mit Karin Christmann</i>	Ohlstadt	52				
10.01.	Yoga für den Rücken – Kursbeginn <i>mit Karin Christmann</i>	Seehausen	53				
10.01.	Ashtanga-Yoga I – Kursbeginn <i>mit Dinah Arosa Marker</i>	Murnau	55				
11.01.	Yoga für den Rücken vormittags – Kursbeginn <i>mit Karin Christmann</i>	Murnau	53				
11.01.	Aktiv und beweglich mit 60+ – Kursbeginn <i>mit Karin Christmann</i>	Murnau	53				
11.01.	Geistig fit – Kursbeginn <i>mit Karin Christmann</i>	Murnau	54				
12.01.	Pilates und Yoga Murnau – Kursbeginn <i>mit Karin Christmann</i>	Murnau	54				
12.01.	Geistig fit – Kursbeginn <i>mit Karin Christmann</i>	Murnau	54				
	Februar 2022						
08.02.	Richtig bewerben leicht gemacht <i>mit Claudia Lechner</i>	online	15				
10.02.	Yoga Eschenlohe – Kursbeginn <i>mit Rosmarie Frombeck</i>	Eschenlohe	58				
10.02.	Geschwisterbeziehungen stärken <i>mit Dr. Sandra Kreitner</i>	Murnau	34				
15.02.	Richtig bewerben leicht gemacht <i>mit Verena Wehbrecht</i>	online	15				
15.02.	Yoga Ohlstadt – Kursbeginn <i>mit Rosa-Maria Frombeck</i>	Ohlstadt	58				
17.02.	Ein Film über Karl Leisner <i>mit Max Kronawitter</i>	Uffing	6				
21.02.	ABC und 1,2,3 – Ist mein Kind schulreif? <i>mit Christa Grau</i>	GAP	35				

Alle Termine im Überblick

22.02.	Beginn Studienreihe Kultur – Geschichte – Heimat <i>mit Marilen Strobel</i>	Seehausen	73	16.03.	Brain Gym® – Fitness für's Gehirn <i>mit Christa Grau</i>	GAP	36
	März 2022			16.03.	„Pflege das Leben, wo du es antriffst“ <i>mit Dr. E. Thérèse Winter</i>	Murnau	7
02.03.	Digital-Café für Senior*innen <i>mit verschiedenen Referent*innen</i>	online	70	18.03.	Crashkurs Selbstverteidigung <i>mit Judith Rhomberg</i>	Murnau	61
07.03.	Yoga für Einsteiger- Kursbeginn <i>mit Judith Rhomberg</i>	GAP	59	23.03.	Nachhaltige Geldanlagen – ein Überblick <i>mit Markus Suroff</i>	Murnau	45
07.03.	Ashtanga-Yoga II – Kursbeginn <i>mit Dinah Arosa Marker</i>	Murnau	55	24.03.	Klimawandel: was wissen wir, wo stehen wir, was können wir tun? <i>mit Dr. Harald Kunstmann</i>	Uffing	45
07.03.	Yoga für Fortgeschrittene – Kursbeginn <i>mit Judith Rhomberg</i>	GAP	59	26.03.	„Plastikfrei(er) leben“ <i>mit Melanie Eben</i>	Burgain	37
08.03.	Die Fauna im Murnauer Moos <i>mit Hans-Joachim Fünfstück</i>	Seehausen	73	26.03.	Gesundheitstag <i>mit Judith Rhomberg, Svenja Deller und Sr. Margit Bauschke</i>	GAP	62
08.03.	Job und Kind – Wie schaffe ich das? <i>mit Regina Weber</i>	online	16	28.03.	Mehr Natur im Garten leicht gemacht <i>mit Bernadette Wimmer</i>	Uffing	46
08.03.	Relax & Refresh: Mit Kneipp erfrischt ins Frühjahr! <i>mit Angela Pfeiffer</i>	GAP	60	29.03.	Berufliche Veränderung – jetzt?! <i>mit Christa Maurer</i>	online	16
09.03.	Basenfasten <i>mit Heidi Ehrhardt</i>	GAP	60	29.03.	Die sieben Säulen der Gesundheit mit Dr. rer. nat. Diane Zardini	GAP	62
10.03.	Praxisabende Achtsamkeit <i>mit Bettina Weiß</i>	Murnau	61	29.03.	Wir verzieren Osterkerzen <i>mit Barbara Erhardt</i>	Grainau	7
12.03.	„Ettaler Klostergespräch“ <i>mit Abt Barnabas Bögle OSB</i>	Ettal	6	30.03.	„Hasenwerkstatt“ <i>mit Regina Kaufmann</i>	GAP	37
14.03.	Die Sprachen der Alpen und ihre Wurzeln <i>mit Karl Wilhelm</i>	GAP	75	30.03.	Mit Unsicherheiten leben (lernen) <i>mit Rita Homfeldt</i>	GAP	18
15.03.	Digital und agil – schöne neue Arbeitswelt <i>mit Martina Reichl</i>	online	16				

Alle Termine im Überblick

April 2022				Mai 2022			
03.04.	Der Weg ins Paradies <i>mit Herbert Meider</i>	Farchant	76	02.05.	Züricher Ressourcenmodell <i>mit Anne Weinmüller-Atze</i>	Bad Tölz	17
04.04.	Wie die Karten sprechen lernten <i>mit Karl Wilhelm</i>	GAP	76	03.05.	Experimente, Experimente! <i>mit Barbara Zerhoch</i>	Grainau	39
06.04.	Die Vielfalt unserer Nutzpflanzen erhalten <i>mit Leni Kühn</i>	Murnau	47	03.05.	Heilsames Singen – Start Sommerblock <i>mit Gabriele Wanger</i>	GAP	56
07.04.	Hülsenfrüchte – vielseitige Kraftpakete <i>mit Karin Rupprecht</i>	GAP	63	04.05.	Digital-Café für Senior*innen <i>mit verschiedenen Referent*innen</i>	online	70
12.04.	Wir gehen den Kreuzweg von Partenkirchen nach St. Anton <i>mit Eva Höfler</i>	GAP	8	04.05.	MBSR Kurs – Kursbeginn <i>mit Bettina Weiß</i>	Murnau	64
22.04.	Berge als Orte der Gottesbegegnung <i>mit Peter Rinderer</i>	Murnau	8	07.05.	Pilgern auf dem Benediktweg <i>mit Benjamin Schwarz und Margaretha Rau</i>	Unterammergau	22
25.04.	Bergschafe – ein Kulturgut <i>mit Joseph Grasegger</i>	GAP	47	07.05.	Die Wunderwelt der Bienen <i>mit Angelika Bäck und Hans Ettl jun.</i>	Grainau	39
25.04.	Kess erziehen – Kursbeginn <i>mit Dieter Güntner</i>	GAP	38	08.05.	Heilige am alten Pilgerweg <i>mit Herbert Meider</i>	Krün	77
26.04.	Neuvermessung Deutschlands 2021 <i>mit Andreas HeiB</i>	Grainau	19	08.05.	Exkursion: Schloss und Kloster Scheyern <i>mit Henny Schübel</i>	GAP	78
27.04.	Praxistipps rund um die Pflege daheim <i>mit Manuela Loder</i>	Uffing	20	10.05.	Hilfe, mein Kind ist anders! <i>mit Angela Pfeiffer</i>	GAP	40
28.04.	Visionscollage – so komme ich meiner (beruflichen) Vision näher! <i>mit Regina Weber</i>	Bad Tölz	16	11.05.	„Was es wirklich braucht ist letztlich gar nicht so viel“ <i>mit Dr. Wunibald Müller</i>	Murnau	9
28.04.	Brot und Korn <i>mit Dr. rer. nat. Diane Zardini</i>	GAP	63	12.05.	„Der Tote im Sauerkrautfass“ <i>mit Veronika Rusch</i>	GAP	20
29.04.	Start „Woche für das Leben – Mittendrin. Leben mit Demenz“ mit verschiedenen Veranstaltungen	GAP	71	13.05.	Zungen von Feuer – die biblische Botschaft von Pfingsten <i>mit MMag. Dr. theol. Reinhard Stiksel</i>	Murnau	9
29.04.	7 Jahre nach „Laudato si“ <i>mit Benjamin Schwarz</i>	Murnau	48	15.05.	Waldbaden-Seminar <i>mit Judith Rhomberg</i>	GAP	65

Alle Termine im Überblick

16.05.	Kompetenztraining mit <i>Verena Weihbrecht</i>	online	15	30.05.	Kommunikation und Konfliktmanagement mit <i>Claudia Lechner</i>	Bad Tölz	17
16.05.	Kinderkrankheiten naturheilkundlich behandeln mit <i>Oliver Schumann</i>	GAP	40	Juni 2022			
18.05.	Speiseplan der Zukunft? Planetary Health Diet mit <i>Karin Rupprecht</i>	GAP	49	01.06.	Hochsensibilität trifft Kneipp mit <i>Angela Pfeiffer</i>	GAP	66
19.05.	Amsel, Drossel, Fink und Star – Frühling im Murnauer Moos mit <i>Tim Korschefsky</i>	Murnau	50	01.06.	Digital-Café für Senior*innen mit verschiedenen Referent*innen	online	70
19.05.	Leere Kirchen, volle Pilgerwege: Ist die Religion auf dem Rückzug? mit <i>Dr. theol. Markus Zehetbauer</i>	Uffing	10	10.06.	Pilgern auf dem Jakobsweg von Wallgau nach Leutasch mit <i>Gabriele Hoss-Reinhard und Theresia Bereczuk</i>	Wallgau	23
20.05.	Entgiften und Entschlacken mit <i>Oliver Schumann</i>	GAP	65	15.06.	„Gipfeltreffen ...“ mit dem Gelähmten am Teich Betesda mit <i>Dr. Angelika Winterer und Gaby Stefani</i>	Unterammergau	28
20.05.	Bergtag auf den Kranzberg mit <i>Alexandra Bauer und Marion Zwirger</i>	Mittenwald	25	24.06.	„Um Gottes willen – Warum Menschen heute ins Kloster gehen“ mit <i>Stephanie Mende</i>	Murnau	11
21.05.	Fermentier-Workshop mit <i>Diane Zardini</i>	GAP	66	25.06.	Auszeit für mich – ein Pilgertag im Ammertal mit <i>Christine Emmerdt und Irmgard Deml</i>	Saulgrub	23
23.05.	Beten verwandelt: Kraftvolle Impulse und Gebete aus der Bibel mit <i>Dr. theol. Franz Troyer</i>	GAP	10	29.06.	Gottesintimität – Einblicke in das Johannesevangelium mit <i>P. Karl Kern SJ</i>	Murnau	11
24.05.	Lass laufen :-) Wind- und Wasserräder bauen mit <i>Barbara Zerhoch</i>	Grainau	41	30.06.	Pilgern auf dem Jakobsweg von Wallgau nach Mittenwald mit <i>Benjamin Schwarz und Benedikt Faas</i>	Wallgau	23
26.05.	Pilgern auf dem Tiroler Lechweg I (4-tägig) mit <i>Gabriele Hoss-Reinhard und Theresia Bereczuk</i>	Füssen	22	30.06.	Der Gärtner wars mit <i>Michi Böhmer</i>	Farchant	41
29.05.	Exkursion: Chiemsee mit <i>Henny Schübel</i>	GAP	78				

Alle Termine im Überblick

30.06.	Was haben Milchalternativen und Milch gemeinsam? <i>mit Dr. rer. nat. Diane Zardini</i>	GAP	67	28.07.	Spiritueeller Bergtag: Wetterstein, Stuiben <i>mit Christine Sontheim und Uli Wilhelm</i>	GAP	27
	Juli 2022				August 2022		
03.07.	Exkursion: Hallstatt, Salzkammergut <i>mit Henny Schübel</i>	GAP	78	01.08.	Mehrtagesexkursion: Mähren, Schlesien und Böhmen <i>mit Henny Schübel</i>	GAP	78
04.07.	„Gipfeltreffen...“ mit Martha <i>mit Dr. Angelika Winterer und Hans-Georg Frühschütz</i>	Oberammergau	28	01.08.	„Gipfeltreffen ...“ mit „den Armen“ <i>mit Dr. Angelika Winterer und Gaby Stefani</i>	Farchant	28
04.07.	Kreativnachmittag für Kinder: „... der Sommer, der ist da!“ <i>mit Regina Kaufmann</i>	GAP	42	17.08.	Meditative Wanderung – auf dem Sunnaweg zur Tannenhütte <i>mit Uli Wilhelm</i>	GAP	29
05.07.	Hofführung auf Gut Grasleiten <i>mit Alois Schmid</i>	Huglfing	50	21.08.	Exkursion: „7-Klosterland“ <i>mit Henny Schübel</i>	GAP	78
06.07.	Digital-Café für Senior*innen <i>mit verschiedenen Referent*innen</i>	online	70	27.08.	Pilgern auf dem Tiroler Lechweg II (6-tägig) <i>mit Gabriele Hoss-Reinhard und Theresia Bereczuk</i>	Häselgehr	24
08.07.	Pilgern auf dem Hildegardweg zum Schachen (2-tägig) <i>mit Benjamin Schwarz und Hans-Georg Frühschütz</i>	Elmau bei Krün	23	31.08.	Meditative Wanderung – nach Wamberg <i>mit Uli Wilhelm</i>	GAP	29
14.07.	Wanderung auf den Laber, Ammergauer Alpen <i>mit Hans-Georg Frühschütz und Alexandra Bauer</i>	Oberammergau	25				
16.07.	Berge als neue Ritualorte! Studententag Bergspiritualität	St. Ulrich/ Pillersee	26				
17.07.	Waldbaden-Seminar <i>mit Judith Rhomberg</i>	Ohlstadt	65				
19.07.	Pilgertag für Trauernde <i>mit Alexandra Bauer und Uli Wilhelm</i>	Krün	24				

Verschenken Sie Bildung!



Keine Geschenkkidee?

Wie wäre es mit einem Gutschein
für eine Veranstaltung aus unserem Programm ...

Ob Geburtstag oder Namenstag,
Ostern oder Weihnachten –
wir erstellen für Sie einen
individuellen Gutschein nach Wunsch.

Fragen Sie einfach in der Geschäftsstelle nach.



Geschäftsstelle

Katholisches Kreisbildungswerk e.V.
Dompfaffstraße 1; 82467 Garmisch-Partenkirchen
Telefon 0 88 21/5 85 01; Telefax 0 88 21/7 47 01
e-Mail: info@kreisbildungswerk-gap.de
Internet: www.kreisbildungswerk-gap.de
Besuchen Sie uns auch auf Facebook, Instagram,
Vimeo und YouTube.

Öffnungszeiten

Mo., Di.: 8.30 – 15.00 Uhr
Mi. – Fr.: 8.30 – 13.00 Uhr

Bankverbindung

Kreissparkasse Garmisch-Partenkirchen
IBAN: DE02 7035 0000 0000 0324 41; BIC: BYLADEM1GAP

Vorstand

1. Vorsitzende: Christine Sontheim,
82467 Garmisch-Partenkirchen, Tel. 08821 9 66 95 17
2. Vorsitzender: Wolfgang Küpper
Kontakt über die Geschäftsstelle

Vereins-Nr. 50165, Registergericht München

Mitglieder im Geschäftsführenden Ausschuss:

- Balthasar Brandhofer, Murnau
- Christine Emmerdt, Farchant
- Klement Fend, Oberammergau
- Pfr. Thomas Gröner, Dekan, Oberammergau
- Helmut Hornsteiner, Mittenwald
- Pfr. Andreas Lackemeier, Dekan, Partenkirchen
- Dr. Rolf Morhart, Garmisch-Partenkirchen
- Barbara Schnitzenbaumer, Eschenlohe
- Johannes Unterstein, Murnau
- Martin Utschneider, Oberammergau
- Otmar Würll, Garmisch-Partenkirchen

Team der Geschäftsstelle:

Geschäftsführer: Benjamin Schwarz
Pädagogische Referentin und stellvertretende Geschäftsführerin:
Manuela Loder
Pädagogische Referentin und EKP-Programm: Christina Zellinger
Referentin für Theologische Bildung: Margareta Michalczyk
Sekretariat und Verwaltung: Kathrin Furtner
Werbung und Öffentlichkeitsarbeit: Ursula Abele, Regina Wäger
Buchhaltung: Barbara Hutter



© Jo Joritz

Träger

Erzdiözese München und Freising

Die Erzdiözese unterstützt das Katholische Bildungswerk Garmisch-Partenkirchen e.V., um Erwachsenenbildung in (Stadt und) Landkreis Garmisch-Partenkirchen zu ermöglichen. Dies geschieht auf der Grundlage der „Leitlinien Katholische Erwachsenenbildung in der Erzdiözese München und Freising“ in denen es heißt: „Katholische Erwachsenenbildung und alles daraus abgeleitete Bildungshandeln folgt dem Verkündigungsauftrag der Kirche an alle Menschen“ (München, 2012). Das Katholische Bildungswerk Garmisch-Partenkirchen ist als eingetragener Verein (e.V.) ein lebendiger, eigenständiger Teil der Kirche und Dienstleister für seine Mitglieder, das sind v.a. Pfarreien und Verbände. Mit seinem Angebot leistet das Bildungswerk einen profilierten kirchlichen Beitrag zur staatlichen geförderten Aufgabe der Erwachsenenbildung (vgl. BayEbFöG) und trägt so zu deren pluralen Charakter bei.

Das katholische Bildungswerk Garmisch-Partenkirchen erhält einen finanziellen Zuschuss der Erzdiözese München und Freising für Sach-, Personal- und Maßnahmekosten des Vereins. Günstige Teilnahmegebühren, sowie ein qualifiziertes und vielfältiges Angebot werden dadurch möglich. Zudem werden vom Erzbischof bis zum Jahr 2020 Sondermittel zur strukturellen Stärkung der katholischen Bildungswerke zur Verfügung gestellt. Ebenso tragen die freiwilligen Zuschüsse von Pfarreien, Landkreis, Kommunen und Spenden dazu bei, den kirchlichen und öffentlichen Bildungsauftrag des Bildungswerkes zu erfüllen.



ERZBISCHÖFliches ORDINARIAT
MÜNCHEN

www.erzbistum-muenchen.de

KEB München und Freising

Das Bildungswerk Garmisch-Partenkirchen ist Mitglied in der „Arbeitsgemeinschaft Katholische Erwachsenenbildung in der Erzdiözese München und Freising e.V.“.

In der KEB München und Freising arbeiten alle freien Träger, Bildungshäuser und weitere kirchlichen Einrichtungen zusammen, die kontinuierlich Katholische Erwachsenenbildung anbieten, um gemeinsam ein qualifiziertes Angebot zu gewährleisten und Synergieeffekte zu erzielen. Die KEB München und Freising (www.keb-muenchen.de) stellt Katholische Erwachsenenbildung in kirchlicher, politischer, fachlicher und gesellschaftlicher Öffentlichkeit dar und fördert innovative Projekte, die zur Profilierung und Weiterentwicklung der kirchlichen Erwachsenenbildungsträger führen.



www.keb-muenchen.de

KEB Bayern

Das Katholische Bildungswerk Garmisch-Partenkirchen ist auch Mitglied der „Landesarbeitsgemeinschaft für katholische Erwachsenenbildung in Bayern e.V. (KEB Bayern)“ und damit anerkannter Träger der öffentlichen Erwachsenenbildung. Es wird durch den Freistaat Bayern nach dem Erwachsenenbildungsförderungsgesetz (BayEBFöG) gefördert.



www.keb-bayern.de

Wir danken allen Zuschussgebern und Spendern, ohne deren Unterstützung unsere Arbeit nicht möglich wäre.

Teilnahmebedingungen

Die Veranstaltungen des Katholischen Kreisbildungswerkes stehen grundsätzlich 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 Fax, per E-Mail, über die Homepage 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. Wenn Sie das Lastschriftverfahren wünschen, erhalten Sie von uns ein SEPALastschriftmandat, das Sie uns bitte ausgefüllt und unterschrieben zurückschicken. Die Anmeldung ist verbindlich, nachdem sie in der Geschäftsstelle eingegangen ist. Mit Ihrer verbindlichen Anmeldung wird die ausgeschriebene Kursgebühr fällig. Sie werden nur benachrichtigt, wenn eine Veranstaltung, zu der Sie sich angemeldet haben, nicht stattfindet. Eine Anmeldebestätigung durch das Kath. Kreisbildungswerk Garmisch-Partenkirchen e.V. erfolgt i.d.R. nicht.

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 Tagen vor Beginn der Veranstaltung kostenfrei möglich. Der Widerruf ist in Textform an das 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

Der Freizeitpass ist gedacht für einkommensschwache Bürgerinnen und Bürger, die ihren Wohnsitz im Landkreis Garmisch-Partenkirchen haben. Auch das Katholische Kreisbildungswerk unterstützt dieses Projekt und gewährt Preisnachlässe für Inhaber des Freizeitpasses: 50 % Gebührenermäßigung für Vorträge, Ermäßigung für Kurse/Seminare. Bitte fragen Sie einfach nach!

Ehrenamtskarte

Wir sind ebenfalls Akzeptanzstelle für die Ehrenamtskarte. Sie erhalten als Inhaber der Ehrenamtskarte bei den gekennzeichneten Veranstaltungen eine Vergünstigung von 50 %.



Bildungsqualität

Zusammen mit dem Leipziger Institut für angewandte Weiterbildungsforschung e.V. (LIWF) und dem Verein für Qualität für Bildung und Beratung e.V. (QuiBB) wurde ein Qualitätsentwicklungs-System mit Zertifizierung aufgebaut (QES^{plus}).

Im Juli 2020 wurde das Katholische Kreisbildungswerk Garmisch-Partenkirchen e.V. erfolgreich von der externen Zertifizierungsstelle CERTQUA nach QES^{plus} zertifiziert.

Datenschutzrechtliche Informationen nach § 15 KDG – Programmheft, Stand 10.08.2020

Wir danken Ihnen für Ihr Interesse an unserem Programmheft und unseren Angeboten.

Das Kath. Kreisbildungswerk Garmisch-Partenkirchen nimmt den Schutz von persönlichen Daten sehr ernst und hält sich an die Regeln der Datenschutzgesetze, insbesondere des Gesetzes über den Kirchlichen Datenschutz (KDG). Die nachfolgenden Erläuterungen geben einen Überblick, wie der Datenschutz im Bildungsbetrieb umgesetzt wird:

1. Kontaktdaten des Verantwortlichen

Kath. Kreisbildungswerk Garmisch-Partenkirchen e.V.

Vorsitzende Christine Sontheim

Dompfaffstraße 1, 82467 Garmisch-Partenkirchen

Telefon: 08821 58501

E-Mailadresse: info@kreisbildungswerk-gap.de

2. Kontaktdaten des Datenschutzbeauftragten

Erzbischöfliches Ordinariat München

AC.2.DS Stabsstelle Datenschutz

Kapellenstr. 4, 80333 München

E-Mailadresse: datenschutz@ordinariat-muenchen.de

3. Allgemeines zur Datenverarbeitung: Die nachfolgende Erklärung gibt einen Überblick darüber, welche Art von personenbezogenen Daten (§ 4 Nr. 1 KDG) der Betroffenen, zu welchem Zweck und auf welcher Rechtsgrundlage im Zusammenhang mit der Durchführung einer Veranstaltung verarbeitet werden und welche Rechte die Betroffenen gegenüber dem Verantwortlichen haben.

4. Datenverarbeitung: Personenbezogene Daten der Betroffenen werden von dem Verantwortlichen ausschließlich zur Durchführung von Veranstaltung verarbeitet. Rechtsgrundlage hierfür ist § 6 Abs. 1 lit. c KDG. Nach Beendigung sowie den hieraus folgenden rechtlichen Verpflichtungen, werden die verarbeiteten personenbezogenen Daten (wie Name, Anschrift, Kontaktdaten etc.) datenschutzgerecht gelöscht, sofern gesetzliche Auf-

bewahrungspflichten nicht eine längere Speicherung erfordern.

5. Weitergabe personenbezogener Daten: Soweit zur Durchführung von Veranstaltung erforderlich, gibt der Verantwortliche personenbezogene Daten in dem jeweils erforderlichen Umfang an Dritte (wie z.B. andere Vertragspartner, usw.) weiter. Dies erfolgt stets unter Beachtung der jeweils geltenden Regelungen über den Datenschutz, insbesondere der Voraussetzungen von § 6 KDG und erforderlichenfalls auf Grundlage einer Vereinbarung über die Verarbeitung personenbezogener Daten im Auftrag nach § 29 KDG.

6. Rechte der Betroffenen nach §§ 17 ff. KDG: Die Betroffenen haben gegenüber dem Verantwortlichen folgende Rechte hinsichtlich der sie betreffenden personenbezogenen Daten:

- Recht auf Auskunft (§ 17 KDG),
- Recht auf Berichtigung (§ 18 KDG) oder Löschung (§ 19 KDG),
- Recht auf Einschränkung der Verarbeitung (§ 20 KDG),
- Recht auf Widerspruch gegen die Verarbeitung (§ 23 KDG) und
- Recht auf Datenübertragbarkeit (§ 22 KDG).

Zur Geltendmachung dieser Rechte steht der Datenschutzbeauftragte des Verantwortlichen zur Verfügung (vgl. Ziffer 2). Die Wahrnehmung dieser Rechte ist grundsätzlich kostenfrei.

Die Betroffenen haben zudem das Recht, sich beim Diözesandatenschutzbeauftragten (Datenschutzaufsicht) über die Verarbeitung ihrer personenbezogenen Daten durch den Auftraggeber zu beschweren.

Die Kontaktdaten des Diözesandatenschutzbeauftragten lauten:

Gemeinsame Datenschutzaufsicht der bayerischen (Erz-) Diözesen

Diözesandatenschutzbeauftragter

Kapellenstr. 4

80333 München

Telefon: 089 2137-1796

E-Mailadresse: JJoachimski@ordinariat-muenchen.de

Weitere Informationen finden Sie auch im Internet unter www.kreisbildungswerk-gap.de

Impressum

Herausgeber dieses Programmheftes ist das
Katholische Kreisbildungswerk Garmisch-Partenkirchen e.V.
Auflage dieses Programmheftes: 3600 Expl.
Layout und Gestaltung: elch-design Alexander Schmid, Bad Füssing
Herstellung: dieUmweltDruckerei GmbH



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

Datenschutz

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer 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. Die ausführliche Datenschutzerklärung sowie die Kontaktdaten des Datenschutzbeauftragten im Kreisbildungswerk, Dominikus Zettl, finden Sie hier im Heft auf S. 97 sowie auf unserer Homepage.



Das nächste Programmheft des Katholischen Kreisbildungswerkes
Garmisch-Partenkirchen e.V. erscheint im **September 2022**.



**museum
werdenfels**

DAS LANDKREISMUSEUM
GARMISCH PARTENKIRCHEN

Es könnte kein passenderes Gebäude für das Museum Werdenfels geben: Es stammt aus dem 18. Jahrhundert und steht im Herzen der historischen Partenkirchner Ludwigstraße, durch die einst eine Handelsstraße Venedig mit Augsburg verband.

Das Museum Werdenfels entstand im Jahr 1895 aus einer privaten Sammlung, ist heute eines der bedeutendsten seiner Art in Bayern und hat es sich zur Aufgabe gemacht, auf über 1000 m² Ausstellungsfläche, Geschichte, Kunst, regionales Brauchtum, Wissenswertes, Typisches und Prägendes um Land und Leute zu zeigen.

Viele Künstler, Einheimische wie Fremde, haben sich in der Region niedergelassen und Erlebtes in ihren Werken verarbeitet. „Entdecken Sie im neuen Zugspitzraum die umfangreichen Geschichten rund um den Berg und das Original Zugspitzkreuz von 1851.“



Museum Werdenfels in der historischen Ludwigstr. 47,
82467 Garmisch-Partenkirchen, Tel. 08821 – 75 17 10
Öffnungszeiten: Dienstag bis Sonntag, 10 – 17 Uhr

**Museumsverein
Werdenfels e.V.**



**Museumsverein Werdenfels e.V.
Mitglied werden, fördern, Profitieren**

Der Museumsverein Werdenfels e.V. fördert das Museum Werdenfels. Er organisiert Ausflüge zu Ausstellungen, veranstaltet Vorträge und bringt Kunstinteressierte in lockerer Atmosphäre zusammen.

Der Verein fördert das Museum etwa durch Ankäufe und bietet Mitgliedern kostenlose Museumsbesuche, Meinungsaustausch und mehr. Informationen erhalten Interessierte unter: www.museum-werdenfels.de oder im Museum Werdenfels.

REFUGIO PROGRAMM 2022

für gesundes Wohnen und Schlafen

seit
1992



Ihr Traumbett mit...

- PRONATURA & RELAX Schlafsystemen
- Naturmatratzen
- Bettdecken und Unterbetten
- Kissen und Bettwäsche
- Wolldecken und Plaids

Wir beraten Sie gerne. Machen Sie einen Termin und kommen Sie Probeliegen.

REFUGIO Bahnhofstr. 22 · 82418 Murnau · Tel: 08841-4628 · www.refugio-bauen-wohnen.de