

# Dialog und Begegnung



50  
JAHRE

Programm

Februar – August 2023

# Inhaltsverzeichnis



## Sinn und Orientierung

Leben in Fülle: Religiöse Erfahrungen  
und spirituelle Wege ..... 4 - 12



## Gesellschaft und Leben

Chancen und Risiken  
in einer modernen Welt ..... 13 - 20



## Pilgern und Bergspiritualität

Aufbrechen, suchen,  
neue Wege gehen ..... 21 - 26



## Eltern- und Familienbildung

Unterstützung und Ermutigung  
für das Leben als Familie ..... 27 - 34



## Schöpfungsverantwortung

Mit Freude  
nachhaltig leben ..... 35 - 41



## Gesundheitsbildung

Gesunder Körper -  
Gesunde Seele ..... 42 - 57



## Generation plus

Lebenserfahrungen,  
neugierig, selbstbestimmt ..... 58 - 65



## Heimat- und Kulturgeschichte

Die Spuren der Geschichte  
und die Bedeutung der Zeit ..... 66 - 72

Von der Kraft der Laien –  
gemeinsam eine Kirche  
des Evangeliums sein.  
Dr. Stefan Vesper, langjähriger  
ZdK-Generalsekretär im Gespräch mit  
Wolfgang Küpper  
Seite 10

Wunder Welt Wiese  
Multivisionsvortrag mit  
Diskussionsmöglichkeit

Seite 37



Überblick der Angebote in den Pfarreien ..... 73 - 80

Alle Termine im Überblick ..... 81 - 85

Über uns ..... 86 - 87

Geschäftsbedingungen ..... 88

Datenschutzerklärung ..... 89

Kleingedrucktes ..... 90

## 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](http://www.kreisbildungswerk-gap.de)

Titel: Blütenvielfalt am Schachen – © B. Schwarz



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



Was haben Mette-Marit, die Kronprinzessin von Norwegen, Heidi Klum und das Katholische Kreisbildungswerk Garmisch-Partenkirchen gemeinsam?

Auf den ersten Blick nicht viel. Aber das Geburtsjahr stimmt bei allen überein. Und so dürfen wir im Jahr 2023 unser 50-jähriges Bestehen feiern. Die Festwoche zum Jubiläum werden wir ab dem 15. Oktober begehen (S. 17); jedoch haben

wir bereits für das Frühjahr und den Sommer wieder ein vielseitiges und Sie hoffentlich ansprechendes Programm geplant.

Über die Zukunft der Kirche und die Bedeutung von Laien geht es in zwei Veranstaltungen: Am 16. Mai fragt der Jesuit P. Andreas Batlogg, ob es ein „Drittes Vatikanisches Konzil“ braucht; am 14. Juni spricht der langjährige Generalsekretär des Zentralkomitees der deutschen Katholiken, Stefan Vesper, mit Wolfgang Küpper über „Die Kraft der Laien“ (S. 10).

„Gemeinsam im Glauben wachsen – aber wie?“ fragt ein ökumenischer Glaubenskurs an sechs Abenden (S. 5). In unserer leider vielfach friedlosen Zeit blickt ein Vortrag am 28. April auf „Die Haltung Jesu zum Frieden“ (S. 9).

### **Wir sind Akzeptanzstelle für die Ehrenamtskarte.**



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

Die Bergsteigerin und Journalistin Billi Bierling aus Garmisch-Partenkirchen stellt am 17. März ihr neues Buch „Ich hab ein Rad in Kathmandu. Mein Leben mit den Achttausendern“ vor (S. 16).

Wenn Sie Interesse haben, selbst spirituelle Bergtage zu leiten, sei Ihnen unser neuer ökumenischer und internationaler Ausbildungslehrgang ab September 2023 empfohlen (S. 25).

E-Mountainbikes werden – auch bei älteren Menschen – immer beliebter. Ein Technik- und Sicherheitstraining möchte dazu beitragen, Unfällen vorzubeugen (S. 65).

Das Thema Artenvielfalt spielt bei mehreren Veranstaltungen in der Kategorie „Schöpfungsverantwortung“ eine Rolle, so z.B. bei dem beeindruckenden Multivisionsvortrag „Wunder Welt Wiese“ am 21. April (S. 37) oder bei einer Multiplikatorenschulung zum Thema „Mehr Natur im Garten leicht gemacht“ (S. 39).

Auf einer Kräuterekkursion am 1. Juli erfahren Sie Interessantes über Heilkräuter am Wegesrand (S. 57).

In jüngerer Zeit kommt es leider auch in unserer Region vermehrt zu Trickbetrug. Ein kriminalpolizeilicher Fachberater informiert am 15. Februar und am 2. März über dieses Thema und wie Sie sich schützen können (S. 62).

Gerade in unserem Jubiläumsjahr lohnt es sich, öfter einmal auf unsere Homepage [www.kreisbildungswerk-gap.de](http://www.kreisbildungswerk-gap.de) zu schauen, wo viele spannende Veranstaltungen jeweils aktuell angekündigt werden.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit unserem Programm und würden uns freuen, Sie bei der ein oder anderen Veranstaltung begrüßen zu dürfen.

Christine Sontheim  
1. Vorsitzende

Wolfgang Küpper  
2. Vorsitzender

Sinn und Orientierung

Leben in Fülle:  
Religiöse Erfahrungen  
und spirituelle Wege



## Gemeinsam im Glauben wachsen – aber wie? Glaubenskurs an 6 Abenden

Der ökumenisch getragene Kurs will anhand einiger Grundfragen in das Zentrum des christlichen Glaubens führen und jeweils im letzten Teil jedes Abends einen Raum der Gebetserfahrung eröffnen. Dazu treffen wir uns in den Gemeinderäumen der zwei katholischen Pfarreien und der evangelischen Gemeinde Garmisch-Partenkirchen samt angrenzenden Kirchen. Es sind alle willkommen! Jene, die suchen und neugierig sind – genauso wie all jene, die in ihrem Glauben weiter wachsen, ihn vertiefen, sich vergewissern wollen – oder die vielen, die Gemeinschaft im Glauben vermissen.

*jeweils mittwochs,  
19.00 – 21.30 Uhr*

15.03.2023

### Wer bist du, Gott?

*Evangelisches Gemeindehaus Partenkirchen,  
Hindenburgstr. 39 (u. Evang. Johanneskirche)*

29.03.2023

### Was geht mich Ostern an?

*Kath. Pfarrsaal St. Martin, Garmisch,  
Burgstr. 17 (u. Alte Kirche St. Martin Garmisch)*

19.04.2023

### Was, wenn ich nicht vergeben kann?

*Kath. Pfarrsaal M. Himmelfahrt,  
Partenkirchen, Badstr. 6  
(u. Pfarrkirche Maria Himmelfahrt)*



03.05.2023

### Maria, hilf!?

*Kath. Pfarrsaal M. Himmelfahrt,  
Partenkirchen, Badstr. 6  
(u. Pfarrkirche Maria Himmelfahrt)*

24.05.2023

### Wer ist die Kraft von oben?

*Kath. Pfarrsaal St. Martin, Garmisch,  
Burgstr. 17 (u. Alte Kirche St. Martin Garmisch)*

21.06.2023

### Und was nun?

*Evangelisches Gemeindehaus Partenkirchen,  
Hindenburgstr. 39*



© M. Dubberke

Jeder der sechs Abende wird in vier Schritten verlaufen:

„Miteinander essen“ eines einfachen Mahles,  
„Hören“ zum Thema des Abends,  
„Reden“ über das Erfasste,  
„Erleben“ von gemeinsamen Gebeten unterschiedlichster Art.

### Kursleitung:

*Birgit Schiel, Evang.-luth. Pfarrerin,  
Klinikseelsorgerin  
Benjamin Schwarz, Kath.Theologe und Biologe  
Margareta Michalczyk, Kath. Dipl. Religions-  
pädagogin, Bildungsreferentin  
Martin Dubberke, Evang.-luth. Pfarrer*

**Anmeldung erforderlich.**

**Eintritt frei, Spende willkommen.**

### Als versöhnte Menschen werden wir frei für Neues Anderen und sich selbst vergeben

Mi., 08.02.2023  
18.30 Uhr  
**Garmisch-  
Partenkirchen**  
Pfarrsaal  
Partenkirchen  
Badgasse 6



© C. Zellinger

Wer anderen nicht vergibt, fesselt sich innerlich und gibt den Verletzenden Macht über sich. Wer sich selber Entscheidungen im Leben oder Fehler nicht vergibt, sucht vergeblich nach innerem Frieden und nach Freiheit. Vergeben jedoch ist heilsam und lässt aufatmen. Vergeben macht frei und dafür braucht es niemand anderen. Das kann jeder Mensch für sich.

Nach Impulsen rund um das Thema Vergebung sind Sie zu einer Gesprächsrunde eingeladen.

**Referentin:** Dr. theol. Iris Geyer, Evang.-luth. Pfarrerin i.R. und Heilpraktikerin für Psychotherapie

**Anmeldung erwünscht.**

**Gebühr:** € 6,00



Buchhandlung Gattner

Obermarkt 13, 82418 Murnau, Tel. 08841-4878890

Online Shop: [www.buchhandlung-gattner.de](http://www.buchhandlung-gattner.de)

### Jeder soll von da, wo er ist, einen Schritt näher kommen – Fragen nach Gott Autorenlesung

Mi., 01.03.2023  
19.00 Uhr  
**Online via Zoom**



© Helke Bogenberger

„Als er im Krankenhaus lag, sollte ich Opa versprechen, dich den Islam zu lehren, wenn er nicht mehr da ist, unseren Islam, den Islam, mit dem ich aufgewachsen bin.“ So beginnt ein Vater Abend für Abend seiner Tochter zu erzählen – nicht nur von seiner eigenen Religion, sondern von dem, was alle Gläubigen eint, von Gott und dem Tod, von der Liebe und der Unendlichkeit um uns herum. Dieses sehr persönliche Buch ist nicht nur Verzauberung und literarisches Meisterstück, sondern ein wahrer Erkenntnisgewinn, gerade weil Navid Kermani auch ins Dunkle zu schreiben wagt und damit seiner, unserer Ratlosigkeit einen Ausdruck gibt. Und weil seine Sprache, seine Offenheit, sein Wissen aus zwei Kulturen einzigartig sind, so hell und so tief.



**Referent:** Navid Kermani, freier Schriftsteller  
**Anmeldung bis 01.03.2023, 12:00 Uhr.**  
**Gebühr pro Person:** € 8,00 (pro Paar € 12,00)

## Ettaler Klostersgespräch „Dies ist die Nacht“ – Die Liturgie der Osternacht Ein Compendium christlicher Existenz

Sa., 11.03.2023  
15.00 - 18.30 Uhr  
**Kloster Ettal**  
Klosterpforte  
(rechts neben der  
Basilika)  
Kaiser-Ludwig-  
Platz 1

Die Feier der heiligen drei Tage von Gründonnerstag bis Ostern ist das wichtigste Ereignis im Kirchenjahr. In den Lesungen dieser Tage – insbesondere in denen der Osternacht – erschließt sich das Geheimnis des Glaubens. Der Nachmittag soll uns alle einen neuen Zugang zu diesen Texten ermöglichen.

### Ablauf:

15.00 Uhr: Erste Einheit  
16.00 Uhr: Kaffeepause  
16.30 Uhr: Zweite Einheit  
18.00 Uhr: Teilnahme am Abendgebet der Mönche

**Referent:** *Abt Barnabas Bögle OSB*  
**Anmeldung bis 08.03.2023.**  
**Die Veranstaltung ist kostenfrei.**



## Oasentag – Den zerbrechlichen Frieden umarmen Inspiriert von Klara und Franziskus von Assisi

Sa., 18.03.2023  
9.30 - 16.30 Uhr  
**Farchant**  
Kath. Pfarrsaal  
Am Gern 4



*Dr. Elisabeth Thérèse Winter*

Schmerzlich sehen wir, wie Gewalt und Friedlosigkeit die Welt im Großen, aber auch im Kleinen erschüttern. Gefühle der Ohnmacht und Hilflosigkeit stellen sich ein. Und die Frage, was können wir tun? Friede ist zerbrechlich, Friede braucht immer neue Anläufe und Einübungen. Dies gilt zu allen Zeiten. Für Klara und Franziskus beginnt Friedensarbeit zuerst mit der eigenen „Entfeindung“ und bündelt sich im Segenswunsch an alle: Pax et Bonum – Friede und Heil.

Der Oasentag ermutigt uns, nicht nachzulassen in unserem Ringen um Frieden. Neben Impulsen und Liedern gibt es die Möglichkeit zum Austausch und (bei gutem Wetter) zum gemeinsamen Gehen in der Natur.

*In Zusammenarbeit mit der Frauenseelsorge Augsburg*

**Referentin:** *Dr. Elisabeth Thérèse Winter, Diplomtheologin, Theologische Referentin*  
**Anmeldung bis 15.03.2023.**

**Gebühr:** € 35,00 (inklusive Verpflegung)

### Franz und Franziska Jägerstätter Ein Ehepaar als Zeuge des Evangeliums

Di., 28.03.2023  
20.00 Uhr  
**Oberammergau**  
Kath. Pfarrsaal  
Herkulan-  
Schwaiger-Gasse 5



© E. Putz (2)

Heute  
das Evangelium  
ins Leben  
bringen

Die Schicksale von Franz (1907–1943) und Franziska Jägerstätter (1913–2013) und deren Kinder bewegen immer wieder. Franz, ein junger, gläubiger Bauer aus St. Radegund, Österreich, hat offene Augen und Ohren für die Ereignisse während der NS-Zeit. Das große Verbrechen ist für ihn der Krieg; er sieht es als Schuld an, zu kämpfen, andere Menschen zu töten, damit Hitler die ganze Welt beherrschen könne. Er weiß, dass diese Entscheidung sein Leben kosten wird. Seine Frau Franziska versteht die Motive ihres Mannes und hält zu ihm. Mit der Seligsprechung von Franz Jägerstätter 2007 im Dom zu Linz wird seine Entscheidung als Lebenshingabe „mit aufrichtigem Gewissen in Treue zum Evangelium und für die Würde der menschlichen Person“ anerkannt.

Franziska starb 100-jährig, nachdem sie während der 70 Jahre nach dem Tod ihres Mannes für zahlreiche Menschen aus aller Welt zur Glaubens- und Zeitzeugin wurde.

**Referentin:** Dr. Erna Putz, Kath. Theologin, promovierte über die Biographie Franz Jägerstätters, betreute zahlreiche Projekte zu Franz und Franziska Jägerstätter.  
**Anmeldung erwünscht.**  
**Die Veranstaltung ist kostenfrei, Spende willkommen.**

### Johann Sebastian Bach: Matthäus-Passion Einführung mit ausgewählten Musikstücken und Bildern

Do., 30.03.2023  
19.30 Uhr  
**Garmisch-Partenkirchen**  
Evangelisches  
Gemeindehaus  
Hindenburgstr. 39



© Kiwanis

Die Matthäus-Passion ist eine oratorische Passion von Johann Sebastian Bach. Der Bericht vom Leiden und Sterben Jesu Christi nach dem Matthäusevangelium bildet den Kern der Passion. Diese wird durch eingestreute Choräle und Dichtungen von Christian Friedrich Henrici (Pseudonym Picander) in freien Chören und Arien ergänzt. In der Matthäus-Passion finden wir eines der beiden vollständig erhaltenen authentischen Passionswerke von Bach. Der Abend bietet eine fachkundige Einführung in die Geheimnisse dieser Passion anhand ausgewählter Musikstücke, Erläuterungen, Texte und Bilder.

*In Zusammenarbeit mit KIWANIS-Club und Evang.-Luth. Gemeinde, beide Garmisch-Partenkirchen*

#### **SprecherInnen:**

*Helmut Kröll, Musikschulleiter i.R.,  
Martin Dubberke, Evang.-luth. Pfarrer,  
Peter Bitzl, Kiwanis-Club*

**Anmeldung erwünscht.**

**Die Veranstaltung ist kostenfrei,  
Spende erbeten für die Tafel GAP.**

## Selig die Friedensstifter – Die Haltung Jesu zum Frieden Vortrag und Gespräch

Fr., 28.04.2023  
20.00 Uhr

**Murnau**  
Kath. Pfarrsaal  
Mayr-Graz-Weg 1



Dr. theol. Reinhard  
Stiksel

Heute  
das Evangelium  
ins Leben  
bringen

„Friede sei mit euch!“ – mit diesen Worten begegnet der auferstandene Jesus den Jüngern. Frieden ist ein zentrales Thema im Leben und Lehren Jesu. Der hebräische Begriff Shalom meint dabei aber weit mehr als lediglich die Abwesenheit von Krieg oder gewalttätigen Auseinandersetzungen, sondern bezieht sich auf ein ganzheitlich gelingendes Leben. Welche Friedensperspektiven hat Jesus eingebracht? Wie kann so ein Frieden in der Nachfolge Jesu gelingen? Und wie können wir zu Friedensstifter\*innen werden, die in der Bergpredigt seligepriesen werden?

**Referent:** Dr. theol. Reinhard Stiksel,  
Leiter des Bibelwerks Linz, Autor  
**Anmeldung erwünscht.**  
**Die Veranstaltung ist kostenfrei,**  
Spende willkommen.

# KULTURBEUTEL 2023



25.02. DJANGO 3000    17.05. CHRISTIAN MAIER  
20.05. ALTINGER    16.06. CARA    01.07. GANKINO  
CIRCUS    14.07. GOLDEN GLITTER BAND  
15.07. SIMON & GARFUNKEL RB    16.07. BRIADA

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

### Braucht die Kirche ein Drittes Vatikanisches Konzil? 60 Jahre Zweites Vatikanum (1962–1965) und die weltweite „Synode zur Synodalität“

Di., 16.05.2023

20.00 Uhr

**Murnau**

*Kath. Pfarrsaal*

*Mayr-Graz-Weg 1*



*Dr. Andreas R.  
Batlogg*



Über 2500 Bischöfe versammelten sich von Oktober 1962 bis Dezember 1965 zum Zweiten Vatikanischen Konzil. „Aggiornamento“ hatte Papst Johannes XXIII. als Programmwort ausgegeben: Die Kirche sollte auf die Höhe der Zeit und mit der Moderne ins Gespräch kommen. Wertschätzend, hörend, nicht verurteilend. Am Ende standen 16 Texte – die bis heute für theologische Diskussionen sorgen und im nachkonziliaren Verlauf zu Spannungen führten. Gelten die damals verabschiedeten Texte noch? Taugen sie für die Bewältigung unserer Probleme heute? Nun hat Papst Franziskus eine Synode angeregt mit dem Titel: «Für eine synodale Kirche: Gemeinschaft, Teilhabe und Mission», die weltweit durchgeführt wird. P. Dr. Batlogg hat ein neues Buch mit dem Titel „Wie das II. Vatikanische Konzil der Kirche einen Weg in die Zukunft weisen kann“ herausgebracht und wird auch auf die von Rom angestoßene Synode eingehen.

**Referent:** *Dr. Andreas R. Batlogg SJ, Priester, Jesuit, Autor, City-Seelsorger in St. Michael, München*

**Anmeldung erwünscht.**

**Gebühr:** € 5,00

### Von der Kraft der Laien – gemeinsam eine Kirche des Evangeliums sein Vortrag, Interview und Gespräch

Mi., 14.06.2023

20.00 Uhr

**Oberammergau**

*Kath. Pfarrsaal*

*Herkulan-*

*Schwaiger-Gasse 5*



*Dr. Stefan Vesper*

Unsere Kirche steht im Gegenwind. Wir haben als Institution viel Vertrauen verloren. Und dennoch gibt es im ganzen Land und in der ganzen Welt Menschen, die aus der Kraft des Evangeliums leben. Der meiste Teil dieses Engagements macht keine Schlagzeilen und ist dennoch Wirklichkeit. Schon das 2. Vatikanische Konzil hat verkündet: „Die Laien sind besonders dazu berufen, die Kirche an jenen Stellen und in den Verhältnissen anwesend und wirksam zu machen, wo die Kirche nur durch sie das Salz der Erde werden kann.“ (Lumen Gentium 33). Der Abend soll dazu dienen, dass wir uns neu klar werden über die Kraft der Laien in unserer Kirche, aber auch der Gemeinschaft mit Priestern und Ordensleuten, mit denen wir gemeinsam als Kirche das Evangelium bezeugen wollen.

**Referent:** *Dr. phil. Stefan Vesper, studierte Geschichte und Kath. Theologie, 20 Jahre tätig als Generalsekretär des Zentralkomitees der deutschen Katholiken.*

**Interview und Moderation:** *Wolfgang Küpper*  
**Anmeldung erwünscht.**

**Die Veranstaltung ist kostenfrei,  
Spende 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](mailto:vertrieb@michaelsbund.de) · [www.mk-online.de/abo](http://www.mk-online.de/abo)



Sozialdienst  
katholischer  
Frauen e.V.  
Garmisch-Partenkirchen

@SkFGarmisch



## Ihre Hilfe vor Ort – willkommen und wichtig

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

### Spendenkonto

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

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

Telefon: 08821 - 96 67 20

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

### Mitten im Leben. In unseren Arbeitsbereichen.



Beratung in besonderen Lebenslagen



Flüchtlings- und Integrationsberatung



Hilfe für psychisch Kranke & Menschen mit Behinderung



Angebote für Eltern & Kinder



Katholische Schwangerschaftsberatung



Hilfen bei häuslicher Gewalt

## Charles de Foucauld – allen ein Bruder Passwörter einer Spiritualität für unsere Zeit

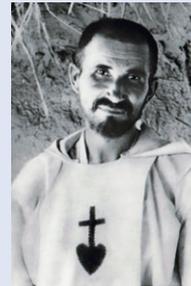
Do., 19.06.2023

20.00 Uhr

**Uffing**

Kath. Pfarrsaal

Mühlstr. 3a



Charles de Foucauld

Heute  
das Evangelium  
ins Leben  
bringen

Charles de Foucauld (1858–1916), im Mai 2022 heiliggesprochen, ist ein außergewöhnlicher Heiliger. Früh verwaist, als Jugendlicher den Glauben verloren, Soldat in Algerien, 10 Jahre auf Abwegen irrend, Forschungsreisender in Marokko – und dann ergriffen von Gott, vom Evangelium, das von Jesus erzählt, der dreißig Jahre seines Lebens „verborgen in Nazareth“ lebte. Das ist es, was Charles anzieht, und so beginnt er die Suche nach seinem „Nazareth“, unter den einfachen Menschen am Rand. Sein tiefes Sehnen treibt ihn über mehrere Stationen bis in die Sahara zum Volk der Tuareg. Die Referentin wird den Lebensweg des Kleinen Bruder Charles von Jesus, wie er sich fortan nannte, vorstellen und darin „Passwörter einer Spiritualität für unsere Zeit“ finden.

**Referentin:** Margareta Michalczyk,  
Kath. Rel.-Päd. (FH), Bildungsreferentin  
**Anmeldung erwünscht.**  
**Die Veranstaltung ist kostenfrei,**  
Spende willkommen.

# Chancen und Risiken in einer modernen Welt



### Arbeit 4.0 – Digitale Kompetenzen

Das Angebot richtet sich an Erwerbstätige, d.h. an Angestellte, Selbstständige und Unternehmer\*innen mit Wohnsitz in Bayern. Das Projekt ist zu 100% aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF) im Rahmen der Initiative REACT-EU finanziert, eine Eigenbeteiligung entfällt – alle Kurse sind kostenlos und finden **online via Zoom** statt.

**Online via Zoom**    **Anmeldung:** bitte über die Projekt-Homepage [www.arbeit-viernull.de](http://www.arbeit-viernull.de)



### Hybrides Arbeiten: die Zusammenarbeit der Zukunft

*ab Mi., 18.01.2023*    **Referentin:** Renate Frommbeck  
*(9 Termine)*  
*jeweils*  
*16.30 – 18.00 Uhr*

### Agiles Projektmanagement – SCRUM

*ab Mi., 25.01.2023*    **Referentin:** Renate Frommbeck  
*(11 Termine)*  
*jeweils*  
*16.30 – 19.45 Uhr*

### „Digitaler Vertrieb“

*02.02.2023 bis*    **Referent:** Dr. Guido Weber  
*31.03.2023*  
*immer Do. und Fr.,*  
*09.00 – 17.00 Uhr*  
*und*  
*09.00 – 10.30 Uhr*

### Website und WordPress

*ab Di., 18.04.2023*    **Referierende:** Philipp Gebhart und  
*(11 Termine)*    Bettina Rösch  
*jeweils*  
*15.30 – 17.00 Uhr*

### Nachhaltigkeit – von der Haltung zur Handlung

*immer dienstags*    **Referentinnen:** Sandra Abele und  
*28.02.2023 bis*    Renate Frommbeck  
*3.05.2023*  
*16.00 bis 19.15 Uhr*

Gefördert von



In Zusammenarbeit mit



Projekträger



## Das kleine Glück Wie wir gesund und positiv durchs Leben kommen

Mo., 27.02.2023

Mo., 20.03.2023

Mo., 27.03.2023

jeweils

18.00 - 20.00 Uhr

Online via Zoom



© B. Schwarz

Wie gelingt es uns, in mitunter herausfordernden Zeiten, dauerhaft gesund und optimistisch zu bleiben? Wie können einfache Aktivitäten im Alltag unsere persönliche Lebenszufriedenheit erhöhen? Die positive Psychologie, ein Wissenschaftszweig der Psychologie, erforscht Bedingungen, die uns helfen, glücklicher zu leben.

### Im Kurs beschäftigen wir uns mit folgenden Fragen:

- Was ist Glück?
- Was gibt Deinem Leben einen Sinn?
- Welche Übungen helfen Dir, um im Alltag glücklicher und zufriedener zu werden?
- Was heißt Dankbarkeit und wofür kannst Du dankbar sein?
- Warum sind dankbare Menschen im Regelfall empathischer, feinfühlicher und hilfsbereiter und was hat Dankbarkeit mit einem stärkeren Immunsystem und größerer Gesundheit zu tun?
- Kennst Du Deine eigenen Stärken und wie kannst Du Deine Stärken herausfinden?
- Wie hängen persönliche Stärken mit Wohlbefinden, Gesundheit und Deinem Glücksempfinden zusammen?
- Warum ist es effektiver, Stärken zu verbessern als Schwächen auszumerzen?

**Referentin:** *Diana Böhm, Dipl. Psychologin, seit 25 Jahren Coach und Trainerin, Anwenderin der positiven Psychologie*  
**Anmeldung bis 20.02.2023.**  
**Gebühr (für 3 Treffen): € 30,00**

### Zeit für Bildung

Semesterstart  
6. März 2023

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

### „Ich hab ein Rad in Kathmandu. Mein Leben mit den Achttausendern“ Buchpräsentation

Fr., 17.03.2023  
19.30 Uhr  
**Garmisch-  
Partenkirchen**  
Buchhandlung  
Gräfe & Unzer  
Rathausplatz 15



Billi Bierling arbeitet seit fast zwanzig Jahren für die Himalayan Database und gilt als die Expertin für das Expeditionsbergsteigen im Himalaya. Sie ist bekannt dafür, mit ihrem Fahrrad durch Kathmandu zu kreuzen, um Expeditionsbergsteiger\*innen aus aller Welt für diese einzigartige Chronik zu interviewen. In ihrem Buch erzählt sie nicht nur von ihren Erfahrungen als Chronistin, von der Rolle der Sherpas oder ihren eigenen Expeditionen. Billi spricht auch offen und ehrlich über die Entwicklungen auf den höchsten Bergen der Erde und ihren Begegnungen im weltweiten Einsatz für Menschen in Not. Ein lebendiges Bergbuch voller faszinierender Begegnungen mit dem Motto: Über die Berge zu den Menschen.

*In Kooperation mit der Buchhandlung  
Gräfe & Unzer.*

**Autorin:** Billi Bierling, Bergsteigerin und  
Journalistin

**Mit-Autorin:** Karin Steinbach

**Anmeldung erwünscht.**

**Die Veranstaltung ist kostenfrei.**

### Denken hilft! Philosophische Anstöße in Zeiten der Veränderung Vortrag und Gespräch

Di., 21.03.2023  
19.00 Uhr  
**Online via Zoom**



© Sabire Jakobs

**Dr. Dr. Katharina  
Ceming**



Dieser Titel reizt zum Widerspruch: von „Denken hilft auch nicht“ bis zu „Denken hilft zwar, nützt aber nichts“ mag die Palette der Einwände reichen. Weshalb, auf welche Weise und wozu denken helfen kann, soll ein kleiner Streifzug durch die Geschichte der Philosophie klären helfen. Im Denken, genauer im Nachdenken sahen viele Philosophen nämlich ein wichtiges Instrument, um zu einem guten und verantwortlichen Leben für sich selbst, aber auch für die Gesellschaft zu gelangen. Wer nachdenkt, klärt nicht nur seine eigenen Gedanken, sondern legt auch Rechenschaft über sein Tun und Handeln ab.

**Referent:** Dr. Dr. Katharina Ceming

**Anmeldung bis 21.03.2023, 12.00 Uhr.**

**Gebühr pro Person: € 8,00 (pro Paar € 12,00)**

## Kleines 1x1 der Stiftungen Ein Einblick in eine spannende, manchmal verkannte Welt

Do., 30.03.2023  
19.00 Uhr

**Murnau**  
Kultur- und  
Tagungszentrum  
(KTM)  
Ödön-von-Horvath-  
Platz 1



Kathrin Succow

1000 Jahre die Ältesten, wenige Tage die Jüngsten.

Stiftungen sind ein wichtiger Bestandteil gesellschaftlichen Lebens. Der Vortrag beleuchtet die Vielfalt der anerkannten Stiftungszwecke wie Kunst & Kultur, Wissenschaft & Forschung, Umwelt & Naturschutz, Sport & Freizeit, Engagement & Teilhabe bis hin zu Bildung.

Sie erfahren, warum es Sinn macht, ein bisschen in die Stiftungswelt einzutauchen. Für viele Initiativen, Projekte, Vereine usw. eignen sich Stiftungen oft als Kooperationspartner. Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, ob eine Stiftung auch für Ihr gesellschaftliches Engagement genutzt werden kann?

Sie erfahren an diesem Abend auch Möglichkeiten, wo und wie Sie Förderungen von Stiftungen z.B. für die Vereinsarbeit bekommen können.

**Referentin:** Kathrin Succow, Stiftungsexpertin, Gründerin zahlreicher Stiftungen, Stiftungsratsvorsitzende der Michael Succow Stiftung und Stiftung Schlossmuseum Murnau, Leitung der Fachgruppe Stiftungsfundraising beim Deutschen Fundraisingverband.

**Anmeldung erwünscht.**

**Die Veranstaltung ist kostenfrei.**

## 50-jähriges Jubiläum

Im Jahr 2023 feiert das Kath. Kreisbildungswerk Garmisch-Partenkirchen sein 50-jähriges Bestehen.

Seien Sie gespannt auf unsere Festwoche vom 15. bis 21. Oktober 2023! Es erwarten Sie spannende Veranstaltungen, interessante Referentinnen und Referenten sowie die Gelegenheit, mit uns zurückzublicken, dankbar zu feiern und hoffnungsvoll nach vorne zu schauen.



Näheres erfahren Sie auf unserer Homepage und im nächsten Programmheft, das Anfang September erscheint.



elch-design

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

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

### Hand in Hand im Blauen Land Soziale Messe für ein funktionierendes Für- und Miteinander

So., 02.04.2023  
10.00 - 17.00 Uhr  
**Murnau**  
Kultur- und  
Tagungszentrum  
(KTM)  
Ödön-von-Horváth-  
Platz 1

Mehr als 45 soziale Einrichtungen präsentieren ihre Arbeit auf der Sozialen Messe und geben Bürgern\*innen die Möglichkeit sich zu informieren, zu vernetzen und auszutauschen. Immer wieder bekommen soziale Einrichtungen Fragen von Bürgern\*innen, die sich sozial engagieren wollen, aber nicht wissen, wie und wo sie sich einbringen können, und unter welchen Bedingungen dies neben Familie, Beruf oder Schule möglich sein kann. Unter dem Motto „Ehrenamt“ ist die Messe eine soziale Plattform, auf der Organisationen tatkräftige Helfer\*innen für ihre Arbeit gewinnen können. Im Gegenzug können sich interessierte Bürger\*innen jeden Alters unverbindlich informieren und die passende Einrichtung für ihr Engagement finden.



Das Kreisbildungswerk Garmisch-Partenkirchen wird ebenso mit einem Stand vertreten sein und informiert gerne über die vielen Möglichkeiten, sich ehrenamtlich in der Bildungslandschaft zu engagieren.

Schaut's einfach vorbei – wir freuen uns auf euren Besuch!

**Träger:** Markt Murnau, in Zusammenarbeit mit dem Mehrgenerationenhaus Murnau  
**Die Veranstaltung ist kostenfrei.**

### Hand in Hand im Blauen Land



Ihre Buchhandlung  
im Herzen von  
Garmisch-Partenkirchen.



buchhandlung  
**ADAM**

Am Kurpark 20  
T: 08821 57375  
[www.buch-adam.de](http://www.buch-adam.de)

## Leben auf dünnem Eis ... Mit Unsicherheiten leben (lernen) – Impulse und Erfahrungen

Mo., 24.04.2023  
20.00 Uhr  
**Garmisch-Partenkirchen**  
Kath. Pfarrsaal  
Partenkirchen  
Badgasse 6



© R. 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 und die aktuell schiefe weltpolitische Lage 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.

*In Kooperation mit Kolping Partenkirchen und dem Kolping-Bezirksverband Werdenfels.*

**Referentin:** Rita Homfeldt,  
Hörfunkjournalistin (u.a. BR), Autorin

**Anmeldung erwünscht.**

**Gebühr:** € 5,00

## Prinz Ludwig – Vom Königsschloss ins Wüstenzelt Ein Wittelsbacher kämpft für Afrika

Di., 27.06.2023  
20.00 Uhr  
**Murnau**  
Kath. Pfarrheim  
Mayr-Graz-Weg 1



© M. Kronawitter

Seine Vorfahren haben Schlösser gebaut, Prinz Ludwig investiert in Menschen. Einen Großteil des Jahres verbringt der Wittelsbacher in Afrika, um junge Leute dabei zu unterstützen, in ihrer Heimat bleiben zu können. Als der Prinz vor einigen Jahren begann, in der kenianischen Wüste Computerkurse anzubieten, hielten das manche zunächst für die Laune eines Adligen. Mittlerweile haben seine Studenten eigene Computer-Unternehmen gegründet und können so auch ihre Familien ernähren.

Max Kronawitter hat den Wittelsbacher Prinzen in München und in der afrikanischen Wüste begleitet und ist bei dieser Filmvorführung mit dabei. Er steht im Anschluss zum Gespräch zur Verfügung.

**Filmvorführung und Gespräch mit dem Regisseur Max Kronawitter.**

**Anmeldung erwünscht.**

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

### Gemeinsam lesen ist etwas Besonderes. Einfach dabei sein Einführung und Praktizierung des „Shared Reading“

Fr., 14.07.2023  
18.30 Uhr  
Garmisch-  
Partenkirchen  
Bücherei  
Partenkirchen  
Ludwigstraße 29

SHARED READING ist eine etwas andere Art gemeinsam zu lesen und ruht in der einfachen, aber kraftvollen Idee, Worte auf sich wirken zu lassen. Literatur wird laut gelesen, als sinnliche Erfahrung in einem geschützten Raum. In der Weltliteratur begegnen wir uns selbst und anderen – und erleben, dass es wohl tut und uns bereichert. Eine Leseleiterin erleichtert den Zugang zu großartiger Literatur. Sie ermutigt, stellt Fragen, leitet über in das Gespräch zum Gehörten und Gelesenen. Jeder kann



sagen, was er denkt und fühlt. Oder schweigen und einfach nur zuhören.

SHARED READING ist weder Therapie noch Buchclub oder ambitionierter Literaturkreis, sondern eine erprobte Methode in einer Atmosphäre unangestrenzter Offenheit, die Wirkung von Literatur vor unseren Augen und mit unseren Ohren zu erleben. Die Teilnehmenden begegnen sich respektvoll und interessiert, sie denken positiver und sind ausgeglichener.

*In Kooperation mit der Bücherei Partenkirchen.*

**Referentin:** *Christine Hauke-Dreesen, Literaturpädagogin, Erzieherin, Buchhändlerin*  
**Anmeldung erwünscht.**

**Die Veranstaltung ist kostenfrei.**



© S. Weindl

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*



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

*Sa., 06.05.2023*

*9.00 Uhr*

**Krün**

*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.

**Ausweichtermin im Falle von Schlechtwetter:**  
*13.05.2023*

**Pilgerbegleiterinnen:** *Alexandra Bauer und  
Pfarrerin Uli Wilhelm*

**Anmeldung bis 05.05.2023, 11 Uhr.**  
**Der Pilgertag ist kostenfrei.**

## Pilgern auf dem Benediktweg von Saulgrub nach Unterammergau „Schweige und höre, neige deines Herzens Ohr“ (Hl. Benedikt)

*Sa., 13.05.2023*

*9.00 Uhr*

**Saulgrub**

*Saulgrub, Bahnhof*

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

**Pilgerbegleitung:** *Dr. Mechthild Ehtler und  
Benjamin Schwarz*

**Anmeldung bis 12.05.2023, 11 Uhr.**  
**Gebühr: € 10,00**



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

Mi., 24.05.2023 bis  
Sa., 27.05.2023

4 Tage  
unterwegs

### Füssen

Bhf Reutte bzw.  
Bhf Füssen

Der Weg wird vom 26.08.2023 bis 31.08.2023 fortgesetzt.

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

**Pilgerbegleiterinnen:** Gabriele Hoss-Reinhard und Theresia Berezuk

**Anmeldung bis 21.04.2023, 11 Uhr.**

**Gebühr:** € 180,00

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

Fr., 14.07.2023  
8.00 Uhr bis  
Sa., 15.07.2023  
ca. 17.00 Uhr

2 Tage  
unterwegs

### Elmau bei Krün

Wanderparkplatz  
hinter dem  
Schloss Elmau

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

**Pilgerbegleitung:** Benjamin und Hans-Georg Frühschütz

**Anmeldung bis 27.06.2023, 11 Uhr.**

**Gebühr:** € 40,00 (zzgl. € 5,00 Mautstraße nach Elmau, € 27,50 Unterkunft im Lager mit Frühstück, außerdem weitere Verpflegung).



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

Sa., 26.08.2023 bis  
Do., 31.08.2023

6 Tage  
unterwegs

### Häselgehr im Lechtal

Treffpunkt:

Bushalte  
Gramais/  
Schwimmbad,  
10.00 Uhr

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

**Pilgerbegleiterinnen:** Gabriele Hoss-Reinhard und Theresia Berezuk

**Anmeldung bis 21.07.2023, 11 Uhr.**

**Gebühr:** € 270,00

**THEOLOGIE  
IM FERNKURS**  
DOMSCHULE WÜRZBURG

### Theologie im Fernkurs

studieren  
individuell  
flexibel  
ortsungebunden

**Informationen** unter [www.thif-muenchen.de](http://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,  
Mobil: 0151 56820537, mail: [EDieckmann@eomuc.de](mailto:EDieckmann@eomuc.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

### Ein spiritueller Bergtag rund um die Höllentalklamm Mit der Bibel durch die Hölle

*Di., 11.07.2023*

*9.00 Uhr*

**Grainau**

*Marienkapelle*

*vor dem Berghotel*

*Hammersbach*

*Kreuzeckweg 2-6*

In einer faszinierenden Landschaft tauschen wir uns anhand einiger biblischer Impulse aus über unser Erleben und unsere Vorstellungen von Himmel und Hölle.

**Leitung Bergtag:** *Christine Sontheim und Pfarrerin Uli Wilhelm*

**Anmeldung** bis 10.07.2023, 11 Uhr

**Gebühr** (zzgl. Eintritt Klamm): € 10,00

(für DAV-Mitglieder gegen Vorlage des Ausweises beträgt der Eintritt zur Klamm € 2,00)

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

*Do., 03.08.2023*

*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*

**Anmeldung** bis 02.08.2023, 11 Uhr

**Gebühr** (zzgl. Fahrtkosten): € 10,00

## Dem Himmel ein Stück näher kommen Ausbildungskurs für Begleiter/innen von spirituellen Bergtagen

ab Herbst 2023

ab Fr., 15.09.2023  
(4 Module)  
Bildungshaus  
St. Michael,  
Matrei am Brenner;  
Studienzentrum  
Josefstal  
am Schliersee;  
AlpenExperience  
CVJM Aktivzentrum  
nach Hintersee (BGL)

In der Bergwelt zeigt sich besonders eindrucksvoll Gottes Schöpfung. Sie fasziniert und zieht viele Menschen an. Der Ausbildungskurs qualifiziert dazu, Gruppen auf Bergwanderungen zu führen. Dazu werden theologische und pädagogische Grundlagen vermittelt.

Optional kann ein einwöchiges Kursmodul hinzugebucht werden, an dessen Ende die Zertifizierung zum/zur DAV-Wanderleiter/in steht.

Eine Kooperation des Kath. Kreisbildungswerk Garmisch-Partenkirchen, der DAV-Sektion Gipfelkreuz, der Ev.-Luth. Landeskirche Bayern, der Erzdiözese München und Freising, der Diözese Augsburg, der Erzdiözese Salzburg und der Diözese Innsbruck.

**Leitung und Koordination:** Benjamin Schwarz, Kath. Kreisbildungswerk GAP, und Max Aman, Kath. Bildungswerk BGL

**Für diesen Kurs gibt es einen Sonderprospekt** – erhältlich beim Kath. Kreisbildungswerk Garmisch-Partenkirchen.

Im Frühjahr 2023 erscheint wieder unser Programm  
**Pilgern und Bergspiritualität**  
mit ausführlichen Infos zu diesen Angeboten.



# Pilgern und Bergspiritualität

## 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  
Zugspitz-Kapelle  
Kreuzalm**

ab 24.06.2023, wöchentl. samstags, 12 Uhr  
ab 27.06.2023, wöchentl. dienstags, 12 Uhr  
13.07.2023 und  
ab 03.08.2023 14-tägig donnerstags, 12 Uhr

### Vollmondwanderung

Do, 31.08.2023  
20.30 Uhr

**Treffpunkt:** an der Strauss-Villa,  
Zoeppritzstr. 42 (Ecke zum Wanderweg  
Richtung Kramer) in Garmisch

### Bewegen & Segen

jeden zweiten  
Mittwoch im Monat  
ab 08.02.2023  
14.00 Uhr

2-stündiger Nachmittagsspaziergang  
mit Impulsen, Gesprächen, Stille



## Meditative Wanderungen

Mi, 23.08.2023  
10.00 Uhr

Sunnaweg zur Tannenhütte

Mi, 06.09.2023  
10.00 Uhr

Kirchdorf Wamberg



© U. Wilhelm

Unterstützung  
und Ermutigung  
für das Leben als Familie



# Eltern- und Familienbildung

## 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 Familienthemem?



#### 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](mailto:c.zellinger@kreisbildungswerk-gap.de)*

## Eltern-Kind-Programm

Für Eltern mit Kindern ab 1 ½ Jahren

*mittwochs*  
9.30 - 11.30 Uhr  
**Bad Kohlgrub**  
Pfarrheim  
Hauptstr. 21

**Leitung und Anmeldung:**  
*Judith Wierich-Schnell, Tel. 0160 7670875*  
**Gebühr für 12 Treffen: € 72,00**

## Eltern-Kind-Programm

Für Eltern mit Kindern ab 1 ½ Jahren

*mittwochs*  
9.30 - 11.30 Uhr  
**Burgrain**  
Pfarrheim  
Kirchweg 1

**Leitung und Anmeldung:**  
*Daniela Wildenauer, Tel. 0151 22596503*  
**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 3613*  
**Gebühr für 12 Treffen: € 72,00**



## Eltern-Kind-Programm

Für Eltern mit Kindern ab 1 ½ Jahren

*dienstags*  
9.30 - 11.30 Uhr  
**Garmisch**  
Pfarrheim,  
Burgstr. 17

**Leitung und Anmeldung:**  
*Janina Daisenberger, Tel. 0176 73507340*  
**Gebühr für 12 Treffen: € 72,00**

## Eltern-Kind-Programm

Für Eltern mit Kindern ab 1 ½ Jahren

*freitags*  
9.30 - 11.30 Uhr  
**Oberau**  
Pfarrheim  
Kirchweg 4

**Leitung und Anmeldung:**  
*Marzella Fischer, Tel. 0151 23091940*  
**Gebühr für 12 Treffen: € 72,00**

## Eltern-Kind-Programm

Für Eltern mit Kindern ab 1 ½ Jahren

*dienstags*  
9.00 - 11.00 Uhr  
**Ohlstadt**  
Pfarrheim  
Hagrainstraße 10

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



## Eltern- und Familienbildung

### Eltern-Kind-Programm

Für Eltern mit Kindern ab 1 ½ Jahren

*freitags*  
9.30 – 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

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

**Partenkirchen**  
Pfarrheim  
Badgasse 6

### 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**

### Ist mein Kind schulreif?

Für Eltern mit Kindern im Kindergarten- und Vorschulalter

*Do., 02.03.2023*  
19.30 Uhr  
**Online via Zoom**

Erfahren Sie mehr darüber, welche Entwicklungsschritte notwendig sind, um still auf einem Stuhl sitzen zu können, den Stift locker in der Hand zu halten, die Augen von fern auf nah umzustellen (abschreiben von der Tafel) oder die Buchstaben b und d auseinanderhalten zu können, welche unterschiedlichen Aufgaben unsere beiden Gehirnhälften haben und natürlich auch darüber, wie Sie Ihr Kind mit gezielten Bewegungsübungen in seiner Entwicklung unterstützen können.

**Referentin:** Christa Grau, Kinesiologin  
**Anmeldung bis 01.03.2023.**  
**Gebühr: € 8,00**



© C. Zellinger

## Hasenwerkstatt

Ein Kreativnachmittag für Kinder in der Osterzeit

Mo., 06.03.2023  
15.00 - 17.00 Uhr

**Garmisch-Partenkirchen**  
Kath. Pfarrheim  
Partenkirchen  
Badgasse 6

Ein kreativer Nachmittag für Kinder von 3 bis 6 Jahren mit Begleitperson.

Wir wollen miteinander den Frühling begrüßen, eine Geschichte hören, singen, viel basteln, zwei Stunden genießen.

**Leitung:** Regina Kaufmann  
**Anmeldung bei Regina Kaufmann,**  
Tel. 08821 825

**Gebühr pro 1 Kind mit 1 begleitendem Erwachsenen:** € 5,00  
(pro Geschwisterkind € 3,00)



© R. Kaufmann

## Ätherische Öle für Kinder

Von Einschlafschwierigkeiten bis Prüfungsnervosität

Do., 14.03.2023  
19.30 Uhr

**Garmisch-Partenkirchen**  
Kath. Pfarrheim  
Partenkirchen  
Badgasse 6

Ätherische Öle sind wertvolle kleine Helfer im Alltag, die uns bei einer Vielzahl von Herausforderungen unterstützen können.

Gerade Kindern, deren Sinne noch viel sensibler sind als die vieler Erwachsenen, können die Öle eine sanfte Unterstützung bieten.

Egal ob es sich um Einschlafschwierigkeiten, Unruhe, Zahnen, Erkältung, Konzentrationsschwierigkeiten oder Prüfungsnervosität handelt, es gibt kaum ein Gebiet, auf dem die ätherischen Öle keinen Rat wissen.

Dennoch gibt es einige Dinge zu beachten. Ab welchem Alter kann ich die Öle einsetzen? In welcher Form verwende ich die Öle und auf welche Art wende ich sie an?

Es erwartet Sie ein spannender Abend über die unzähligen Möglichkeiten und Grenzen im Einsatzbereich der ätherischen Öle bei Kindern.



© S. Deller

**ReferentIn:** Svenja Deller

**Gebühr:** € 8,00

**Anmeldung bis 13.03.2023.**

mit  
für einander



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



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

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

## Eltern- und Familienbildung

### Grainauer Schmugglerjagd Für Kinder von 7–9 Jahren

*April 2023  
Der Termin  
wird rechtzeitig  
bekannt gegeben.  
15.00 Uhr  
Grainau*

Oh nein, der Höhenrain ist zum Treffpunkt einer gerissenen Schmugglerbande geworden! Traut Ihr Euch den Schmugglern zu helfen, oder wollt Ihr lieber die Polizei bei der Suche unterstützen? Die Kolpinggruppe „Waldeulen“ freut sich auf einen wilden Nachmittag mit Euch!

*In Kooperation mit der Kolpingsfamilie  
Grainau.*

**Leitung:** Barbara Zerhoch

**Gebühr:** € 2,50



© K. Fürtner

### KESS erziehen: Weniger Stress – mehr Freude Kurs für Eltern mit Kindern im Alter zwischen 2–10 Jahren

*4 Termine  
montags  
17.04.2023  
24.04.2023  
08.05.2023  
15.05.2023  
jeweils  
19.30 – 21.30 Uhr  
Online via Zoom*

**Kess**  
kooperativ | ermutigend | sozial | situationsorientiert  
**erziehen®**  
**Weniger Stress.  
Mehr Freude.**

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.

**Referent:** Dieter Güntner, KESS-Trainer,  
Ehe- und Familienseelsorge

**Anmeldung bis 17.04.2023, 11 Uhr.**

**Gebühr für 4 Termine:** € 40,00

*(Begleitheft erhältlich für € 5,00)*

### Das Bayerische Tapfere Schneiderlein Eine lustige Märchenerzählung mit Musik von und mit Heinz-Josef Braun und Stefan Murr

So., 23.04.2023  
15.00 Uhr  
**Garmisch-  
Partenkirchen**  
*Der genaue Ort  
wird noch bekannt-  
gegeben.*

Stefan Murr und Heinz-Josef Braun erzählen das Märchen vom Tapferen Schneiderlein Franze, in einer völlig eigenen bayerischen Fassung mit vielen neuen Figuren und Liedern. Die beiden Autoren, Komponisten und Schauspieler schlüpfen dabei selbst in alle Rollen. Mit dabei sind diesmal das Tapfere Schneiderlein Franze, die Prinzessin Vroni und ihr Papa König Toni der Faule von Bayern, zwei Dieneratten, die fiese Prinz Jean-Jaques de Papperlapapp, zwei Riesen, die Einhorn dame Constanze, der wilde Eber Eberhard und noch viele mehr. Die Figuren singen Lieder, unterhalten und streiten sich, lachen miteinander, und das Bayerische Tapfere Schneiderlein erledigt seine Aufgaben charmant und unkonventionell. Zum Schluss erobert er dabei sogar noch das Herz der Prinzessin Vroni.

*Für Kinder ab 6 Jahren und Erwachsene*  
**Gebühr:** pro Nase € 8,00



© Braun und Murr

### Die Wunderwelt der Bienen Familienausflug ins Reich der Honigbiene

Sa., 13.05.2023  
9.30 - 12.30 Uhr  
**Grainau**  
*Huberpark  
(Parken am Bahnhof  
Untergrainau)*

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 Bienenschnitzeljagd 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.

*Für Familien mit Kindern ab 5 Jahren  
(kleinere Geschwisterkinder sind willkommen).*  
**Leitung:** Angelika Bäck  
**Anmeldung bis 12.05.2023.**  
**Gebühr pro Familie:** € 8,00



© M. Viehweger

## Eltern- und Familienbildung

### ... der Sommer, der ist da!

Ein Kreativnachmittag für Kinder von 3-6 Jahren

Mo., 19.06.2023  
15.00 - 17.00 Uhr  
**Garmisch-Partenkirchen**  
Kath. Pfarrheim  
Partenkirchen  
Badgasse 6

Egal, ob es draußen regnet, oder die Sonne scheint – wir freuen uns auf 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.

**Leitung:** Regina Kaufmann  
**Anmeldung** bis 16.06.2023 bei  
Regina Kaufmann, Tel. 08821 3825  
**Gebühr** pro 1 Kind mit 1 begleitendem  
Erwachsenen: € 5,00  
(pro Geschwisterkind € 3,00)



© C. Zellinger

### Der Gärtner war's

Familienausflug in die Gärtnerei

Do., 29.06.2023  
14.00 - 16.00 Uhr  
**Farchant**  
Gärtnerei Böhmer  
Spilleitenweg 36

In einer Gärtnerei gibt es vieles zu entdecken: was wächst denn da? Was brauchen die Pflanzen und wie vertragen sie sich? Und was hat der Gärtner damit zu tun? Wir schauen ihm 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 deinen selbst bemalten Blumentopf mit nach Hause nehmen.

In Kooperation mit der Gärtnerei Böhmer.

**Referent:** Michi Böhmer  
**Anmeldung** bis 26.06.2023 erwünscht.  
**Gebühr** pro Familie: € 8,00



© M. Böhmer

Mit Freude  
nachhaltig leben



### Mopsfledermaus und Nashornkäfer

#### Die geheime Welt der tierischen Gäste in unseren Gärten

Mo., 06.03.2023  
19.30 Uhr

#### Uffing

Kath. Pfarrheim  
Mühlstr. 3



© A. Zehn

Faszinierende Tiergeschichten gibt es nicht nur in der Serengeti und im Regenwald – oft bemerken wir gar nicht, was sich direkt vor unserer Haustür im Garten abspielt. Z. B. nachts, wenn Fledermäuse neu eingewanderte Insektenarten als Bereicherung ihres Speiseplans entdecken und der Dachs nach archaischen Schätzen gräbt. Welche Geheimwaffe setzt der Asiatische Marienkäfer ein, um sich gegenüber den heimischen Marienkäfern durchzusetzen? Der Vortrag beleuchtet das Nahrungsnetz in unseren Gärten und zeigt Beispiele, wie das ökologische Gleichgewicht unterstützt werden kann.

**Referentin:** Bernadette Wimmer, Kreisfachberatung für Gartenkultur und Landespflege  
**Anmeldung erwünscht.**

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

### Die Landwirtschaft im Werdenfelser Land und ihre Besonderheiten

#### Reihe „Kultur vor Ort“

Mo., 20.03.2023  
19.00 Uhr

#### Garmisch- Partenkirchen

Treffpunkt wird noch  
bekannt gegeben



© T. Lödermann

Die kleinteilige Landwirtschaft im Werdenfelser Land geht in ihren Anfängen zurück bis in die Bronzezeit und ist ein Garant für die Biodiversität. Tessy Lödermann zeigt anschaulich auf, warum es dieses hohe Natur- und Kulturgut zu schützen gilt.

Eine Besonderheit, die es im gesamten Alpenraum nur noch hier vor Ort gibt, ist das sog. „Rechtlerwesen“. Was es damit auf sich hat, erläutert im Anschluss der Vorsitzende des Almwirtschaftlichen Vereins, Josef Glatz.

*In Kooperation mit der VHS Garmisch-Partenkirchen, unterstützt vom Markt Garmisch-Partenkirchen.*

**Referierende:** Tessy Lödermann, erste Vorsitzende des Tierschutzvereins, Naturschützerin und dritte Landrätin; Josef Glatz, erster Vorsitzender Almwirtschaftlicher Verein Oberbayern  
**Anmeldung erwünscht.**

**Die Veranstaltung ist kostenfrei.**

## Wunder Welt Wiese Multivisionsvortrag mit Diskussionsmöglichkeit

Fr., 21.04.2023  
19.30 Uhr

**Murnau**

Kultur- und  
Tagungszentrum  
(KTM)

Ödön-von-Horvath-  
Platz 1

Wiesen duften. Wiesen sind bunt. Sie sind für viele Menschen der Inbegriff von Sommer. Aber nicht nur wir Menschen lieben Blumenwiesen. Sie gehören zu den artenreichsten Lebensräumen unserer Landschaft.

In Wiesen wachsen viele verschiedene Pflanzenarten, auf denen weit mehr Tierarten leben, als wir auf den ersten Blick sehen. Durch die oft wochenlangen Beobachtungen durch den Vortragenden erhalten die Tiere geradezu eine Persönlichkeit. Ihre manchmal unerwartete Schönheit und ihre Verhaltensweisen werden Sie fesseln. Mit vielen, zum Teil noch nie zuvor gelungenen Fotos zeigt die Multivisionsshow, wie der Lebensraum Wiese funktioniert.



© T. Korschelsky

Unterhaltsam und leicht nachvollziehbar erfahren Sie mehr über die komplexen Beziehungen zwischen Tieren und „ihren“ Pflanzen. So erwerben Sie nebenbei die notwendigen Kenntnisse über mögliche und notwendige Erhaltungsmaßnahmen für ökologisch wertvolle Wiesen.

Dieser Vortrag spricht sowohl interessierte Laien, (Makro-)Fotografen als auch Fachleute (Biologen, Landwirte, Lehrer, Politiker, Naturschützer) an.

*In Kooperation mit dem BUND Naturschutz in Bayern e.V., Landkreis Garmisch-Partenkirchen und Volkshochschule Murnau e.V. mit Unterstützung durch die Marktgemeinde Murnau.*

**Referent:** Roland Günter, Forstingenieur und Fotograf

**Anmeldung** erwünscht.

**Gebühr:** € 10,00

### Fair einkaufen im



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, ...

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

### Vom Ökologischen Fußabdruck zum Ökologischen Handabdruck.

Wege zu einem global gerechten und nachhaltigen Leben.

Di., 25.04.2023

19.30 Uhr

**Bad Kohlgrub**

Kath. Pfarrheim

Hauptstraße 21



© iStock.com, Creativemarc

Um die ökologische Krise bestehen zu können und ein gutes Leben für alle Menschen zu gewährleisten, sind global gerechte und nachhaltige Lebens- und Wirtschaftsweisen notwendig. Eine Unterstützung dabei kann das wissenschaftliche Konzept des ökologischen Fußabdruckes liefern. Die Methode berechnet die Fläche, die für bestimmte Lebensformen des Menschen benötigt wird. Mit Blick auf die Bereiche Ernährung, Mobilität, Wohnen und Konsum zeigt ein kleiner Workshop nach einem Einführungsvortrag auf anschauliche Weise, wo Veränderungen möglich und wichtig sind. Der ökologische Handabdruck dokumentiert im Vergleich zum ökologischen Fußabdruck die positiven Umweltauswirkungen von Produkten. Dabei stehen nicht nur die ökologische, sondern auch die soziale und ökonomische Dimension im Fokus.

**Referent:** Benjamin Schwarz, Biologie und Theologie, Geschäftsführer Kath. Kreisbildungswerk Garmisch-Partenkirchen

**Anmeldung erwünscht.**

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

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

Do., 11.05.2023

7.00 Uhr

**Murnau**

Biologische Station

Murnauer Moos

Ramsachstraße 15



© T. Korschefsky

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. Das Gebiet bietet natürlich beste Voraussetzungen, um sich mit der Naturschutzarbeit in dieser einzigartigen Landschaft zu befassen und spezielle Tier- oder Pflanzenarten zu bestaunen.

Auf der ca. zweistündigen Wanderung werden wir uns intensiv mit den Vögeln des Murnauer Moooses beschäftigen und etwas über die verschiedenen Gesänge und Lebensräume erfahren. Danach widmen wir uns ca. 1 Stunde der Ausstellung in der Biologischen Station und einer Nachbesprechung.

**Referent:** Tim Korschefsky, Leiter der Biol. Station, Landschaftsökologe

**Anmeldung erwünscht.**

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

## Mit Sonne rechnen – das eigene Dach nutzen

Di., 16.05.2023  
18.00 Uhr  
**Online-Vortrag  
via Zoom**



© Pixabay

Mit Sonne heizen oder selbst Strom produzieren? Gründe für die Nutzung der Sonne gibt es viele: steigende Strom- und Gaspreise, Klimaschutz oder der Wunsch nach Energieautarkie. Dieser Vortrag geht auf die Stromerzeugung durch eine Photovoltaik-Anlage und Warmwasserbereitung durch eine Solarthermieanlage ein.

### Es werden folgende Aspekte beleuchtet:

- Wie funktioniert die jeweilige Technik?
- Welche Dachflächen eignen sich für welche Technik? Wie hoch ist der Platzbedarf?
- Wie werden Photovoltaik und Stromspeicher richtig dimensioniert?
- Wieviel Strom kann ich selber nutzen?
- Welche Förderung gibt es für beide Techniken? Mit welchen Kosten ist zu rechnen?

Der Vortrag richtet sich vor allem an Ein- und Zweifamilienhausbesitzer. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

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

*In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.*

**Referierende:** Matthias Rösch und Sigrid Goldbrunner; beide sind Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

**Anmeldung erforderlich.**

**Die Veranstaltung ist kostenfrei.**

## Mehr Natur im Garten leicht gemacht – kleine Maßnahmen mit großer Wirkung! Multiplikatoren-schulung

Do., 22.06.2023  
10.00 Uhr  
**Seehausen  
am Staffelsee  
Gasthof Sonne  
Bahnhofstr. 22**

Der Biodiversitätsverlust stellt neben der Klimakrise die zweite große Herausforderung unserer Zeit dar. Wenngleich es Anstrengungen besonders im Bereich der Landwirtschaft braucht, um den Artenverlust in Mitteleuropa zu stoppen, können auch Privatgärten eine nicht unwesentliche Unterstützung für heimische Tier- und Pflanzenarten sein.

In Deutschland gibt es ca. 13 Millionen Privatgärten mit einer Fläche, die in etwa so groß ist wie alle Naturschutzgebiete Deutschlands zusammen. Möglichkeiten zur Förderung der Artenvielfalt gibt es viele, angefangen von Blumenwiesen, der Pflanzung heimischer oder zumindest Nektarspendender Stauden und Sträucher über ein Mähmanagement, die sparsame, insektenfreundliche Verwendung von Außenbeleuchtung bis hin zum Nistplatzangebot für Insekten und Vögel.

Die Teilnehmenden dieser Multiplikatoren-schulung erfahren Grundlagen über die biologische Vielfalt, ihre Bedrohung und Möglichkeiten, dieser entgegenzuwirken. Im Fokus stehen dabei Privatgärten. Die Schulung möchte für das Thema begeistern und das nötige Know-How und Hintergrundwissen vermitteln, um selbst



## Schöpfungsverantwortung

Bildungsveranstaltungen zu dem Thema initiieren zu können. Es werden Wege der Umsetzung von Kooperationen und Umsetzungsstrategien aufgezeigt.

Eine Exkursion zu zwei Gärten lässt das theoretische Wissen anschaulich erfahren.

### **Programm:**

9.30 Uhr

Ankommen

10.00 Uhr

Vortrag: „Lebensräume eines Naturgartens – Bedeutung für Flora und Fauna“

*Bernadette Wimmer, Gartenfachberaterin*

11.00 Uhr

Vortrag: „Mehr Natur im Garten leicht gemacht – kleine Maßnahmen mit großer Wirkung“

Ingrid Völker, Fachbetrieb für naturnahes Grün/Bioland zertifiziert

12.00 Uhr

Mittagspause mit Verpflegung

13.15–16.00 Uhr

Praxisbeispiele in zwei Gärten, Kriterien für die Plakette „vogelfreundlicher Garten“ und Naturgartenzertifizierung.

Das Angebot richtet sich besonders an ehren- und hauptamtlich Aktive in der Erwachsenenbildung, ist aber für alle Interessierten offen!



**Leitung:** *Bernadette Wimmer und Ingrid Völker*

**Unkostenbeitrag (für Mittagsimbiss):** € 10,00

**Anmeldung erforderlich.**

*Am 29. Juni 2023 findet in Kooperation mit der KEB Bayern und dem Landesbund für Vogelschutz in Bayern e.V. eine weitere Multiplikatorenschulung „Mehr Natur im Garten leicht gemacht“ in Mainbernheim (Unterfranken) statt. Nähere Informationen unter [www.kreisbildungswerk-gap.de](http://www.kreisbildungswerk-gap.de) sowie telefonisch unter 08821 58501.*



© I. Völker

## Zukunftsorientierte Landwirtschaft Hofführung mit Einblicken in das Konzept einer „Genossenschaft für ein gesundes, nachhaltiges Leben“

Di., 04.07.2023  
18.30 Uhr  
Bad Bayersoien  
Haserhof  
Filzweg 6

Sechs Freunde konzipierten gemeinsam die Genossenschaft faustgrob & pickfein e.G. Die Leidenschaft für gutes Essen und die Natur treibt die Gründer an. Die beiden Hauptstandbeine der Genossenschaft sind die Produktion von Lebensmitteln am Haserhof in Bad Bayersoien sowie Vertrieb und Verarbeitung von Produkten anderer Bauern.

Kurze Lieferketten, regionale Wertschöpfung und die Vermeidung von Lebensmittelverlusten kennzeichnen das Konzept. Biodiversitätsförderung, etwa im Bereich des Gemüseanbaus, gehört ebenfalls zu den Selbstverständlichkeiten des Hofes.

**Referent:** Daniel Haser, Landwirt und Strategie  
**Anmeldung erwünscht.**  
**Die Veranstaltung ist kostenfrei,**  
**Spende willkommen.**



© D. Haser

## Kooperationsveranstaltungen mit dem Naturpark Ammergauer Alpen



Der Naturpark Ammergauer Alpen e. V. will gemeinsam mit motivierten, freiwilligen Helfern einen Beitrag zum Erhalt der vielfältigen Kultur- und Naturlandschaft des Naturparks Ammergauer Alpen leisten.

Zugleich lernen die Teilnehmenden dabei Hintergründe über die Natur, die Tier- und Pflanzenwelt und ihren Schutz vor Ort kennen.

*April 2023*

**Müll-Sammelaktion** an der Ammer

*Mai 2023*

**Wegebau** am Vorderen Hörnle,  
Bad Kohlgrub

*Juni 2023*

**Moor Entbuschung**, Bad Kohlgrub

*Juli 2023*

**Almpflegemaßnahme** am Hörnle,  
Bad Kohlgrub

*August 2023*

**Auerwild Biotoppflege**, Unterammergau

*Die genauen Termine stehen im Frühjahr 2023 fest. Termine und weitere Informationen zu den Veranstaltungen finden Sie auf der Homepage des Naturparks:  
[www.naturpark-ammeregauer-alpen.de/naturpark-erleben](http://www.naturpark-ammeregauer-alpen.de/naturpark-erleben)*

**Anmeldung direkt bei Rangerin Deniz Göcen**  
([dg@ammeregauer-alpen.de](mailto:dg@ammeregauer-alpen.de)) oder unter  
Tel. 08822 922 74 67.

Gesunder Körper –  
Gesunde Seele



## Forum „Gesundheit & Fitness für Körper & Geist“

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

**Informationen und Anmeldung direkt bei Karin Christmann 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

*ab Mo., 09.01.2023  
14.00 - 15.00 Uhr  
Ohlstadt  
Kath. Pfarrheim  
Hagrainstr. 10*

und

*ab Mi., 11.01.2023  
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. Deshalb ist Bewegung im Alter eine unabdingbare Voraussetzung, um möglichst lange selbständig, 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.



© iStock.com – Silvia Jansen

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 14 Treffen: € 77,00**



**KATHAN**  
ERGONOMIE

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](http://www.kathan-ergonomie.de)

### Yoga für den Rücken

ab Mo., 09.01.2023  
17.30 - 18.45 Uhr

#### **Seehausen**

Kath. Pfarrheim

Seestraße 1

(dieser Kurs findet  
von 09.01. bis 06.03.  
online statt und  
von 13.03. bis 24.04.  
in Präsenz.)

und

ab Di., 10.01.2023  
9.10 - 10.20 Uhr

#### **Murnau**

Kath. Pfarrheim,

Pfarrsaal

Mayr-Graz-Weg 1

Yoga hat in der Rückentherapie und im Rückentraining einen festen Platz gefunden. Die Asanas formen und fordern den Körper, kräftigen die Muskulatur und lösen Verspannungen. Durch die Konzentration auf den Atem vereinen sich Körper und Geist. Wir lernen, uns selbst zu spüren, die eigenen Grenzen wahrzunehmen und zur Ruhe zu kommen.

*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

ab Di., 10.01.2023  
10.25 - 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 14 Treffen: € 77,00**



## Gedächtnistraining für Senioren

### Geistig fit bis ins hohe Alter

ab Di., 10.01.2023  
14.30 – 16.00 Uhr  
**Murnau**  
Kath. Pfarrheim,  
Konferenzraum  
Mayr-Graz-Weg 1

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:** € 112,00



## Pilates und Yoga

### in Präsenz und online

ab Mi., 11.01.2023  
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

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

*Bitte bringen Sie eine Matte mit!*  
**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 Be-  
wegung, Körperentspannung und Fitness,  
Rückenschullehrerin*

*„Meine Erfahrung ist: Regelmäßiges Training  
der Beweglichkeit und Koordination, der  
Reaktion und der Wahrnehmungsfähigkeit  
verbessert die Leistungsfähigkeit des Gehirns.“*



**ANKOMMEN & GENIEßEN**

Kaffee | Kuchen | Kurse

AM MÖSL 4 • 82418 MURNAU • MURNAUER-KAFFEEROESTEREI.DE

## Yoga – aus der Bewegung in die Stille

*ab Do., 02.02.2023  
19.30 – 21.00 Uhr  
Eschenlohe  
Saidabei-Raum  
in der Grundschule  
Eschenlohe  
Murnauer Str. 13*

*und*

*ab Di., 07.02.2023  
18.30 – 20.00 Uhr  
Ohlstadt  
Pfarrsaal Ohlstadt  
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:

*Rosmarie Frombeck, Tel. 08841 7181*

**Gebühr für 12 Treffen: € 108,00**



© R. Frombeck





AOK  
Die Gesundheitskasse.

BAYERN

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.

### Kinderkrankheiten naturheilkundlich behandeln

*Di., 07.02.2023  
19.30 Uhr  
Online via Zoom*

Zahnen, Windeldermatitis, Bauchweh, Dreimonatskoliken, Erbrechen, Druchfall, 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** bis 06.02.2023.  
**Gebühr** (inkl. Skript): € 5,00



### Mit QiGong den (Arbeits)Tag ausklingen lassen

*ab Mo., 13.02.2023  
17.30 Uhr  
Online via Zoom*

*Weitere Termine:  
20.02.2023  
27.02.2023  
06.03.2023  
20.03.2023  
27.03.2023*



Dieser 6-teilige Kurs am späten Nachmittag soll uns die Möglichkeit geben, Körper, Geist und Seele zu erfrischen. Mit Atemregulierungen versuchen wir An- und Verspannungen zu lösen, die sich vielleicht im Verlauf des Tages gebildet haben. Durch harmonische körperliche Übungen wird das Qi, die Lebensenergie, im Körper bewegt, Blockaden werden gelöst und die Leitbahnen durchlässig. Die achtsame Durchführung der Bewegungen reduziert Zerstreuung und lässt uns wieder zu unserer Mitte kommen. Eine Stunde beginnt mit Vorbereitungsübungen und Atemregulierung. Dann erlernen und üben wir die 18 harmonischen QiGong-TaiJi Bewegungen. Je nach Interessen und Bedürfnissen der Teilnehmer und Teilnehmerinnen werden wir auch Akupressur, Selbstmassagen, Atemübungen und Meditationen durchführen.

Dieser Kurs eignet sich auch für Personen, die räumlich oder körperlich eingeschränkt sind, oder ausgeglichen in die Abendruhe gehen möchten (z.B. bei Einschlafstörungen).

**Voraussetzung:** *zuverlässiges Internet und ein Endgerät (PC, Laptop, Smartphone, etc.).*

**Leitung:** *Marion Fritzsche, zertifizierte QiGong- und Yogalehrerin*

**Anmeldung** erforderlich – der Teilnahme-Link wird nach der Anmeldung per E-Mail zugeschickt.

**Gebühr für 6 Termine:** € 54,00

## Heilsames Singen Frühjahrstermine

Mi., 22.02.2023  
19.30 - 21.30 Uhr  
**Murnau**  
Pfarrsaal  
St. Nikolaus  
Mayr-Graz-Weg 1

*Weitere Termine:*  
08.03.2023  
22.03.2023  
19.04.2023  
03.05.2023



Heilsames 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 Miteinander – 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, Tel. 08846 92 18 920,  
[www.gabriele-wanger.de](http://www.gabriele-wanger.de)

**Gebühr pro Abend:** € 12,00  
(Bezahlung vor Ort bei Kursbeginn)

## Vinyasa-Yoga



© J. Rhomberg

Durch sanfte, achtsame Yogaübungen (Asanas) die sich an den Voraussetzungen jeder/jedes Einzelnen orientieren, kann man sich den eigenen Möglichkeiten, auch mit körperlichen Einschränkungen, entsprechend fordern und den Geist zur Ruhe bringen.

Yoga trägt dazu bei, das Körpergefühl zu verbessern, Gelenke und Muskeln zu kräftigen und den Gleichgewichtssinn und die Konzentration zu stärken. Durch gezielte Atemübungen (Pranayama) und kleine Meditationseinheiten wird die Konzentration auf den eigenen Körper und Geist gelenkt und die Seele beginnt sich zu entspannen. Sie lernen durch Yoga mit den Begleiterscheinungen des Alters und körperlichen Einschränkungen besser umzugehen und die Lebensqualität trotzdem zu erhalten.

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

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

**Anmeldung** beim Kath. Kreisbildungswerk telefonisch oder online.



### Yoga für Einsteiger

montags  
ab 27.02.2023  
18.00 - 19.15 Uhr

**Gebühr für 15 Treffen: € 150,00**

### Yoga für Fortgeschrittene

montags  
ab 27.02.2023  
19.30 - 20.45 Uhr

**Gebühr für 15 Treffen: € 150,00**

jeweils  
**Garmisch-  
Partenkirchen**  
Caritas-Zentrum,  
Dachgeschoss  
Dompfaffstraße 1

### Yoga in Murnau

donnerstags  
ab 02.03.2023  
18.30 - 19.30 Uhr  
**Murnau**  
Mehrgenerationen-  
haus  
Dr.-August-Einsele-  
Ring 18

Dieser Kurs ist geeignet für bewegungsfreudige Yogis.

**Gebühr für 14 Treffen: € 140,00**

### Feldenkrais – Präsenzkurs Bewusstheit durch Bewegung®

dienstags  
ab 28.02.2023  
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.

**Bitte mitbringen:** Decke/Matte, Handtuch als Kopfunterlage, bequeme Kleidung.  
**Leitung:** Sr. Margit Bauschke, OP Gilde-lizenzierte Feldenkraislehrerin  
**Anmeldung erforderlich.**  
**Gebühr für 10 Treffen: € 108,00**



© M. Bauschke

**„Vergesst mir die Seele nicht!“  
Vortrag**

Di., 07.03.2023  
19.00 Uhr  
**Garmisch-Partenkirchen**  
Kath. Pfarrsaal  
Partenkirchen  
Badgasse 6



Seelisches Wohlbefinden war schon für Sebastian Kneipp die Basis für ein gesundes Leben und ist auch heute noch eine zentrale Säule seiner 5-Elemente-Lehre. Dieser Vortrag beleuchtet verschiedene Erkenntnisse aus der empirischen Glücksforschung und Positiven Psychologie und wie seelisches Wohlbefinden in der heutigen Zeit trotz all ihrer Herausforderungen gefunden werden kann bzw. welche vermeintlichen Glücksfallen herausstellen.

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

**Anmeldung erwünscht.**

**Eintritt:** € 5,00



© Pixabay

**Crashkurs Selbstverteidigung  
von Frauen für Frauen**

Sa., 11.03.2023  
9.30 - 12.30 Uhr  
**Garmisch-Partenkirchen**  
Caritas-Zentrum,  
Dachgeschöß  
Dompfaffstr. 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 und Anmeldung:** Judith Rhomberg,

Tel. 0162 8203067 oder

balance-kurse@t-online.de

**Gebühr:** € 30,00

### Entgiften und Entschlacken Den Körper reinigen

Mi., 22.03.2023  
19.30 Uhr  
**Garmisch-  
Partenkirchen**  
Kath. Pfarrheim  
St. Martin  
Burgstr. 17

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 schreiten 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).



© pixabay/silvianita

Den hergestellten Reiniger können Sie dann mit nach Hause nehmen – und daheim Gutes für Ihren Körper tun.

**Referent:** *Oliver Schumann, Heilpraktiker*  
**Anmeldung bis 20.03.2023.**  
**Gebühr:** € 10,00 (inkl. Skript, zzgl. Materialkosten)



seit  
1992

## Welcher Schlaftyp sind Sie?

*Und welches Bettsystem ist für Sie das Richtige?*

Wir beraten Sie gerne. Vereinbaren Sie einfach einen Termin ☎ **08841.4628**

**GESUNDES WOHNEN & SCHLAFEN**

Bahnhofstr. 22 · Murnau · [www.refugio-bauen-wohnen.de](http://www.refugio-bauen-wohnen.de)

# REFUGIO

## Saucen – Die Highlights auf Ihren Speisen Einfach gut kochen!

Sa., 25.03.2023  
10.00 - 18.00 Uhr  
**Garmisch-Partenkirchen**  
AOK  
Gesundheitstreff  
Hindenburgstr. 43



© D. Richter

„Einen guten Koch oder eine gute Köchin erkennt man an den Saucen“ – dieser Spruch ist bekannt in der Kochszene und hat seine Berechtigung. Mit Kochprofi Dominik Richter wird zunächst eine klassische Brühe angesetzt, die Grundlage aller schmackhaften Soßen, ganz ohne Geschmacksverstärker und leicht zu Hause nachzumachen. Dann geht es weiter mit Basissoßen und ihre vielfältigen Ableitungen für verschiedene Gerichte. Sie werden staunen, wie ein Grundstock an Saucen Ihren Speisen das gewisse Etwas verleiht. Spaß und Verköstigung in diesem Tagesworkshop inklusive!

**Bitte mitbringen:** Tupperdose mit Deckel, Geschirrtuch, ggf. eine Schürze  
**Leitung:** Dominik Richter (Koch und Sportfachwirt)  
**Anmeldung erforderlich.**  
**Gebühr (inkl. Material und Kursunterlagen):**  
€ 145,00

## Im Gespräch bleiben! Gelingende Kommunikation auf der Basis des Kommunikationsmodells von Friedemann Schulz von Thun

Mo., 17.04.2023  
19.00 Uhr  
**Murnau**  
Kath. Pfarrsaal  
Mayr-Graz-Weg 10



Gesundheit beginnt im Kopf mit unseren Gedanken und wird durch unsere Sprache maßgeblich bestimmt. Wir entscheiden selbst, ob wir stärkende, motivierende und wertschätzende Wörter benutzen, die den Fokus auf Gesundheit, Verbindung bzw. Wohlbefinden richten oder nicht. Für eine gelingende, lösungsorientierte Kommunikation ist es von Bedeutung, wie wir unsere Bedürfnisse formulieren und mit welchem Ohr wir eine Mitteilung hören. Denn die Nachrichten, die wir „versenden“, können für uns rein informativ, eine Aufforderung sein oder uns etwas über den Sprecher selbst bzw. unsere Beziehung zu diesem offenbaren. Wie wir miteinander kommunizieren, entscheidet letztendlich über unsere Zufriedenheit und unsere Wohlbefinden - im Privatleben wie im Beruf!

**Referentin:** Angela Pfeiffer, Gesundheitspädagogin (Sebastian Kneipp Akademie) und zertifizierter Coach für Hochsensibilität (Aurum Cordis)  
**Anmeldung erwünscht.**  
**Eintritt:** € 5,00

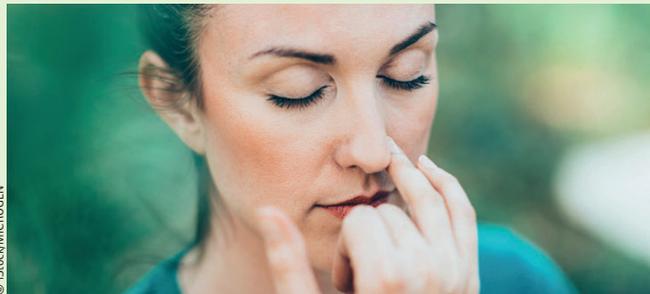
### Die Atmung: praktische Übung zum Entspannen und Wiederfindung der eigenen Mitte

Mi., 26.04.2023  
19.00 Uhr  
**Garmisch-Partenkirchen**  
Raum wird noch bekannt gegeben



Die Atmung ist die erste Energiequelle, die uns mit unserer Umwelt verbindet. Das erste Einatmen bei der Geburt, das letzte Ausatmen, wenn wir die Erde verlassen. Das Ein- und Ausatmen läuft von sich selbst während unseres ganzen Lebens. Trotzdem ist es uns auch möglich, bewusst zu atmen. In diesem Mini-Workshop erklärt uns die Referentin die sehr einfache und effiziente Methode „Cardiac Coherence“. Diese Atmungsmethode hilft bei der Bewältigung von Stress und Emotionen und hat dadurch positive Einflüsse auf unsere körperliche, geistige und emotionale Gesundheit. Die Teilnehmer werden nach einer theoretischen Einleitung selbst zur Praxis hingeführt.

**Leitung:** Dr. rer. nat. Diane Zardini  
**Anmeldung erforderlich.**  
Gebühr: € 6,00



### Waldbaden-Seminar Mit Shinrin Yoku die Natur intensiv erleben

So., 07.05.2023  
9.00 - 12.00 Uhr  
**Ohlstadt**  
Hagreinkapelle  
Hagreinstr. 45

und

So., 21.05.2023  
9.00 - 12.00 Uhr  
**Garmisch-Partenkirchen**  
Letzter Parkplatz  
vor dem Pfliegersee

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.

#### Das Seminar beinhaltet folgende Themen:

- Meditations- und Atemübungen, um ganz im Augenblick anzukommen
- einfache Yogaübungen helfen, dass auch der Körper Stress abbauen und entspannen kann
- Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsschulung durch unterschiedliche Sinnes-Übungen
- 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 und Anmeldung:**

Judith Rhomberg, Tel. 0162 8203067 oder  
balance-kurse@t-online.de

**Gebühr:** € 20,00



© J. Rhomberg

## Lust auf Neuland?

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

*Lande bei uns –  
wir freuen uns auf dich!*



**KBW GAP**

Katholisches Kreisbildungswerk  
Garmisch-Partenkirchen e.V.

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



### MBSR Kurs Zur Ruhe kommen durch Achtsamkeit

ab Mi., 10.05.2023  
19.00 - 21.30 Uhr  
**Murnau**  
Mehrgenerationen-  
haus  
Dr.-August-Einsele-  
Ring 18

*Weitere Termine:*  
17.05.2023  
24.05.2023  
14.06.2023  
21.06.2023  
28.06.2023  
01.07.2023  
05.07.2023  
12.07.2023

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 zu Hause 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.

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



© Kristin Luna Sonnemann

**Leitung:** Bettina Weiß ([www.mbsr-leben.de](http://www.mbsr-leben.de))  
**Anmeldung erforderlich** – Voraussetzung für die Teilnahme ist ein telefonisches Vorgespräch (ca. 30 Minuten), das vor Kursbeginn mit der Kursleitung vereinbart werden kann (Tel. 08805 95 44 879). Es dient dem gegenseitigen Kennenlernen und der Klärung der Erwartungen.  
**Gebühr für 9 Treffen** (inkl. Materialgebühr):  
€ 320,00 (die meisten Krankenkassen bezuschussen den MBSR-Kurs als Präventivmaßnahme)



**Gärtnerei Böhmer**  
MEISTERBETRIEB



Spielleitenweg 36  
82490 Farchant  
Telefon 08821 6347

[info@gaertneri-boehmer.de](mailto:info@gaertneri-boehmer.de)  
[www.gaertneri-boehmer.de](http://www.gaertneri-boehmer.de)



## Fermentier-Workshop Alte Technik neu entdeckt

Sa., 13.05.2023  
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.

Frau Dr. rer. nat. 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 erforderlich.**

**Gebühr:** € 40,00

## Nur „Unkraut“ oder doch Wiesenblume und Heilkraut? Kräuterexkursion mit kleinem Workshop

Sa., 01.07.2023  
10.00 - ca. 13.00 Uhr  
**Grainau**  
Oberer Dorfplatz

Was das angebliche Unkraut alles kann, werden Sie auf einer kleinen Kräuterexkursion erfahren. Sie lernen eine Auswahl an Wildkräutern und ihre Verwendung in der Volksheilkunde erkennen und erfahren, wie sie in der Volksheilkunde verarbeitet und angewandt wurden.

**Bitte mitbringen:** dem Wetter angepasste Kleidung, evtl. Sonnenschutz, einen kleinen Imbiss und Getränke. Bei sehr schlechtem Wetter wird ein Ersatztermin vereinbart.

**Außerdem:** eine kleine Papiertüte (Semmel-tüte), ein Schneidbrettchen, Messer, zwei kleine Marmeladengläser, eines zur Hälfte mit gutem Salz gefüllt.

**Leitung:** Monika Moser, Kräuterpädagogin, FNL Kräuterexpertin

**Gebühr:** € 12,00



© B. Schwarz

Generation plus

Lebenserfahren,  
neugierig, selbstbestimmt

 KBW GAP



## Seniorentreff Marianne Aschenbrenner

Der Seniorentreff Marianne Aschenbrenner bietet verschiedene wöchentliche Veranstaltungen an. Hinzu kommen Vorträge und Ausflüge, die Sie im aktuellen Programm des Seniorentreffs finden. Zu unseren Aufgaben gehört es ebenso, ein offenes Ohr für alle Seniorinnen und Senioren zu haben.



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

Sie erreichen uns telefonisch unter 08821 7810525, per E-Mail unter [info@seniorentreff-gapa.de](mailto:info@seniorentreff-gapa.de) oder persönlich in der Ludwigstraße 73 in Partenkirchen.

Für Veranstaltungen und Kurse bitten wir um vorherige Anmeldung.

Änderungen vorbehalten. Auf der Homepage ([www.seniorentreff-gapa.de](http://www.seniorentreff-gapa.de)) und in der Zeitung finden Sie das wöchentliche Programm des Seniorentreffs Marianne Aschenbrenner.



**Alles für einen erfüllten Lebensabend.**  
Altenhilfverband  
Garmisch-Partenkirchen

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

## Montag

9.30- 10.30 Uhr **Gedächtnstraining**  
mit Christiane Frahm

10.30- 11.30 Uhr **Spanisch für Anfänger**  
mit Anton Klöck

13.30 – 14.30 Uhr **„Locker vom Hocker“**  
(alle 2 Wochen) mit Elsbeth Melcher (qualifizierte Tanzleiterin)

15.00 – 16.00 Uhr **Yoga „auf dem Stuhl“**  
mit Anleitung (Spende: € 5,00)

## Dienstag

09.30 – 10.30 Uhr **Sprachcafé – englisch**  
mit Anleitung

10.45 – 12.00 Uhr **Englisch – Conversation**  
mit Peter Huggins

13.00 – 16.00 Uhr **HandarbeitsTREFF**

## Mittwoch

09.30 – 10.30 Uhr **Sprachcafé– englisch**  
mit Anleitung

11.00- 12.00 Uhr **„Taiji Quan“**  
mit Klaus Pirker (Spende: € 3,00)



## Generation plus

12.00 – 16.00 Uhr **SpieleTREFF**  
ab 14.00 Uhr „Stadt, Land, Fluss“ und „Bingo“,  
moderiert durch Beate Hübner

16.30 – 18.00 Uhr **KegeLTREFF**  
(alle 2 Wochen)  
Treffpunkt am Eingang der Zugspitzkegelbahn

### Donnerstag

09.30 – 10.45 Uhr **Sprachcafé – italienisch**  
Konversation für Fortgeschrittene,  
ohne Anleitung

11.00 – 12.00 Uhr **Sprachcafé – französisch**  
Konversation für Fortgeschrittene,  
ohne Anleitung

13.00 – 16.00 Uhr **KreativTREFF**

### Freitag

11.00 – 12.00 Uhr **„Aktiv & beweglich 60+“**  
Gymnastik im Sitzen und Stehen mit Anleitung

16.00 – 17.00 Uhr **Line Dance**  
mit Christiane Dill

### Samstag

10.00 – 11.30 Uhr **Politikforum**  
(jeden 1. Samstag  
im Monat)

10.00 – 11.30 Uhr **Literaturforum**  
(alle 6 Wochen)  
Bitte das auserwählte Buch  
bis zum nächsten Treffen lesen.

BRK Kreisverband  
Garmisch-Partenkirchen



Jeden Montag in Garmisch-Partenkirchen, jeden Freitag in Murnau.

## Fit in Smartphone und Internet



Kurse je  
80,00 €  
Jetzt Termin buchen unter  
[www.brk-gap.de/digitalsprechstunde](http://www.brk-gap.de/digitalsprechstunde)  
Einstieg jederzeit  
möglich.

[www.brk-gap.de/digitalsprechstunde](http://www.brk-gap.de/digitalsprechstunde) oder anrufen unter 08821-94321-12

## Entlastung von pflegenden Angehörigen – wie kann das gelingen?

Mi., 25.01.2023  
17.00 Uhr  
**Uffing**  
Gasthof zur Post  
Kirchstraße 9



© Ökumenische Sozialstation Oberland

**Claudia Hörbrand**

Einen Angehörigen zu Hause zu pflegen und zu betreuen ist eine schöne, aber auch eine anstrengende Aufgabe. Damit das gut gelingt, ist ein Netzwerk notwendig. Der Gesetzgeber hat durch die Regelungen für ehrenamtliche Einzelpersonen eine Möglichkeit geschaffen, diese Unterstützung auszubauen. Welche Unterstützungsmöglichkeiten konkret abgerufen werden können und welche finanziellen Hilfen es dafür gibt, erfahren Sie in diesem Vortrag. Die Geschäftsführerin der Ökumenischen Sozialstation Oberland gGmbH gibt wertvolle Tipps für pflegende Angehörige und jene, die sich als Alltagsbegleiter gerne einbringen möchten.

*In Kooperation mit dem Quartiersbüro der Generationen, Gemeinde Uffing am Staffelsee.*

**Referentin:** Claudia Hörbrand, Geschäftsführerin der Ökumenischen Sozialstation Oberland gGmbH

**Anmeldung** bei Frau L. Wohlfrom, Gemeinde Uffing, Tel. 08846 9212625 und per E-Mail unter [l.wohlfrom@uffing.de](mailto:l.wohlfrom@uffing.de) sowie über das Kath. Kreisbildungswerk.

**Die Veranstaltung ist kostenfrei.**

## Werde, der Du bist und das mit der Werdekraft in Dir! Integrative Gestaltpädagogik und heilende Seelsorge nach Prof. Albert Höfer

Mi., 08.02.2023  
19.00 Uhr  
**Garmisch-  
Partenkirchen**  
Pfarrheim St. Martin  
Burgstraße 17



Gestaltpädagogik ist eine besondere Richtung der Pädagogik, der Wissenschaft des Lernens und der Anleitung zum Erlernen, dem Erziehen. Verweise auf Verhaltenstheorien oder Erkenntnisse der Psychologie können dabei hilfreich sein. So mache ich mir bewusst, was unbewusst an Ausdruck bzw. Erlebten in mir gegenwärtig ist, was mir hilft, neu auf mich zu schauen, mich neu auszurichten und mich in meiner ganzen Gestalt zu sehen, zu verstehen, neu zu erfahren und daraus zu leben.

Der Kurs hat das Ziel einer ersten Begegnung mit der eigenen „Gestalt“ und möchte Interesse wecken, sich weiter mit der Gestaltpädagogik vertraut zu machen.

**Bitte mitbringen:** Decke, Wachsmalkreiden  
**Referent:** Peter Hagsbacher, kath. Priester, Leitung Seniorenpastoral in den beiden Dekanaten Rottenbuch und Werdenfels  
**Anmeldung:** [PHagsbacher@eomuc.de](mailto:PHagsbacher@eomuc.de), Kath. Pfarramt GAP: Tel. 08821 9439140 sowie über das Kath. Kreisbildungswerk.  
**Die Veranstaltung ist kostenfrei.**

### Vorsicht Trickbetrug!

Wie einfach es wäre, Sie über's Ohr zu hauen

Mi., 15.02.2023  
14.00 Uhr  
**Garmisch-Partenkirchen**  
Evangelisches  
Gemeindehaus  
Hindenburgstr. 39

und

Do., 02.03.2023  
16.00 Uhr  
**Uffing**  
Gasthof zur Post  
Kirchstraße 9



Wer hat davon nicht schon einmal gehört oder gelesen: von falschen Polizeibeamten an der Haustüre oder vom Enkeltrick am Telefon?

„Mir würde sowas nicht passieren!“, denken viele. Falsch gedacht!

Der Kriminalhauptmeister und Fachberater Martin Sponsel betreut seit vielen Jahren Opfer und Geschädigte von Trickbetrug und klärt auf: fast niemand ist vor Trickbetrug gefeit – aus jeder Altersgruppe. Doch gerade ältere Menschen sind die bevorzugte Zielgruppe von Kriminellen für immer gemeinere Fallen, auch im Internet.

Offen für Interessent\*innen aller Altersgruppen.  
**Bitte mitbringen:** Kugelschreiber, PLZ Ihrer Wohnanschrift und die Handynummern Ihrer Angehörigen.

In Kooperation mit dem Seniorenbeirat GAP, der Evang. Kirchengemeinde GAP und dem Quartiersbüro der Generationen in Uffing.

**Referent:** Martin Sponsel, kriminalpolizeilicher Fachberater

**Anmeldung** für den 15.02. beim Kath. Kreisbildungswerk, für den 02.03. bei Lisa Wohlfrom, Gemeinde Uffing, Tel. 08846 9212625, l.wohlfrom@uffing.de.

**Die Veranstaltung ist kostenfrei.**

### Ich und mein Leben im Alter(n)

Impulse mit Gespräch

Mi., 01.03.2023  
15.00 Uhr  
**Garmisch-Partenkirchen**  
Pfarrheim St. Martin  
Burgstraße 17



© iStock.com - Dcskay Mark

Altern betrifft jeden Menschen. Mit 60, 65 oder 70 ... fühlen Menschen sich heute zwar nicht mehr alt. Doch es ist hilfreich, sich rechtzeitig darüber Gedanken zu machen, wie wir selbst das Leben im Alter(n) gestalten können. Zwar haben wir nicht alles selbst in der Hand, aber es lohnt sich, auf die eigenen Ressourcen und die Rahmenbedingungen zu schauen. So können wir aktiv und selbstbestimmt die Weichen für ein möglichst gelingendes Altern stellen.

Das Angebot ist an alle Seniorinnen und Senioren gerichtet, die Freude haben, sich über ihr Alter(n) auszutauschen.

**Referent:** Peter Hagsbacher, kath. Priester, Leitung Seniorenpastoral in den beiden Dekanaten Rottenbuch und Werdenfels  
**Anmeldung:** PHagsbacher@eomuc.de, Kath. Pfarramt GAP, Tel. 08821 9439140 und beim Kath. Kreisbildungswerk Garmisch-Partenkirchen.

**Die Veranstaltung ist kostenfrei.**

## Wohnen daheim – sicher auf den Beinen Vortrag

Do., 09.03.2023  
19.00 Uhr  
**Murnau**  
Mehrgenerationen-  
haus  
Dr.-August-Einsele-  
Ring 18



© P. Hagsbacher

Zuhause in den eigenen vier Wänden fühlt man sich doch am wohlsten – wenn aber die eigene Einrichtung zur Stolperfalle wird, kann es schnell gefährlich werden. Wie Sie sich sicher innerhalb der eigenen vier Wände bewegen und einem möglichen Sturz durch die richtige Kleidung, Ernährung oder andere Hilfsmittel vermeiden, wird an diesem Abend erklärt.

*In Kooperation mit dem Mehrgenerationen-  
haus Murnau.*

**Referentin:** *Manuela Glück, Gesundheits- und  
Krankenpflegerin, Pflege B.Sc.*

**Anmeldung erwünscht.**

**Die Veranstaltung ist kostenfrei.**

“  
JEDER  
BRAUCHT  
MAL HILFE  
”



TelefonSeelsorge



0800-1110111  
0800-1110222  
[www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

## Eine Reise durch das Leben mit Bildern und Worten der Hl. Schrift Impulse mit Gespräch

Mi., 29.03.2023  
15.00 Uhr  
**Garmisch-  
Partenkirchen**  
Pfarrheim St. Martin  
Burgstraße 17



© P. Hagsbacher (2)

Bilder sind ein großartiges Medium. Sie lassen sich gut betrachten, wecken eigene „Erinnerungen“ und sind zugleich Ausdruck von Kreativität und Lebensfreude. Sie erinnern an eigene Erfahrungen und Geschichten. „Oh wie schön, das erinnert mich an ...“. Bilder helfen uns Menschen, miteinander ins Gespräch zu kommen und sich einander im Erzählen zu beschenken und zu bestärken. In Bildern erzählen wir von unserem inneren Wesen und dem, was mich ausmacht und trägt. Bilder sind daher lebendiger Ausdruck und Zeichen der ganz persönlichen Spiritualität. Die „Reise durch das Leben“ hat vier verschiedene Stationen mit je verschiedenen Bildern. Zu jedem Bild gibt es eine kleine Beschreibung, sowie einen biblischen, biographischen und spirituellen Impuls.

Am Ende der Reise besteht die Möglichkeit des Austausches und des Gesprächs.

**Referent:** *Peter Hagsbacher, kath. Priester,  
Leitung Seniorenpastoral in den beiden  
Dekanaten Rottenbuch und Werdenfels*

**Anmeldung:** *PHagsbacher@eomuc.de,  
Kath. Pfarramt GAP, Tel. 08821 9439140  
sowie über das Kath. Kreisbildungswerk  
Garmisch-Partenkirchen*

**Die Veranstaltung ist kostenfrei.**

### Meditative Tänze: „Du bist ein Königskind!“ Impulse, Musik, Lieder und Gesang

Mi., 19.04.2023  
15.00 Uhr

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



Sich neu erfahren im Tanz und in der Bewegung, im Sitzen oder im Kreis, je nach Vermögen und Können.

Sich erspüren durch die Impulse von Musik, Liedern, Gesang und Text. Musik erreicht uns tief im Herzen und berührt die Seele. Wenn wir uns zur Musik bewegen, dann bietet diese Bewegung Raum dafür, sich selbst neu wahrzunehmen, positive Lebensenergie zu tanken und die eigene Spiritualität neu zu entdecken. Das sich bewegen in einer Gruppe ist ein besonderer Schatz, es schenkt uns die Erfahrung des Verbundenseins.

Auch wenn Sie selbst Einschränkungen haben, finden Sie an diesem Nachmittag die Art der Bewegung und des Mitschwingens, die für Sie passt.

**Referent:** Peter Hagsbacher, kath. Priester,  
Leitung Seniorenpastoral in den beiden  
Dekanaten Rottenbuch und Werdenfels

**Anmeldung:** PHagsbacher@eomuc.de,  
Kath. Pfarramt GAP, Tel. 08821 9439140  
sowie über das Kath. Kreisbildungswerk  
Garmisch-Partenkirchen

**Die Veranstaltung ist kostenfrei.**

### Gottes Segen für alle! Neue Wege der Seniorenpastoral der Erzdiözese München und Freising

Mi., 10.05.2023  
15.00 Uhr

**Burgrain**  
Kath. Pfarrheim  
Kirchweg 1



Für alle, die haupt- oder ehrenamtlich im Senioren-Bereich tätig sind:

An diesem Nachmittag geht es neben dem sich kennenlernen um die Vorstellung der Angebote der Seniorenpastoral, die Klärung der Erwartungen und Möglichkeiten, um Wege der Vernetzung und des Austauschs sowie um die Frage: Was erwarte ich mir von der Kirche für mein Leben im Alter(n)?

**Referent:** Peter Hagsbacher, kath. Priester,  
Leitung Seniorenpastoral in den beiden Dekanaten Rottenbuch und Werdenfels

**Anmeldung:** PHagsbacher@eomuc.de,  
Kath. Pfarramt GAP, Tel. 08821 9439140  
sowie über das Kath. Kreisbildungswerk  
Garmisch-Partenkirchen

**Die Veranstaltung ist kostenfrei.**

## Mit dem E-Mountainbike durch die Zugspitzarena: Technik- und Sicherheitstraining für die GenerationPlus

Sa., 20.05.2023  
9.15 Uhr

**Lermoos**  
Unterdorf 6



© Bikeschule Lermoos

Georg Mott



Ausflüge auf E-(Mountain)-Bikes werden für Radl-Fans jeder Altersgruppe immer beliebter. Das Alter spielt dabei fast keine Rolle mehr, das ist der Vorteil an E-Bikes. Gleichzeitig werden Sicherheit und Technik immer wichtiger, gerade für ungeübte oder ältere Radfahrer. Mit gewissen Tricks und etwas Übung können auch Tagesausflügler die Zugspitzregion sicher erkunden. Der erfahrene Bike-Guide und Radlprofi Georg Mott führt die Teilnehmenden auf einem speziellen Übungsgelände an den Charakter von E-Mountainbikes heran. An Low-Trails können Sicherheitstechniken kennengelernt und verinnerlicht werden. Nach dem Basistraining erkundet die Gruppe gemeinsam die Umgebung und genießt den Tag mit abschließender Einkehr.

Dieser Tages-Workshop ist für alle älteren Interessenten geeignet, die die Welt des E-Mountainbikes kennenlernen und/oder ihren Radl-Horizont im gebirgsnahen Gelände sicher erweitern möchten. Auch Ungeübte und Unsichere E-Biker sind herzlich eingeladen, teilzunehmen. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein E-Mountainbike, welches sich auch vor Ort gegen eine Gebühr ausgeliehen werden kann.

Bei Ausfall wegen schlechten Wetterverhältnissen wird wenige Tage vorher ein alternativer Termin per E-Mail angeboten.

*In Kooperation mit der Bikeguiding-Schule Zugspitzarena Lermoos.*

**Leitung:** Georg Mott

**Gebühr Tages-Workshop:** € 45,00

*(zzgl. Kosten für Verpflegung bzw. Einkehr)*

**Leihgebühr E-Mountainbike:** ab € 68,00

Bei jedem  
das Besondere entdecken.

**Engagementberatung**

Di 9 - 11 Uhr und 16 - 18 Uhr · Do 16 - 18 Uhr

Ludwigstr. 80 · Garmisch-Partenkirchen

**Auf geht's!**  
Das Freiwilligen-Zentrum

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



# 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.

*Alle Vorträge finden – wenn nicht anders angegeben – in Seehausen im Kath. Pfarrsaal, Seestr. 1, statt.*



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



## Baukultur im Wandel – Dialog zwischen Tradition und Fortschritt im ländlichen Bayern

Studienreihe

*Di., 14.02.2023  
9.30 Uhr*

**Referierende:** *Dr. Daniela Sandner und  
Dr. Vinzenz Duftner*

## 1923 – 2023: Hundert Jahre nach dem Hitlerputsch in München

Studienreihe

*Di., 28.02.2023  
9.30 Uhr*

**Referent:** *Robert J. Huber*

## „On Holiday in Bavaria“ – amerikanische Besatzungssoldaten in Garmisch in den 1950er Jahren

Studienreihe

*Di., 14.03.2023  
9.30 Uhr*

**Referentin:** *Prof. Dr. Edith Raim*

## Vlad Tepes Dracula: Bayern und der Aufstieg des Drachen

Studienreihe

*Di., 28.03.2023  
9.30 Uhr*

**Referent:** *Prof. Dr. Christof Paulus*



### Steinbrüche – Schleifmühlen – Floßladungen: über die Ohlstadter Wetzsteinmacher

Studienreihe

Di., 18.04.2023  
9.30 Uhr

Referent: *Josef Brandner*

Zu diesem Vortrag findet am 23. Mai ergänzend  
eine Exkursion nach Ohlstadt statt.

### König Ludwig III. – der „Millibauer“ auf dem Thron

Studienreihe

Di., 02.05.2023  
9.30 Uhr

Referent: *Markus Wagner*

### Exkursion nach Ohlstadt „Die Geschichte der Wetzsteinmacherei mit Vorführung der Schleifmühle“

Studienreihe

Di, 23.05.2023  
10.30 Uhr

### Exkursion ins Tölzer Stadtmuseum

Studienreihe

Di., 13.06.2023  
9.30 Uhr

Referentin: *Elisabeth Hinterstocker*

### Der Bau der Bayerischen Zugspitzbahn von 1928 – 1931

Mo., 13.03.2023  
20.00 Uhr

**Garmisch-  
Partenkirchen**  
Kath. Pfarrsaal  
Partenkirchen  
Badgasse 6

Ein Vortrag über den Bau der Bayerischen Zug-  
spitzbahn von 1928 – 1931.

*In Kooperation mit der Kolpingsfamilie  
Partenkirchen*

Referent: *Peter Hübner*

Anmeldung erwünscht.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.



## Die Römer in Bayern Vortrag mit Diskussion

Do., 23.03.2023  
19.00 Uhr

**Garmisch-  
Partenkirchen**  
Evangelisches  
Gemeindehaus  
Hindenburgstr. 39



© K. Wilhelm

Die alten Römer gründeten vor etwa 2000 Jahren die Reichsprovinz „Raetia et Vindelicia“, zu der das oberbayerische Alpenvorland und nicht zuletzt das Werdenfelser Land gehörten. Die Römer residierten u.a. in Kempten, Augsburg und Regensburg. Ihre Straßen führen uns heute noch durch das Land zwischen Alpen und Donau. Wir kennen Funktion und Standorte ihrer Bauten und Einrichtungen. Mit ihrer Sprache, Technik und Kultur gestalten sie bis zum heutigen Tag unser Leben in einer Weise, die man kaum überschätzen kann. Der Referent gibt einen Überblick über 500 Jahre römischer Präsenz im südlichen Bayern. Zahlreiche Fotos zeigen das Wesen und die vielfältigen Spuren dieser bemerkenswerten Epoche der Geschichte unserer Heimat.

**Referent:** *Karl Wilhelm, OStR i.R.*  
**Anmeldung erwünscht.**  
**Gebühr:** € 5,00

## 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](http://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](http://www.buecherei-partenkirchen.de)

### 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](http://www.gapa-evangelisch.de/buecherei)

### Die Sprachen der Alpen und ihre Wurzeln Vortrag

Di., 18.04.2023  
19.00 Uhr  
**Oberammergau**  
Kath. Pfarrheim  
Herkulan-  
Schwaiger-Gasse 5



© K. Wilhelm

Die Sprachen, die heute im Alpengebiet gesprochen werden, lassen sich grob in romanische, 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 vorgeschichtlicher Zeit stammt.

**Referent:** Karl Wilhelm, OStR i.R.  
**Anmeldung erwünscht.**  
**Gebühr:** € 5,00

### Das Jesuskind auf der Weltkugel Kirchenführung in St. Anton

So., 07.05.2023  
14.00 Uhr  
**Garmisch-Partenkirchen**  
Treffpunkt vor der  
Kirche St. Anton  
Sankt-Anton 1



© H. Meider

St. Anton über Partenkirchen behütet eines der schönsten Kuppelfresken Süddeutschlands: das Werk des jung verstorbenen Künstlers Johann Evangelist Holzer aus Burgeis in Südtirol. Das Thema des Gemäldes lautet „Antonius, der große Fürsprecher in allen Nöten“. Wohl selten in der christlichen Kunst ist die Darstellung, dass das Jesuskind die Bitten des Heiligen entgegennimmt. Unseren Besuchern werden neben diesem Schwerpunkt weitere „Edelsteine“ der Wallfahrtskirche vorgestellt.

**Referent:** Herbert Meider, Diplom-Religionspädagog, zertifizierter Kirchenführer  
**Anmeldung erwünscht.**  
**Gebühr:** € 5,00



Am Kurpark 8  
82467 Garmisch-Partenkirchen

[www.grasegger.de](http://www.grasegger.de)

/  
IHR HAUS FÜR TRADITION  
UND GEGENWART

## 500 Jahre GOTISCHE Alte Kirche zu Garmisch Reihe „Kultur vor Ort“

Mo., 08.05.2023  
18.30 Uhr  
**Garmisch-  
Partenkirchen  
Alte Kirche  
St. Martin  
Pfarrhausweg 2**



1523 lesen wir über der großen Darstellung der Anna selbdritt an der Nordwand. Warum können wir diese Zahl an so prominenter Stelle sehen? Obwohl die alte Pfarrkirche St. Martin mit ihren einzigartigen Fresken ihre Wurzeln schon in der Romanik hat, wollen wir uns bei dieser Führung den mit der Gotisierung verbundenen kunsthistorischen Veränderungen widmen. Diese waren für das heutige architektonische Erscheinungsbild prägend. Außerdem betrachten wir die Ausstattungsgeschichte über die Barockisierung bis ins 21. Jahrhundert. Adäquate musikalische Klangbeispiele erweitern die Dimension des Kirchenraums.

**Referierende:** *Eva Güntsch, spirituelle Kirchenführerin und Gesangslehrerin, und Josef Schwarzenböck, Kirchenmusiker der Pfarrei St. Martin, Garmisch*  
**Anmeldung erwünscht.**  
**Die Veranstaltung ist kostenfrei.**

## Prächtige Herberge für einen Apostel Kirchenführung in St. Andreas

So., 25.06.2023  
14.00 Uhr  
**Farchant  
Treffpunkt vor der  
Kirche St. Andreas  
Am Gern**



© H. Meißner

Abseits der großen Straße entdecken wir die katholische Pfarrkirche St. Andreas in Farchant. Wir besuchen ein ansprechendes Gotteshaus, bei dem Baugeschichte, Heilige und typische Merkmale des bayerischen Barocks vorgestellt werden.

**Referent:** *Herbert Meider, Diplom-Religionspädagoge, zertifizierter Kirchenführer*  
**Anmeldung erwünscht.**  
**Gebühr: € 5,00**



**gemeinsam  
UNTERWEGS**

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](http://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 Kirchengemeinde Garmisch-Partenkirchen statt.*

*Alle Fahrten werden mit einem Bus vom Reisebüro Ferienglück (Tel. 08825 / 599), das Reiseveranstalter ist, durchgeführt. Die Fahrtkosten werden unter den Teilnehmenden aufgeteilt. Treffpunkt zur Abfahrt jeder Exkursion ist der Rathausplatz Garmisch-Partenkirchen.*



**Kontakt für weitere Infos und Fragen:**  
Henny Schübel, Tel. 0151 551 455 74  
**Anmeldung** beim Kath. Kreisbildungswerk  
telefonisch oder online.



### Mieminger Plateau „Maria Locherboden“ und Abtei Stams

So., 23.04.2023  
9.00 Uhr

### Dachauer Hinterland nach Mariabrunn, Taxa und Odelzhausen

So., 21.05.2023  
9.00 Uhr

### Altmühltal mit Besichtigung der mittelalterlichen Burg Prunn

So., 25.06.2023  
9.00 Uhr

### Bludenz zu den magischen Steinkreisen Tschengla auf den Bürserberg

So., 23.07.2023  
8.00 Uhr

### Oberes Lechtal in den Bregenzer Wald und Großes Walsertal

So., 20.08.2023  
8.00 Uhr

### 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  
 elch-design Alexander Schmid; Bad Füssing  
 Freiwilligen-Zentrum „Auf geht's!"; Garmisch-Partenkirchen  
 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  
 Kulturbeutel Garmisch-Partenkirchen  
 Münchner Kirchenzeitung – St. Michaelsbund  
 Murnauer Kaffeerösterei  
 Refugio Wohnen & Schlafen; Murnau  
 RDA Rummelsberger, Garmisch-Partenkirchen  
 Sozialdienst katholischer Frauen; Garmisch-Partenkirchen  
 Telefonseelsorge  
 Theologie im Fernkurs  
 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.

### Bad Kohlgrub

*Pfarramt Bad Kohlgrub, Tel. 08845 703040  
 Bildungsbeauftragte: Barbara Fischer*

#### Eltern-Kind-Programm

*mittwochs, 9.30 – 11.30 ..... 29  
 Leitung: Judith Wierich-Schnell*

#### Vom Ökologischen Fußabdruck zum Ökologischen Handabdruck

*Di., 25.04.2023, 19.30 Uhr ..... 38  
 Referent: Benjamin Schwarz*

### Burgain

*Pfarramt, Tel. 08821 4480*

#### Eltern-Kind-Programm

*mittwochs, 9:30 – 11:30 Uhr ..... 29  
 Leitung: Daniela Wildenauer*

#### Gottes Segen für alle! Neue Wege der Seniorenpastoral der Erzdiözese München und Freising

*Mi., 10.05.2023, 15.00 Uhr ..... 64  
 Referent: Pfarrer Peter Hagsbacher*

### Eschenlohe

*Pfarramt, Tel. 08824 1784  
 Bildungsbeauftragte: Barbara Schnitzenbaumer*

#### Yoga – aus der Bewegung in die Stille

*ab Do., 02.02.2023, 19.30 – 21.00 Uhr ..... 46  
 Leitung: Rosmarie Frombeck*

## Überblick der Angebote in den Pfarreien

### Ettal

*Pfarramt, Tel. 08822 746205*

#### Ettaler Klostersgespräch

*Sa., 11.03.2023, 15.00 – 18.30 Uhr ..... 7*

*Leitung: Abt Barnabas Bögle OSB*

### Farchant

*Pfarramt, Tel. 08821 6245*

*Bildungsbeauftragte: Christine Emmerdt*

#### Eltern-Kind-Programm

*dienstags und mittwochs, jeweils 9:30 – 11:30 Uhr ..... 29*

*Leitung: Marina Tietz*

#### Oasentag – den zerbrechlichen Frieden umarmen

*Sa., 18.03.2023, 9.30 – 16.30 Uhr ..... 7*

*Referentin: Dr. Elisabeth Thérèse Winter*

#### Prächtige Herberge für einen Apostel – Kirchenführung St. Andreas

*So., 25.06.2023, 14.00 Uhr ..... 71*

*Führung: Herbert Meider*

#### Der Gärtner war's

*Do., 29.06.2023, 14.00 Uhr ..... 34*

*Referent: Michi Böhmer*

### Garmisch

*Pfarramt, Tel. 08821 9439140*

*Bildungsbeauftragte: Markus Baur, Monika Krämer*

#### Eltern-Kind-Programm

*dienstags, 9.30 – 11.30 Uhr ..... 29*

*Leitung: Janina Daisenberger*

#### Werde, der Du bist und das mit der Werdekraft in Dir!

*Mi., 08.02.2023, 19.00 Uhr ..... 61*

*Referent: Pfarrer Peter Hagsbacher*

#### Ich und mein Leben im Alter(n)

*Mi., 01.03.2023, 15.00 Uhr ..... 62*

*Referent: Pfarrer Peter Hagsbacher*

#### Gemeinsam im Glauben wachsen – aber wie?

##### Glaubenskurs an 6 Abenden

*mittwochs, ab 15.03.2023, jeweils 19.00 – 21.30 Uhr ..... 5*

*Leitung: Birgit Schiel, Benjamin Schwarz,  
Margareta Michalczyk und Martin Dubberke*

#### Die Landwirtschaft im Werdenfelser Land und ihre Besonderheiten

*Mo., 20.03.2023, 19.00 Uhr ..... 36*

*Leitung: Tessy Lödermann, Josef Glatz*

#### Entgiften und Entschlacken

*Mi., 22.03.2023, 19.30 Uhr ..... 52*

*Referent: Oliver Schumann*

## Eine Reise durch das Leben mit Bildern und Worten der HI Schrift.

Mi., 29.03.2023, 15.00 Uhr ..... 63  
 Referent: Pfarrer Peter Hagsbacher

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

Mi., 19.04.2023, 15.00 Uhr ..... 64  
 Referent: Pfarrer Peter Hagsbacher

## Die Atmung: praktische Übung zum Entspannen und Wiederfindung zur eigenen Mitte

Mi., 26.04.2023, 19.00 Uhr ..... 54  
 Referentin: Dr. rer. nat. Diane Zardini

## 500 Jahre GOTISCHE Alte Kirche zu Garmisch

Mo., 08.05.2023, 18.30 Uhr ..... 71  
 Führung: Eva Güntsch, Josef Schwarzenböck

## Mit Sonne rechnen – Das eigene Dach nutzen

Di., 16.05.2023, 18.00 Uhr ..... 39  
 Referierende: Matthias Rösch, Sigrid Goldbrunner

## Waldbaden-Seminar

So., 21.05.2023, 9.00 – 12.00 Uhr ..... 54  
 Leitung: Judith Rhomberg

## Grainau

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

## Grainauer Schmuggerjagd

Di., 04.04.2023, 15.00 Uhr ..... 32  
 Genauer Ort wird noch bekannt gegeben.  
 Leitung: Barbara Zerhoch

## Die Wunderwelt der Bienen

Sa., 13.05.2023, 9.30 Uhr ..... 33  
 Leitung: Angelika Bäck

## Nur „Unkraut“ oder doch Wiesenblume und Heilkraut?

Sa., 01.07.2023, 10.00 – 13.00 Uhr ..... 57  
 Referentin: Monika Moser

## Murnau

Pfarramt, Tel. 08841 1326  
 Bildungsbeauftragte: Balthasar Brandhofer,  
 Johannes Unterstein und Monika Sepp

## Yoga für den Rücken am Vormittag

dienstags, 8.15 – 9.30 Uhr ..... 44  
 Leitung: Karin Christmann

## Aktiv und beweglich mit 60+

dienstags, 9.40 – 10.40 Uhr ..... 44  
 Leitung: Karin Christmann

## Überblick der Angebote in den Pfarreien

### Gedächtnistraining für Senioren

dienstags, 14.30 – 16.00 Uhr ..... 45  
Leitung: Karin Christmann

### Pilates und Yoga

mittwochs, 11.01.2023, 8.00 – 9.15 Uhr ..... 45  
Leitung: Karin Christmann

### Gymnastik auf dem Stuhl

mittwochs, 11.01.2023, 10.30 – 11.30 Uhr ..... 43  
Leitung: Karin Christmann

### Heilsames Singen

Mi., 22.02.2023, 19.30 – 21.30 Uhr ..... 49  
Leitung: Gabriele Wanger

### Wohnen daheim – sicher auf den Beinen

Do., 09.03.2023, 19.00 Uhr ..... 63  
Referentin: Manuela Glück

### Franz und Franziska Jägerstätter – ein Ehepaar als Zeuge des Evangeliums

Di., 28.03.2023, 20.00 Uhr ..... 8  
Referentin: Dr. Erna Putz

### Selig die Friedensstifter – Die Haltung Jesu zum Frieden

Fr., 28.04.2023, 20.00 Uhr ..... 9  
Referent: MMag. Dr. theol. Reinhard Stiksel

### Kleines 1x1 der Stiftungen: Ein Einblick in eine spannende, manchmal verkannte Welt

Do., 30.03.2023, 19.00 Uhr ..... 17  
Referentin: Kathrin Succow

### Hand in Hand im Blauen Land

So., 02.04.2023, 10.00 – 17.00 Uhr ..... 18  
Soziale Messe

### Im Gespräch bleiben!

Mo., 17.04.2023, 19.00 Uhr ..... 53  
Referentin: Angela Pfeiffer

### Wunder Welt Wiese

Fr., 21.04.2023, 19.30 Uhr ..... 37  
Referent: Roland Günter

### MBSR-Kurs

ab Mi., 10.05.2023, 19.00 – 21.30 Uhr ..... 56  
Leitung: Bettina Weiß

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

Do., 11.05.2023, 7.00 Uhr ..... 38  
Leitung: Tim Korschefsky

### Braucht die Kirche ein Drittes Vatikanisches Konzil?

Di., 16.05.2023, 20.00 Uhr ..... 10  
Referent: Dr. Andreas R. Batlogg SJ

### Prinz Ludwig – vom Königsschloss ins Wüstenzelt: Ein Wittelsbacher kämpft für Afrika

Di., 27.06.2023, 20.00 Uhr ..... 19  
Regisseur: Max Kronawitter

### Zukunftsorientierte Landwirtschaft

Di., 04.07.2023, 18.30 Uhr ..... 41  
Referent: Daniel Haser

## Oberammergau

*Pfarramt, Tel. 08822 92290*

*Bildungsbeauftragte: Martin Eitzenberger und Martin Utschneider*

### Die Sprachen der Alpen und ihre Wurzeln

*Di., 18.04.2023, 19.00 Uhr ..... 70*

*Referent: Karl Wilhelm*

### Von der Kraft der Laien – gemeinsam eine Kirche des Evangeliums sein

*Mi., 14.06.2023, 20.00 Uhr ..... 10*

*Mit Dr. Stefan Vesper (Referent) und  
Wolfgang Küpper (Moderation)*

## Oberau

*Pfarramt, Tel. 08824 553*

*Bildungsbeauftragte: Ursula Daisenberger und Peter Bitzl*

### Eltern-Kind-Programm

*freitags, 9.30 – 11.30 Uhr ..... 29*

*Leitung: Marzella Fischer*

## Ohlstadt

*Ohlstadt, Tel. 08841 4880611*

*Bildungsbeauftragte: Hubert Laber und Florian Hammerl*

### Eltern-Kind-Programm

*dienstags, 9.00 – 11.00 Uhr ..... 29*

*Leitung: Marianne Fischer*

### Gymnastik auf dem Stuhl

*montags, 14.00 – 15.00 Uhr ..... 43*

*Leitung: Karin Christmann*

### Yoga – aus der Bewegung in die Stille

*dienstags, ab 07.02.2023, 18.30 – 20.00 Uhr ..... 46*

*Leitung: Rosa-Maria Frombeck*

### Waldbaden-Seminar

*So., 07.05.2023, 9.00 – 12.00 Uhr ..... 54*

*Leitung: Judith Rhomberg*

## Partenkirchen

*Pfarramt, Tel. 08821 9670080*

*Bildungsbeauftragte: Angelika Böck und Dr. Rolf Morhart*

### Eltern-Kind-Programm 1

*freitags, 9.00 – 11.00 Uhr ..... 30*

*Leitung: Angelika Böck*

### Eltern-Kind-Programm 2

*dienstags und mittwochs, 9.00 – 11.00 Uhr ..... 30*

*Leitung: Regina Kaufmann*

## Überblick der Angebote in den Pfarreien

### Feldenkrais

ab Di., 28.02.2023, 18.30 – 20.00 Uhr ..... 50  
Leitung: Sr. Margit Bauschke OP

### Als versöhnte Menschen werden wir frei für Neues

Mi., 08.02.2023, 18.30 Uhr ..... 6  
Referentin: Dr. theol. Iris Geyer

### Vorsicht Trickbetrug!

#### Wie einfach es wäre, Sie über's Ohr zu hauen

Mi., 15.02.2023, 14.00 Uhr ..... 62  
Referent: Martin Sponzel

### Vinyasa-Yoga für Einsteiger

montags, ab 27.02.2023, 18.00 – 19.15 Uhr ..... 50  
Kursleitung: Judith Rhomberg

### Vinyasa-Yoga für Fortgeschrittene

montags, ab 27.02.2023, 19.30 – 20.45 Uhr ..... 50  
Kursleitung: Judith Rhomberg

### Hasenwerkstatt

Mo., 06.03.2023, 15.00 Uhr ..... 31  
Leitung: Regina Kaufmann

### „Vergesst mir die Seele nicht!“

Di., 07.03.2023, 19.00 Uhr ..... 51  
Referentin: Angela Pfeiffer

### Crashkurs Selbstverteidigung

Sa., 11.03.2023, 9.30 – 12.30 Uhr ..... 51  
Leitung: Judith Rhomberg

### Der Bau der Bayerischen Zugspitzbahn von 1928 – 1931

Mo., 13.03.2023, 20.00 Uhr ..... 68  
Referent: Peter Hübner

### Ätherische Öle für Kinder

Di., 14.03.2023, 19.30 Uhr ..... 31  
Referentin: Svenja Deller

### „Ich hab ein Rad in Kathmandu.

#### Mein Leben mit den Achttausendern“

Fr., 17.03.2023, 19.30 Uhr ..... 16  
Mit Autorin Billi Bierling und Karin Steinbach

### Die Römer in Bayern

Do., 23.03.2023, 19.00 Uhr ..... 69  
Referent: Karl Wilhelm

### Saucen – Die Highlights auf Ihren Speisen

Sa., 25.03.2023, 10.00 – 18.00 Uhr ..... 53  
Leitung: Dominik Richter

### Johann Sebastian Bach: Matthäus-Passion

Do., 30.03.2023, 19.30 Uhr ..... 8  
Mit Helmut Kröll, Veronika Meyer Simon und Peter Bitzl

### Das Bayerische Tapfere Schneiderlein

So., 23.04.2023, 15.00 Uhr ..... 33  
Von und mit Heinz-Josef Braun und Stefan Murr

### Leben auf dünnem Eis – mit Unsicherheiten leben (lernen)

Mo., 24.04.2023, 20.00 Uhr ..... 19  
Referentin: Rita Homfeldt

**Das Jesuskind auf der Weltkugel – Kirchenführung**  
 So., 07.05.2023, 14.00 Uhr ..... 70  
 Führung: Herbert Meider

**Fermentier-Workshop**  
 Sa., 13.05.2023, 14.00 Uhr ..... 57  
 Leitung: Diane Zardini

**... der Sommer, der ist da!**  
 Mo., 19.06.2023, 15.00 Uhr ..... 34  
 Leitung: Regina Kaufmann

**Gemeinsam lesen, ist etwas Besonderes – Shared Reading**  
 Fr., 14.07.2023, 18.30 Uhr ..... 20  
 Leitung: Christine Hauke-Dreesen

**Seehausen**  
 Pfarramt, Tel. 08841 1304

**Yoga für den Rücken**  
 mittwochs, 17.30 – 18.45 Uhr ..... 44  
 Leitung: Karin Christmann

**Eltern-Kind-Programm**  
 donnerstags, 9.15 – 11.15 Uhr ..... 30  
 Leitung: Marile Ram

**Start der Studienreihe Kultur – Geschichte – Heimat**  
 ab Di., 14.02.2023, 9.30 – 11.30 Uhr ..... 67  
 Leitung: Marilen Strobel

**Mehr Natur im Garten leicht gemacht –  
 Multiplikatoren-schulung**  
 Do., 22.06.2023, 10.00 Uhr ..... 39  
 Leitung: Bernadette Wimmer und Ingrid Völker

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

**Entlastung von pflegenden Angehörigen –  
 wie kann das gelingen?**  
 Mi., 25.01.2023, 17.00 Uhr ..... 61  
 Referentin: Claudia Hörbrand

**Vorsicht Trickbetrug!  
 Wie einfach es wäre, Sie über's Ohr zu hauen**  
 Do., 02.03.2023, 16.00 Uhr ..... 62  
 Referent: Martin Sponzel

**Mopsfledermaus und Nashornkäfer –  
 die geheime Welt der tierischen Gäste in unseren Gärten**  
 Mo., 06.03.2023, 19.30 Uhr ..... 36  
 Referentin: Bernadette Wimmer

**Charles de Foucauld – allen ein Bruder**  
 Mo., 19.06.2023, 20.00 Uhr ..... 12  
 Referentin: Margareta Michalczyk

# Überblick der Angebote in den Pfarreien

## Online-Veranstaltungen

### Hybrides Arbeiten: die Zusammenarbeit der Zukunft

ab Mi., 18.01.2023, 16.30 – 18.00 Uhr ..... 14  
Referentinnen: Renate Frommbeck und Petra Weinzierl

### Agiles Projektmanagement

ab Mi., 25.01.2023, 16.30 – 19.45 Uhr ..... 14  
Leitung: Renate Frommbeck, Martin Lüttecke

### Digitaler Vertrieb

ab Do., 02.02.2023, 13.00 – 18.00 Uhr ..... 14  
Referent: Dr. Guido Weber

### Kinderkrankheiten naturheilkundlich behandeln

Di., 07.02.2023, 19.30 Uhr ..... 48  
Referent: Oliver Schumann

### Mit QiGong den (Arbeits)Tag ausklingen lassen

ab Mo., 13.02.2023, 17.30 Uhr ..... 48  
Leitung: Marion Fritzsche

### Das kleine Glück – wie wir gesund und positiv durchs Leben kommen

ab Mo., 27.02.2023, 18.00 – 20.00 Uhr ..... 15  
Referentin: Diana Böhm

### Nachhaltigkeit – von der Haltung zur Handlung

ab Di., 28.02.2023, 16.00 – 19.15 Uhr ..... 14  
Referentinnen: Sandra Abele und Renate Frommbeck

### Jeder soll von da, wo er ist, einen Schritt näher kommen Fragen nach Gott

Mi., 01.03.2023, 19.00 Uhr ..... 6  
Referent: Dr. Navid Kermani

### Ist mein Kind schulreif?

Do., 02.03.2023, 19.30 Uhr ..... 30  
Referentin: Christa Grau

### Denken hilft! Philosophische Anstöße in Zeiten der Veränderung

Di., 21.03.2023, 19.00 Uhr ..... 16  
Referentin: Dr. Dr. Katharina Ceming

### KESS erziehen – Weniger Stress – mehr Freude

ab Mo., 17.04.2023, 19.30 – 21.30 Uhr ..... 32  
Referent: Dieter Güntner

### Website und WordPress

ab Di., 18.04.2023, 15.30 – 17.00 Uhr ..... 14  
Leitung: Philipp Gebhart und Bettina Rösch

## Alle Termine im Überblick

	<b>Januar 2023</b>						
09.01.	Gymnastik auf dem Stuhl – Kursbeginn <i>mit Karin Christmann</i>	Ohlstadt	43	02.02.	Yoga – aus der Bewegung in die Stille – Kursbeginn <i>mit Rosmarie Frombeck</i>	Eschenlohe	46
09.01.	Yoga für den Rücken – Kursbeginn <i>mit Karin Christmann</i>	Seehausen	44	07.02.	Yoga – aus der Bewegung in die Stille – Kursbeginn <i>mit Rosa-Maria Frombeck</i>	Ohlstadt	46
10.01.	Yoga für den Rücken am Vormittag – Kursbeginn <i>mit Karin Christmann</i>	Murnau	44	07.02.	Kinderkrankheiten naturheilkundlich behandeln <i>mit Oliver Schumann</i>	Online	48
10.01.	Aktiv und beweglich mit 60+ – Kursbeginn <i>mit Karin Christmann</i>	Murnau	44	08.02.	Als versöhnte Menschen werden wir frei für Neues <i>mit Dr. theol. Iris Geyer</i>	GAP	6
10.01.	Gedächtnistraining für Senioren – Kursbeginn <i>mit Karin Christmann</i>	Murnau	45	08.02.	Werde, der Du bist und das mit der Werdekraft in Dir! <i>mit Peter Hagsbacher</i>	GAP	61
11.01.	Pilates und Yoga Murnau – Kursbeginn <i>mit Karin Christmann</i>	Murnau	45	13.02.	Mit QiGong den (Arbeits)Tag ausklingen lassen – Kursbeginn <i>mit Marion Fritzsche</i>	Online	48
11.01.	Gymnastik auf dem Stuhl – Kursbeginn <i>mit Karin Christmann</i>	Murnau	43	14.02.	Start der Studienreihe Kultur – Geschichte – Heimat <i>mit Marilen Strobel</i>	Seehausen	67
25.01.	Entlastung von pflegenden Angehörigen <i>mit Claudia Hörbrand</i>	Uffing	61	15.02.	Vorsicht Trickbetrug! Wie einfach es wäre, Sie über's Ohr zu hauen <i>mit Martin Sponsel</i>	GAP	62
18.01.	Hybrides Arbeiten: die Zusammenarbeit der Zukunft – Kursbeginn <i>mit Renate Frommbeck und Petra Weinzierl</i>	Online	14	22.02.	Heilsames Singen <i>mit Gabriele Wanger</i>	Murnau	49
25.01.	Agiles Projektmanagement – Kursbeginn <i>mit Renate Frommbeck und Martin Lüttecke</i>	Online	14	27.02.	Yoga für Einsteiger – Kursbeginn <i>mit Judith Rhomberg</i>	GAP	50
	<b>Februar 2023</b>			27.02.	Das kleine Glück <i>mit Diana Böhm</i>	Online	15
02.02.	Digitaler Vertrieb – Kursbeginn <i>mit Dr. Guido Weber</i>	Online	14	27.02.	Yoga für Fortgeschrittene – Kursbeginn <i>mit Judith Rhomberg</i>	GAP	50

## Alle Termine im Überblick

28.02.	Nachhaltigkeit – von der Haltung zur Handlung <i>mit Sandra Abele und Renate Frommbeck</i>	Online	14	11.03.	Ettaler Klostersgespräch <i>mit Abt Barnabas Bögle OSB</i>	Ettal	7
28.02.	Feldenkrais – Kursbeginn <i>mit Sr. Margit Bauschke OP</i>	GAP	50	13.03.	Der Bau der Bayerischen Zugspitzbahn von 1928 – 1931 <i>mit Peter Hübner</i>	GAP	68
	<b>März 2023</b>			14.03.	Ätherische Öle für Kinder <i>mit Svenja Deller</i>	GAP	31
01.03.	Ich und mein Leben im Alter(n) <i>mit Peter Hagsbacher</i>	GAP	62	15.03.	Gemeinsam im Glauben wachsen – aber wie? – Kursbeginn <i>mit Birgit Schiel, Benjamin Schwarz, Margareta Michalczyk und Martin Dubberke</i>	GAP/Murnau	5
01.03.	Jeder soll von da, wo er ist, einen Schritt näher kommen – Fragen nach Gott <i>mit Dr. Navid Kermani</i>	online	6	17.03.	„Ich hab ein Rad in Kathmandu. Mein Leben mit den Achttausendern“ <i>mit Billi Bierling und Karin Steinbach</i>	GAP	16
02.03.	Vorsicht Trickbetrug! Wie einfach es wäre, Sie über's Ohr zu hauen <i>mit Martin Sponzel</i>	Uffing	62	18.03.	Oasentag – Den zerbrechlichen Frieden umarmen <i>mit Dr. Elisabeth Thérèse Winter</i>	Farchant	7
02.03.	Vinyasa Yoga – Kursbeginn <i>mit Judith Rhomberg</i>	Murnau	50	20.03.	Die Landwirtschaft im Werdenfelser Land und ihre Besonderheiten <i>mit Tessa Lödermann und Josef Glatz</i>	GAP	36
02.03.	Ist mein Kind schulreif? <i>mit Christa Grau</i>	Online	30	21.03.	Denken hilft! Philosophische Anstöße in Zeiten der Veränderung <i>mit Dr. Dr. Katharina Ceming</i>	Online	16
06.03.	Hasenwerkstatt <i>mit Regina Kaufmann</i>	GAP	31	22.03.	Entgiften und Entschlacken <i>mit Oliver Schumann</i>	GAP	52
06.03.	Mopsfledermaus und Nashornkäfer <i>mit Bernadette Wimmer</i>	Uffing	36	23.03.	Die Römer in Bayern <i>mit Karl Wilhelm</i>	GAP	69
07.03.	Vergesst mir die Seele nicht! <i>mit Angela Pfeiffer</i>	GAP	51	25.03.	Saucen – Die Highlights auf Ihren Speisen <i>mit Dominik Richter</i>	GAP	53
09.03.	Wohnen daheim – sicher auf den Beinen <i>mit Manuela Glück</i>	Murnau	63				
11.03.	Crashkurs Selbstverteidigung <i>mit Judith Rhomberg</i>	GAP	51				

## Alle Termine im Überblick

28.03.	Franz und Franziska Jägerstätter – ein Ehepaar als Zeuge des Evangeliums <i>mit Dr. Erna Putz</i>	Oberammergau	8	23.04.	Das Bayerische Tapfere Schneiderlein <i>mit Heinz-Josef Braun u. Stefan Murr</i>	GAP	33
29.03.	Eine Reise durch das Leben mit Bildern und Worten der HI Schrift. <i>mit Peter Hagsbacher</i>	GAP	63	23.04.	Exkursion: Mieminger Plateau und Abtei Stams <i>mit Henny Schübel</i>	Tirol	72
30.03.	Kleines 1x1 der Stiftungen <i>mit Kathrin Succow</i>	Murnau	17	24.04.	Leben auf dünnem Eis ... <i>mit Rita Homfeldt</i>	GAP	19
30.03.	Johann Sebastian Bach: Matthäus-Passion <i>mit Helmut Kröll, Veronika Meyer Simon und Peter Bitzl</i>	GAP	8	25.04.	Vom Ökologischen Fußabdruck zum Ökologischen Handabdruck <i>mit Benjamin Schwarz</i>	Bad Kohlgrub	38
	<b>April 2023</b>			26.04.	Die Atmung <i>mit Diane Zardini</i>	GAP	54
02.04.	Hand in Hand im Blauen Land Sozialmesse	Murnau	18	28.04.	Selig die Friedenstifter: Die Haltung Jesu zum Frieden <i>mit Reinhard Stiksel</i>	Murnau	9
04.04.	Grainauer Schmugglerjagd <i>mit Barbara Zerhoch</i>	Grainau	32		<b>Mai 2023</b>		
17.04.	Im Gespräch bleiben! <i>mit Angela Pfeiffer</i>	Murnau	53	06.05.	Pilgertag für Trauernde <i>mit Alexandra Bauer und Uli Wilhelm</i>	Krün	22
17.04.	KESS erziehen – Kursbeginn <i>mit Dieter Güntner</i>	Online	32	07.05.	Waldbaden-Seminar <i>mit Judith Rhomberg</i>	Ohlstadt	54
18.04.	Die Sprachen der Alpen und ihre Wurzeln <i>mit Karl Wilhelm</i>	Oberammergau	70	07.05.	Das Jesuskind auf der Weltkugel – Kirchenführung <i>mit Herbert Meider</i>	GAP	70
18.04.	Website und WordPress – Kursbeginn <i>mit Philipp Gebhart; Bettina Rösch</i>	Online	14	08.05.	500 Jahre GOTISCHE Alte Kirche St. Martin, Garmisch <i>mit Eva Güntsch und Josef Schwarzenböck</i>	GAP	71
19.04.	Meditative Tänze: „Du bist ein Königskind!“ <i>mit Pfarrer Peter Hagsbacher</i>	GAP	64	10.05.	Gottes Segen für alle! <i>mit Peter Hagsbacher</i>	Burgrain	64
21.04.	Wunder Welt Wiese <i>mit Roland Günter</i>	Murnau	37	10.05.	MBSR-Kurs – Kursbeginn <i>mit Bettina Weiß</i>	Murnau	56



<b>Juli 2023</b>				31.08.	Meditative Wanderung – unterm „Blue Moon“ <i>mit Pfarrerin Uli Wilhelm</i>	GAP	26
01.07.	Nur „Unkraut“ oder doch Wiesenblume und Heilkraut? <i>mit Monika Moser</i>	Grainau	57				
04.07.	Zukunftsorientierte Landwirtschaft <i>mit Daniel Haser</i>	Bad Bayersoien	41				
11.07.	Ein spiritueller Bergtag rund um die Höllentalklamm <i>mit Christine Sontheim und Uli Wilhelm</i>	Grainau	24				
14.07.	Pilgern auf dem Hildegardweg zum Schachen <i>mit Benjamin Schwarz und Hans-Georg Frühschütz</i>	Elmau bei Krün	23				
14.07.	Gemeinsam lesen ist etwas Besonderes – Shared Reading <i>mit Christine Hauke-Dreesen</i>	GAP	20				
23.07.	Exkursion: Bludenz <i>mit Henny Schübel</i>	Vorarlberg	72				
<b>August 2023</b>							
03.08.	Wanderung auf den Laber <i>mit Hans-Georg Frühschütz</i>	Oberammergau	24				
23.08.	Meditative Wanderung – auf dem Sunnaweg zur Tannenhütte <i>mit Pfarrerin Uli Wilhelm</i>	GAP	26				
20.08.	Exkursion: Oberes Lechtal in den Bregenzer Wald und Großes Walsertal <i>mit Henny Schübel</i>	Bregenzer Wald	72				
26.08.	Pilgern auf dem Tiroler Lechweg II <i>mit Gabriele Hoss-Reinhard und Theresia Bereczuk</i>	Häselgehr	23				



### 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](mailto:info@kreisbildungswerk-gap.de)  
Internet: [www.kreisbildungswerk-gap.de](http://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:

- Peter Bitzl, Oberau
- Balthasar Brandhofer, Murnau
- Christine Emmerdt, Farchant
- Klement Fend, Oberammergau
- Pfr. Thomas Gröner, Dekan, Oberammergau
- Pfr. Andreas Lacknermeier, 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  
Stellvertretende Geschäftsführerin: Gabriela Ferraro  
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



## 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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://www.kreisbildungswerk-gap.de) erfolgen. Bitte füllen Sie alle notwendigen Angaben dafür vollständig aus. Die Teilnehmergebühren können Sie per Überweisung auf unser Geschäftskonto, via Lastschrift oder bar in der Geschäftsstelle bezahlen. 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 Qualitätentwicklungs-System mit Zertifizierung aufgebaut (QES<sup>plus</sup>).

Im Juli 2020 wurde das Katholische Kreisbildungswerk Garmisch-Partenkirchen e.V. erfolgreich von der externen Zertifizierungsstelle CERTQA nach QES<sup>plus</sup> 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](mailto: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](mailto: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 Veranstaltungen 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 Veranstaltungen 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](mailto:JJoachimski@ordinariat-muenchen.de)

Weitere Informationen finden Sie auch im Internet unter [www.kreisbildungswerk-gap.de](http://www.kreisbildungswerk-gap.de)

### Impressum

Herausgeber dieses Programmheftes ist das  
Katholische Kreisbildungswerk Garmisch-Partenkirchen e.V.  
Auflage dieses Programmheftes: 3 500 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.*

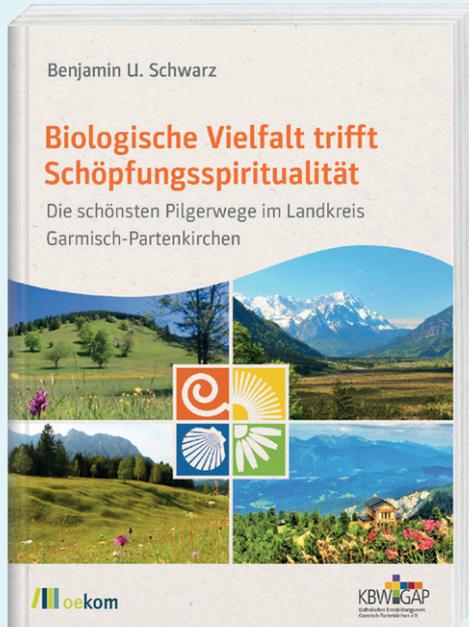
### Datenschutz

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 Programm auf S. 89 sowie auf unserer Homepage.



Das nächste Programmheft des Katholischen Kreisbildungswerkes  
Garmisch-Partenkirchen e.V. erscheint im **September 2023**.

# 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.

## Bereichert mit geistlichen Impulsen

Vier Pilgerwege laden dazu ein, aufzubrechen in diese artenreichen Natur- und Kulturlandschaften. 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.

*»Eine spirituelle, religiöse Beziehung zur Natur fördert den achtsamen Umgang mit der Schöpfung. Dieses Buch lässt die Schöpfung als Geschenk erkennen, das zu hüten ist.«*

*Pater Anselm Grün OSB*

224 Seiten, Euro 19,00  
ISBN: 978-3-96238-221-6

im Buchhandel  
erhältlich

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

A portrait of Klaus Ressler, a man with glasses and a dark cap, smiling in a workshop. He is wearing a grey vest over an orange shirt. The background shows various tools and wooden materials.

Klaus Ressler,  
Zimmerei Ressler  
Mitglied seit 1993

**„Meine Bank gehört mir.“**

**Echt. Bayerisch.**

**Mitbestimmen.**

Wir sind eine Genossenschaftsbank.  
Eine Bank, die ihren Mitgliedern gehört.

VR-Bank  
Werdenfels eG 