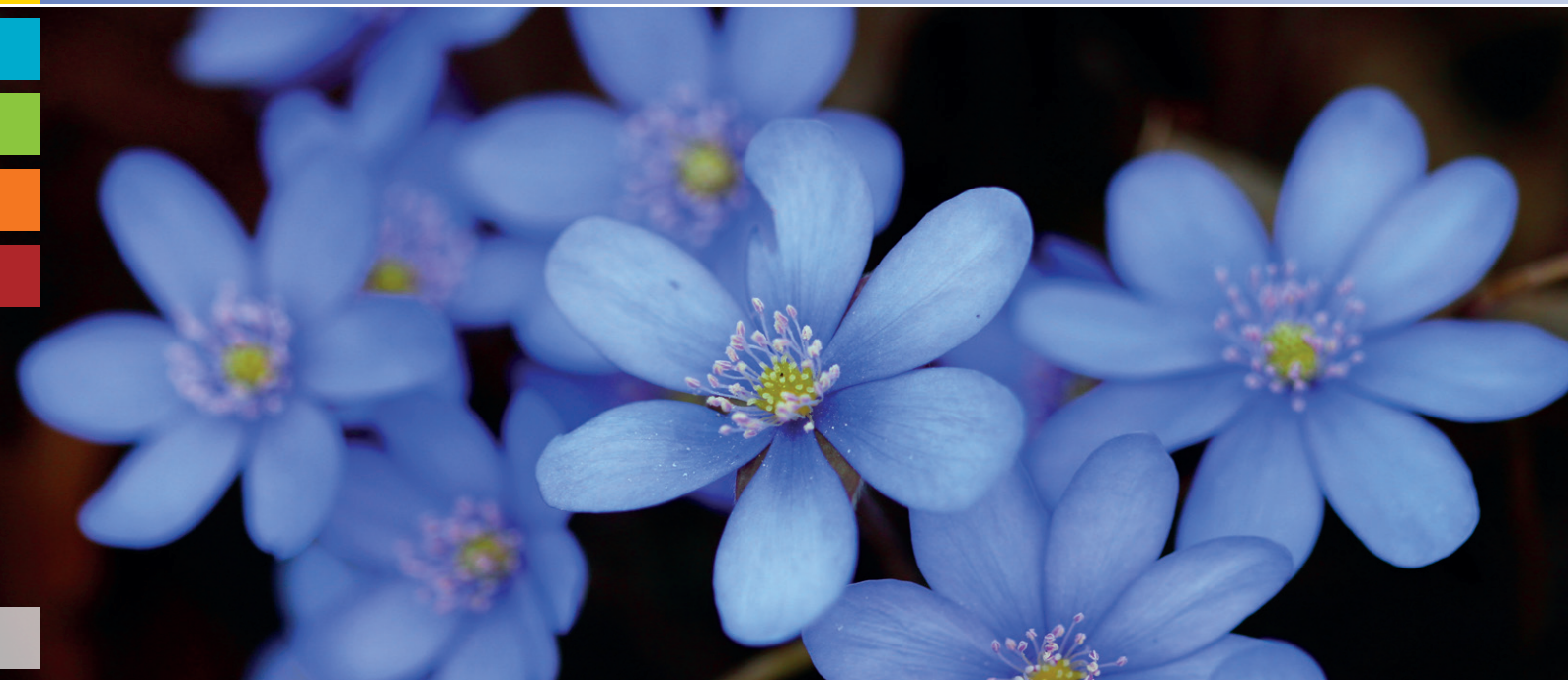
Dialog und Begegnung

KBW GAP
Katholisches Kreisbildungswerk
Garmisch-Partenkirchen e.V.



Programm

Februar – August 2025

Inhaltsverzeichnis

Sinn und Orientierung
Leben in Fülle: Religiöse Erfahrungen und spirituelle Wege ..... 4 – 9

Gesellschaft und Leben
Chancen und Herausforderungen in einer modernen Welt ..... 10 – 26

Pilgern und Bergspiritualität
Aufbrechen, suchen, neue Wege gehen ..... 27 – 32

Eltern- und Familienbildung
Unterstützung und Ermutigung für das Leben als Familie ..... 33 – 42

Schöpfungsverantwortung
Mit Freude nachhaltig leben ..... 43 – 50

Gesundheitsbildung
Gesunder Körper – Gesunde Seele ..... 51 – 68

Heimat, Kultur und Geschichte
Die Spuren der Geschichte und die Bedeutung der Zeit ..... 69 – 76

Pfarreien und Bildungsbeauftragte ..... 77 – 78

Alle Termine im Überblick ..... 79 – 84

Über uns ..... 85 – 86
Geschäftsbedingungen 87

Kontakt und Anmeldung zu unseren Angeboten:
Katholisches Kreisbildungswerk Garmisch-Partenkirchen e.V.
Dompfaffstraße 1; 82467 Garmisch-Partenkirchen
Telefon 0 88 21/5 85 01; Telefax 0 88 21/7 47 01
info@kreisbildungswerk-gap.de
www.kreisbildungswerk-gap.de

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

Wir sind Akzeptanzstelle für die Ehrenamtskarte.

Titel: Leberblümchen – © B. Schwarz

Bildung für Erwachsene vor Ort

Wir suchen das Gespräch und wollen Menschen miteinander ins Gespräch bringen, durch Dialog & Begegnung.
Seit seiner Gründung im Jahr 1973 versteht sich das Kath. Kreisbildungswerk in seiner Bildungsarbeit als Plattform, die Orientierungsräume schafft, Entscheidungs- und Handlungskompetenzen fördert und zu mehr Gelassenheit im Umgang miteinander ermutigt. Lebenslanges (Dazu)-Lernen schafft Chancen und kann die eigene Entwicklung nur fördern.
Das Kreisbildungswerk veröffentlicht dazu 2x jährlich Bildungsangebote im gesamten Landkreis, offen für alle Menschen, die Interesse daran haben, sich weiterzubilden. Vielleicht ist auch für Sie etwas dabei?

Wir laden Sie ein, unser Programm immer wieder aufs Neue kennenzulernen, denn auch außerhalb des gedruckten Heftes kommen im Laufe des Jahres weitere Veranstaltungen hinzu. Besuchen Sie uns gerne auch online. Wir wünschen Ihnen viel Freude mit unserem Programm.

Christine Sontheim
1. Vorsitzende

Wolfgang Küpper
2. Vorsitzender

Vergelt's Gott

Wir danken allen Anzeigenpartnern, die dieses Programmheft mit einem Inserat ermöglicht haben.
Herzlichen Dank auch all unseren ehrenamtlichen Bildungsbeauftragten, wohlgesonnenen Helfer/innen und Unterstützer/innen, die unsere Arbeit mittragen und unser Bildungsangebot für den Landkreis bereichern.

Besuchen Sie uns auch auf Social Media

Schon zum Newsletter angemeldet?
Jetzt kostenlos alle zwei Monate informiert bleiben:
werbung@kreisbildungswerk-gap.de

Leben in Fülle: Religiöse Erfahrungen und spirituelle Wege

KBW GAP

Sel. Carlo Acutis – „Meine Autobahn zum Himmel"
Vortrag in Vorbereitung auf die Heiligsprechung

Fr., 14.02.2025
19.00 Uhr
Murnau
Kath. Pfarrsaal
Mayr-Graz-Weg 1

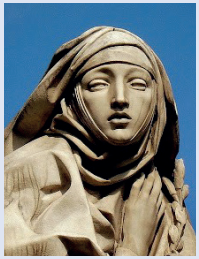
Sel. Carlo Acutis

„Alle Menschen werden als Originale geboren, aber viele sterben als Fotokopien", ein Lieblingszitat des italienischen Jugendlichen Carlo Acutis, der 2006 mit 15 Jahren nach kurzer Krankheit stirbt. Ein ganz normaler Jugendlicher des neuen Jahrtausends, mit einer Leidenschaft für Computer, Sport, für Tiere und die Schönheit dieser Erde - und gleichzeitig ein Original, zur Heiligkeit gerufen und gereift. In den wenigen Jahren seiner Kindheit und Jugend gilt seine erste Liebe Gott mit einer außergewöhnlichen Intensität und Natürlichkeit – und ebenso den Menschen. Carlo nutzt seine Zeit, um möglichst viele Menschen mit Jesus bekannt zu machen; dabei bedient er sich wie selbstverständlich auch der modernen Medien. Was war das Geheimnis dieses Jugendlichen? Welche Wege hat er beschritten, um zu einem „Leben in Fülle" und zum Ewigen Leben zu gelangen? Am 27. April dieses Jahres wird Carlo Acutis in Rom heilig gesprochen.

In Kooperation mit dem Offenen Gesprächskreis St. Nikolaus Murnau.
Referentin: *Oana Kreitmair, Ansprechpartnerin der Freunde Carlo Acutis Region München*
Anmeldung erwünscht.
Die Veranstaltung ist kostenfrei,
Spende willkommen.

Hl. Caterina von Siena
Kirchenlehrerin und Patronin Europas

Do., 20.02.2025
20.00 Uhr
Oberammergau
Kath. Pfarrsaal
Herkulan-
Schwaiger-Gasse 5



Frauen lehren die Kirche

In einer verarmten, kinderreichen Familie geboren, entwickelte Caterina bereits als Kind eine starke Neigung zu einem spirituellen Leben. Eine Frau aus dem Volk, fromm und tatkräftig zugleich, gebildet durch eigene Initiative, in ihrer Sprache kühn, von Titeln, Ämtern, Macht und Prestige unbeeindruckt, mutig in vieler Hinsicht - ist Caterina von Siena eine außergewöhnliche Heilige. Papst Paul IV hat sie 1970 zur Kirchenlehrerin erhoben. Zusammen mit Edith Stein und Birgitta von Schweden ist Caterina von Siena heute eine der drei Patroninnen Europas. Mit der Referentin werden wir diskutieren, was uns Caterina von Siena heute als „Lehrerin der Kirche" zu sagen hat.

Referentin: *Dr. Beate Beckmann-Zöller, freiberufliche Religionsphilosophin, Autorin, Dozentin an der Katholischen Stiftungshochschule München*
Anmeldung erwünscht.
Gebühr: *5,00 €*

„Mein Stehen im Hier und Jetzt!"
Ich im Licht meiner Berufung und Sendung

Di., 18.03.2025
19.00 – 21.00 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Kolpinghaus
Garmisch
Promenadestr. 13

© P. Hagsbacher

Jesus sendet seine Jünger aus. Er gibt ihnen Auftrag und Weisungen (Lk 9,1-16).
Wo sehe ich meine Berufung, meine Sendung als Christin, als Christ? Wo stehe ich da gerade in meinem Leben, in meinem Hier und Jetzt? Ein Abend mit Elementen der integrativen Gestaltpädagogik und heilenden Seelsorge nach Prof. Albert Höfer.
Gestaltpädagogische Elemente sind: Psalmensingen, meditative Tänze, Traumreise, kreatives Gestalten.

Bitte mitbringen: *Decke und Wachsmalkreiden*
In Kooperation mit der Seniorenpastoral Dekanat Werdenfels-Rottenbuch.
Leitung: *Pfarrer Peter Hagsbacher, Leitung Seniorenpastoral Dekanat Werdenfels-Rottenbuch, Gestaltberater (IGB)*
Anmeldung und weitere Infos: *bei Pfarrer Peter Hagsbacher, Tel. 08821 94 39 147 , E-mail: Seniorenpastoral-GAP@eomuc.de oder beim KBW GAP*
Gebühr: *€ 5,00*

Unter Heiden – Warum ich trotzdem Christ bleibe
Lesung mit Diskussion

Fr., 21.03.2025
19.00 Uhr
Murnau
Kath. Pfarrsaal
St. Nikolaus
Mayr-Graz-Weg 1

© Matthias Ziegler

Warum Kirche?

Ich bin gläubiger Christ, ich bin katholisch. Früher war das eine Selbstverständlichkeit, heute muss ich mich dafür rechtfertigen: Wie kann man im 21. Jahrhundert noch an Gott glauben? Und wie kann man immer noch in der Kirche sein? Tatsächlich ist es so, dass ich von Menschen umringt bin, die, wenn es um den Glauben geht, oft nur noch an Missbrauch und Vertuschung denken. Auch wissen viele nicht mehr, wofür Christen eigentlich beten und worauf sie hoffen. Sie reduzieren die Kirche auf den Missbrauchsskandal und lassen die strahlende Seite des Glaubens, die Schönheit, den Trost, die Hoffnung, unter den Tisch fallen. Heute wird ständig darüber diskutiert, wie sich die Kirche verändern muss, um im 21. Jahrhundert anzukommen. Ich drehe die Frage um: Was kann das 21. Jahrhundert von gläubigen Menschen lernen? Wie kann der Glaube eine verunsicherte Gesellschaft von ihrer Angst und Atemlosigkeit befreien? Und was kann uns in einer digital optimierten, aber seelisch oft verkümmerten Gegenwart noch Hoffnung geben?

In Kooperation mit dem Offenen Gesprächskreis St. Nikolaus, Murnau.
Referent: *Tobias Haberl, Journalist, Autor, u.a. beim SZ Magazin*
Anmeldung erwünscht.
Gebühr: *€ 5,00*

Im Garten meines Lebens
Oasentag für Frauen

Sa., 22.03.2025
9.30 – 16.30 Uhr
Burgrain
Kath. Pfarrsaal
Kirchweg 1

Dr. Elisabeth Thérèse Winter

Auf die Frage, wo Menschen zu sich selbst kommen, antworten sie sehr oft: „Wenn ich in meinem Garten bin". Die Freude am Garten ist verbunden mit tiefer liegenden Erfahrungen: die Dankbarkeit, das Staunen, das Wachsen sehen, die Berührung mit der Erde, die bunte Blütenpracht, das Hegen und Pflegen... Im Garten zeigen sich vielfältige Bezüge zum Leben, und er ist auch ein inspirierendes Sinnbild für den inneren Garten unserer Seele. An diesem Oasentag lassen wir uns durch spirituelle, biblische und kreative Impulse anregen, unseren eigenen Lebensgarten zu besuchen und zu begehen.

In Kooperation mit der Frauenseelsorge Augsburg
Referentin: *Dr. Elisabeth Thérèse Winter, Diplomtheologin, theologische Referentin, Frauenseelsorge Augsburg*
Anmeldung *bis 18.03.2025, 11 Uhr.*
Gebühr *(inkl. Verpflegung): € 35,00*

© Schell

Kirche – neu gedacht.
Vortrag mit Diskussion

Di., 01.04.2025
19.30 Uhr
Oberammergau
Kath. Pfarrsaal
Herkulan-Schwaiger-Gasse 5

© M. König

Paulus Terwitte

Warum Kirche?

Krisenzeiten fordern Entscheidungen: Soll mein Denken so bleiben? Mein Leben? Meine Ordnung? Nicht nur persönlich, auch gesellschaftlich und kirchlich stellt der Wandel heute Denken und Handeln in Frage.
Bruder Paulus blickt auf über 45 Jahre Engagement in der Kirche zurück und findet: Der Wandel kostet Kraft, aber der Wandel macht auch stark. In seinem Vortrag spricht er darüber, wie man im Wandel stark wird und neu denken lernen kann. Über sich, über die Gesellschaft - und die Kirche.

In Kooperation mit dem Dekanatsrat Werdenfels-Rottenbuch.
Referent: *Br. Paulus Terwitte, Priester, seit 1979 im Kapuzinerorden, Seelsorger, Autor, Redner.*
Die Teilnahme ist kostenfrei und ohne Anmeldung möglich,
Spende willkommen.

THEOLOGIE IM FERNKURS
DOMSCHULE WÜRZBURG

Theologie im Fernkurs studieren
individuell
flexibel
ortsungebunden

Info zum Fernkurs und zum kostenlosen Begleitangebot der Erzdiözese München und Freising: www.thif-muenchen.de

WO IST GOTT?
Filmvorführung mit Regiegespräch

Fr., 04.04.2025
19.45 Uhr
Murnau
Kath. Pfarrsaal
Mayr-Graz-Weg 1

WINNER
NICE International
Film Festival
2024

© S. Gold

Wir begleiten vier BrückenbauerInnen aus Judentum, Islam, Buddhismus und Christentum an den Anfang ihrer Geschichten bis heute. Im Mittelpunkt steht die Liebe: Wie haben sie gelernt, sich selbst und andere zu lieben? Sie wollen ihre zutiefst menschlichen Erfahrungen auf ihrem Lebensweg weitergeben und uns an einem existentiellen Prozess teilhaben lassen, der so universal ist, dass sich jeder Mensch darin wiederfinden kann.
Dazu schreibt die Regisseurin: „Über einen Zeitraum von 10 Jahren habe ich als Autorin und Regisseurin intensive persönliche Beziehungen zu einem Juden, einem Muslim, einer Zen-Buddhistin und einer christlichen Karmelitin aufgebaut." Das Ergebnis dieser vertrauensvoll gewachsenen Beziehung ist der sehr berührende Kino-Dokumentarfilm.

Gesprächspartnerin: *Sandra Gold, Regisseurin*
Anmeldung erwünscht.
Gebühr: *€ 10,00*

Wort-Gottes-Werkstatt
Anregung und Hilfe zur Gestaltung von Gottesdiensten und Gebeten

Mi., 09.04.2025
19.30 Uhr
Oberammergau
Kath. Pfarrsaal
Herkulan-Schwaiger-Gasse 5

© A. Wedlich
Barbara Huber-Bertl

© Stanek
Maria Stanek

Die Veranstaltung bietet einen Materialpool und kreative Ideen sowie die Möglichkeit, sich mit anderen Menschen auszutauschen, die Wort-Gottes-Feiern, Liturgien und Gebete gestalten. Im Fokus steht die Zeit zwischen den Hochfesten Ostern und Pfingsten, zu denen Maria Stanek aus der Glaubensorientierung des Erzbistums München verschiedene Bausteine vorstellt, die in den folgenden Wochen verwendet werden können. Der Abend ist offen für alle an Liturgie Interessierten.

In Kooperation mit dem Dekanat Werdenfels-Rottenbuch.
Referentinnen: *Barbara Huber-Bertl, Pastoralreferentin, Dekanatsbeauftragte Werdenfels-Rottenbuch; Maria Stanek, Pastoralreferentin.*
Die Teilnahme ist kostenfrei und ohne Anmeldung möglich.

Die seligen Märtyrer des KZ Dachau
Ihr Lebenszeugnis für unsere Zeit und Kirche

Mi., 14.05.2025
19.00 Uhr
Peiting
Pfarrsaal
St. Michael
Pfarrweg 3

© M. Volz

Im Lauf des II. Weltkriegs wurden von den Nazis aus ganz Europa in Haft genommene Geistliche, darunter junge Seminaristen, Diakone, Ordensleute, Priester und auch ein Bischof, in das KZ Dachau gebracht. Ihr Glaube an Gott hielt sie täglich dazu an, sich in der „Hölle des KZ" dem Hass und der Not zu stellen und mit Liebe und Vergebung zu antworten. Mehrere hundert dieser Glaubenszeugen des 20. Jahrhunderts fanden in Dachau den Tod, 56 von ihnen wurden bisher selig, einer heilig gesprochen. Die Referentin gibt zunächst einen Überblick und Einblick in das Leben dieser Märtyrer und wird zwei von ihnen, den niederländischen Karmeliten Hl. P. Titus Brandsma sowie den italienischen Dominikaner Sel. P. Giuseppe Girotti, vorstellen.

In Kooperation mit der Gemeinde- und Pfarrbücherei Peiting.
Referentin: *Monika Volz, Gründungsvorsitzende und 1. Vorsitzende des Vereins „Selige Märtyrer von Dachau e.V."*
Die Teilnahme ist kostenfrei und ohne Anmeldung möglich,
Spende willkommen.

Mensch Maria

Do., 22.05.2025
19.30 Uhr
Farchant
Evangelische
Markuskirche
Am Winkl 1

© Canva

Mai - Maria - ein Hochfest des Frau-Seins! Aus einem besonderen Blickwinkel erleben wir Maria ganz menschlich: als Schwester und Freundin im Glauben. Wer könnte eine bessere Hoffnungsträgerin sein als Maria, die uns doch in ihrem Mensch-Sein so gleicht. Mit verschiedenen Bildern können wir Maria in unsere Mitte nehmen und so mit ihr die Menschenfreundlichkeit und Zugewandtheit Gottes entdecken. Ein interaktiver Abend zum Nachspüren, Geborgen-Fühlen und mit viel Frauenkraft!

In Kooperation mit der Frauenseelsorge München und Freising.
Referentin: *Barbara Huber-Bertl, Pastoralreferentin, Frauenseelsorge München*
Die Teilnahme ist kostenfrei und ohne Anmeldung möglich,
Spende willkommen.

Chancen und Herausforderungen in einer modernen Welt

KBW GAP

Uffing singt!

Winterblock:
ab Do., 23.01.2025
jeweils
19.00 - 21.00 Uhr
Weitere Termine:
06.02.2025
20.02.2025
13.03.2025
27.03.2025
10.04.2025

Sommerblock:
ab Do., 08.05.2025
immer
19.00 – 21.00 Uhr
Weitere Termine:
22.05.2025
05.06.2025
26.06.2025
10.07.2025
24.07.2025

Uffing
Pfarrheim
St. Agatha
Mühlstr. 3

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

Bitte mitbringen: *bequeme Schuhe, Getränk und reichlich Singlust!*
Singleitung: Gabriele Wanger, zertifizierte Singleiterin
Anmeldung: *per Mail an gabrielewanger@t-online.de*
Gebühr für 6 Treffen: *€ 90,00*
(Bezahlung am ersten Abend vor Ort)

Tierparadies Botswana – Multivisionsvortrag
Offroad-Erlebnis und Safari Abenteuer im Süden Afrikas

Di., 04.02.2025
20.00 Uhr
Grainau
Pfarrheim
Am Kirchbichl 6

© Marga Davis

Erleben Sie einen Streifzug durch Botswana – eines der am dünnsten besiedelten Länder der Erde. Dort lassen sich die Natur und die Tierwelt noch sehr ursprünglich erleben. Mit einem Geländewagen geht es als Selbstfahrer auf meist staubigen und abenteuerlichen Routen durch den nördlichen Teil des Landes rund um das Okavango Delta. Einzigartige Tiererlebnisse in der Steppe oder auf dem Fluss bleiben dabei unvergessen. Daneben führte die Tour auf über 1300 Kilometern auch ins Nachbarland Namibia und sogar bis an die Grenze von Simbabwe. Botswana hinterlässt bleibende Eindrücke durch seine faszinierende Tierwelt, seine einmaligen Landschaften und einer Bevölkerung, die überwiegend christlich geprägt ist und trotz einfachsten Lebensverhältnissen zufrieden den Alltag meistert.

In Zusammenarbeit mit der Kolpingfamilie.
Referent: *Klaus Munz*
Die Teilnahme ist kostenfrei und ohne Anmeldung möglich.

Ausbildung Alltags- und Demenzbegleitung

Werden Sie zu einer wichtigen Stütze für Menschen mit Demenz!

ab Fr., 14.02.2025
jeweils
13.00 - 18.00 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Caritas-Zentrum
Dompfaffstr. 1

Weitere Termine:
15.02.2025
22.02.2025
08.03.2025

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

Inhalte des Kurses:
- Betreuung von Pflegebedürftigen
- Kommunikation und Begleitung
- Unterstützung bei der Haushaltsführung

In Kooperation mit der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V. – Selbsthilfe Demenz.
Anmeldung: *Tel.:0151 5655 3646 oder: fpa-gap@caritasmuenchen.org.*
Kursgebühr: *€ 100,00*
(werden zurückerstattet, wenn Sie sich nach dem Kurs bei uns ehrenamtlich als geschulte/r Alltags- und Demenzbegleiter/in engagieren)

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe Demenz

Caritas Nah. Am Nächsten

© Pexels-matthiaszomer

Gemeinsam (er)lesen

Lesen verbindet – in Gemeinschaft noch mehr!

Fr., 21.02.2025 und
Fr., 21.03.2025
18.00 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Bücherei
Partenkirchen
Ludwigstraße 29

In ungezwungener Atmosphäre werden Geschichten vorgelesen, es wird übers Lesen gesprochen bzw. man tauscht sich über eigene Gedanken und Erfahrungen über das Gehörte aus. Lassen Sie sich überraschen, welche erlesenen Inhalte in diesen Treffen für Sie ausgesucht werden! Es sind keine Vorkenntnisse, Erfahrungen oder Vorbereitungen notwendig – alle, die Spaß am Lesen oder Zuhören haben, sind eingeladen, teilzunehmen.

In Kooperation mit der Bücherei Partenkirchen.
Projekt-Team: *Rosi Kohnle, Anna Künzel und Gabriele Kohlert*
Anmeldung: *bei der Bücherei Partenkirchen (Tel. 08821-909154 oder per E-Mail: buecherei.partenkirchen@t-online.de) oder beim Kreisbildungswerk*
Die Teilnahme ist kostenfrei.

Buchhandlung Gattner
Obermarkt 13, 82418 Murnau, Tel. 08841-4878890
Online Shop: www.buchhandlung-gattner.de

Filme, Plausch & Wein
Monatliche Filmvorführung mit anschließendem Filmgespräch

Fr., 21.02.2025
15.00 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Begegnungszentrum Lenzheim, Untergeschoss Reintalstraße 29

Sie mögen Filme und tauschen sich gerne mit anderen darüber aus? Sie lieben das gemütliche Beisammensein bei einem guten Glas Wein? Freuen Sie sich 1x monatlich auf einen Überraschungsfilm mit anschließendem Gespräch. Das Programm ist offen für alle Interessierten aus der Nachbarschaft und im Landkreis – schauen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie!

Weitere Termine:
15.03.2025
25.04.2025
16.05.2025
19.07.2025
23.08.2025

Das Projekt wird freundlich unterstützt vom Karwendel Imbiss Mittenwald.
In Kooperation mit Rummelsberger Dienste für Menschen im Alter gGmbH, Altenpflegeverbund GAP.
Anmeldung:
verwaltung.gap@rummelsberger.net oder
Tel. 08821 943159-20 (bitte auf AB sprechen)
Die Teilnahme ist kostenfrei.

© Pexels, Cottonbro Studio

Mit den öffentlichen Büchereien in Garmisch-Partenkirchen LESEN, HÖREN und ERLEBEN Sie das ganze Jahr

PFARRVERBAND ZUGSPITZE
Bücherei St. Michael Burgrain, Kirchweg 1
https://pv-zugspitze.de/st-michael-burgrain/pfarrbuecherei/

BÜCHEREI GARMISCH
Bücherei Garmisch, Mohrenplatz 2
www.buecherei-garmisch.de

Partenkirchner Bücherei
Partenkirchner Bücherei, Ludwigstraße 29
www.buecherei-partenkirchen.de

BÜCHEREI HINDENBURGSTRASSE
Bücherei in der Hindenburgstraße
www.gapa-evangelisch.de/buecherei

Rummelsberger Diakonie

Alles für einen erfüllten Lebensabend.
Alten- und Pflegeheim Lenzheim

Reintalstraße 29 | Garmisch-Partenkirchen
Telefon 08821 94 31 59-0
altenhilfeverbund-gap@rummelsberger.net

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

Hilfe am Lebensende
Kurs in 2 Modulen

Mo., 17.03.2025 und
Mo., 24.03.2025
jeweils
18.00 – 21.00 Uhr
Murnau
Pfarrheim
St. Nikolaus
Mayr-Graz-Weg 1

UND

Mo., 31.03.2025 und
Mo., 07.04.2025
jeweils
18.00 – 21.00 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Hospizverein
Werdenfels e.V.
Bahnhofstr. 21

gemeinsam UNTERWEGS

Hospizverein Werdenfels e.V.

Unser Kurs „Hilfe am Lebensende" in 2 Modulen möchte Ihnen das nötige Basiswissen und Rüstzeug vermitteln, das Sie brauchen, um Menschen, die Ihnen nahestehen, am Lebensende zu begleiten.

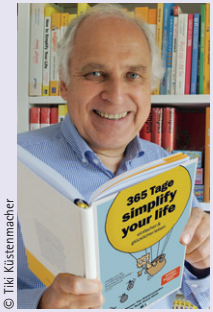
Modul 1:
Hilfe am Lebensende - Wissen, Orientierung und Hilfsangebote.

Modul 2:
Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht.
In einer Patientenverfügung legen wir medizinische Maßnahmen für bestimmte Situationen fest. Mit der Vorsorgevollmacht können wir einem Menschen unseres Vertrauens Vollmacht erteilen, so dass unsere Wünsche beachtet und umgesetzt werden. Was ist bei der Erstellung beider Dokumente zu beachten?
Es werden viele hilfreiche Tipps und Kontaktadressen gegeben. An beiden Abenden besteht Zeit für offene Fragen. Es ist nicht zwingend erforderlich, an beiden Modulen teilzunehmen.

Referent:innen:
Modul 1: Einsatzleitung
Modul 2: Marianne Müller
Anmeldung: *Hospizverein Werdenfels e.V., Tel. 08821 966511 oder E-mail: post@hospizverein-werdenfels.de.*
Kosten: *€ 20,00 (Modul 1) bzw. € 10,00 (Modul 2)*

Simplify your life – Älterwerden mit leichtem Gepäck!
Vortrag

Di., 18.03.2025
18.00 Uhr
Murnau
Kath. Pfarrheim,
Pfarrsaal, 1. Stock
Mayr-Graz-Weg 1



© Tiki Küstenmacher

Werner Tiki Küstenmacher gehört zu den 100 meistgebuchten Rednern Deutschlands und landete mit seinem Buch: „Simplify your life" einen in 40 Sprachen übersetzten Bestseller. Wer das Leben als das ständig ansteigende Leben betrachtet, erlebt das Älterwerden als Enttäuschung und Krise.
In einem mit Zeichnungen untermalten Vortrag gibt Werner Tiki Küstenmacher praktische Tipps, wie man sich mit dem Simplify-Prinzip frühzeitig auf ein glückliches Leben im Alter vorbereiten kann.

In Kooperation mit der Kolpingsfamilie Murnau e.V.
Referent: *Werner Küstenmacher, Bestsellerautor, Theologe, Redner*
Begrenzte Plätze, Anmeldung erforderlich.
Gebühr: *€ 8,00.*

Im Rollstuhl auf dem Jakobsweg
Vortrag

Do., 27.03.2025
20.00 Uhr
Uffing
Gasthof zur Post
Kirchstraße 10

© L. Schwarz

Luise Schwarz, die an Muskeldystrophie leidet, erzählt mit vielen Bildern von ihrer Pilgerreise, die sie im Rollstuhl bewältigte. Sie startete am 6. Mai 2013 in Schöffau und sagt: „Durch Gottes Hilfe habe ich Santiago de Compostela am 18. August 2013 ereicht. Der Weg war und ist für mich ein ergreifendes, wunderbares Erlebnis."

In Kooperation mit dem Kulturverein Uffing e.V.
Referentin: *Luise Schwarz*
Anmeldung erwünscht.
Der Eintritt ist frei. *Spenden an die Deutsche Gesellschaft für Muskelkranke e.V. (www.dgm.org) werden gern entgegengenommen.*

Ctrl_Alt-Transform – Mensch und Künstliche Intelligenz
Wie wir in Zukunft mit KI leben, lernen und arbeiten werden und welchen Beitrag Theologie dazu leistet

Do., 10.04.2025
19.00 Uhr
Online via Zoom

Prof. Dr. Birte Platow

Spätestens mit den großen Sprachmodellen hat KI den Kreis der Expert:innen verlassen und ist im Alltag aller Menschen angekommen. Ob im Smartphone, im Fitnesstracker, im Auto oder aber in unserem Berufsalltag – KI begleitet unser Privat- wie Berufsleben. Das bleibt nicht ohne Folgen. KI verändert unser Arbeiten, Leben und sogar, wie wir von uns als „nur Menschen" denken. Ich möchte mit Ihnen die Dynamiken im Hintergrund beleuchten und Ihnen erläutern, warum die Theologie in diesem Feld überraschend viel beitragen kann.

Referentin: *Prof. Dr. Birte Platow, Professorin für Religionspädagogik und Geschäftsführende Direktorin des Instituts für Evangelische Theologie an der TU Dresden*
Anmeldung erforderlich.
Gebühr pro Person: *€ 8,00*
(Gebühr pro Paar: € 12,00)

Meine digitalen Daten & Vermögenswerte
Was passiert, wenn ich mich nicht mehr darum kümmern kann?!

Mi., 18.06.2025
17.00 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Evangelisches Gemeindehaus, 1. Stock, Saal 1
Hindenburgstr. 39

KEB München und Freising innovativ

„Digitalität" bestimmt zwischenzeitlich unseren Alltag. E-Mails, Smartphones, Streaming, Kryptowährungen...
All das war in den 90er Jahren noch sonderbar oder undenkbar. Zwischenzeitlich muss jede Generation damit umgehen können, da manche Dinge mittlerweile fast ausschließlich digital zu erledigen sind. Der Klassiker dürften dabei Bankgeschäfte mittels Online-Banking sein.
Aber wie sorgt man richtig vor? Was passiert mit Ihren digitalen „Vermögenswerten", wenn Sie sterben? Oder was passiert, wenn Sie Ihre digitale „Verwaltung" nicht mehr selbst regeln können? Wer übernimmt Ihren E-Mail-Account, Ihren Social-Media-Zugang oder Ihre „gekauften" Filme bei Streaminganbietern? Was passiert mit Ihren Daten, wie Fotos, etc. in der Cloud?

© Angelica Guec

Können Sie dazu Ausführungen in einem Testament machen, bzw. dieses möglicherweise selbst digital erstellen? Diesen Fragen widmet sich der Dozent und erläutert, welche Besonderheiten es bei Vorsorgevollmachten und Testamenten zu beachten gibt - was man selbst tun kann und was Hinterbliebene beachten müssen. Er gibt praktische Tipps, die Ihnen den Umgang mit digitalen Vermögenswerten erleichtern werden. Schieben Sie nichts auf, sondern packen Sie es an!

In Kooperation mit der Evangelischen Kirchengemeinde Garmisch-Partenkirchen.
Referent: *Maximilian Maar, Fachanwalt Erb- und Steuerrecht, Testamentsvollstrecker*
Anmeldung: *bis 17.06.2025*
Die Teilnahme ist kostenfrei,
Spende willkommen.

„Fit mit dem Smartphone"

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

Kursbeginne an unseren Standorten:

Garmisch-Partenkirchen	Murnau	Mittenwald
Montags	Freitags	Montags
17.3. - 19.05.2025	21.03. - 23.05.2025	17.3. - 19.05.2025
14:00 - 15:00 Uhr (Einsteiger)	14:00 - 15:00 Uhr (Einsteiger)	9:30 - 10:30 Uhr (Einsteiger)
15:30 - 16:30 Uhr (Fortgeschrittene)	15:30 - 16:30 Uhr (Fortgeschrittene)	11:00 - 12:00 Uhr (Fortgeschrittene)

Bayerisches Rotes Kreuz

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

Medien und Technik im Alter (MuT)

Das Projekt MuT wird durch das Bay. Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales gefördert und durch das Landratsamt sowie die Mehrwertstiftung in Garmisch-Partenkirchen bezuschusst. Ziel ist die Etablierung und der Ausbau von „Stützpunkten" für die Beratung und Unterstützung von SeniorInnen im Bereich digitaler Weiterbildung im ganzen Landkreis. Das Projekt trägt sich durch das Engagement von Ehrenamtlichen, die Angebote können daher kostenlos angeboten werden. Eine Anmeldung sowie verbindliche Teilnahme bei Kurs-Angeboten werden erwünscht. Bitte informieren Sie sich über etwaige Termin-Änderungen bei den jeweils zuständigen Anmeldestellen der Stützpunkte.

Digital-Treff im Quartiersbüro der Generationen Uffing

Immer mittwochs vormittags oder nachmittags einzelne Medien-sprechstunde möglich (Termine nur nach Absprache).

Anmeldung für Sprechstunden, folgende Kurse und Vorträge unbedingt erforderlich bei:
Frau Lisa Wohlfrom (Quartiersmanagerin)
Telefon: 08846 9212625
E-Mail L.Wohlfrom@uffing.de

Digital mobil im Alter – Kurs zu Grundlagen und Handhabung eines Android Handys mit Workshop-Charakter

ab Mi., 22.01.2025 jeweils 9.00 - 12.00 Uhr
Uffing
Quartiersbüro der Generationen Kirchstraße 6

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit keiner bis geringer Erfahrung im Umgang mit digitalen Medien. Er besteht aus aufeinander aufbauenden Inhalten, die Teilnahme an einzelnen Einheiten ist nicht möglich.
Anmeldung: *bis 03.02 2025*

22.01.2025	**Vorbesprechung über geplante Themen zu Android Handys**
05.02.2025	**Steckertypen, Betriebssysteme, Tastensystem, Funksysteme (WLAN, GPS, etc.), SIM-Karte (PIN und PUK), Navigations- und Statusleiste**

19.02.2025	**Gesten (Wischen, Verschieben, etc.), Erläuterung von (Schnell) Einstellungen anhand Symbole (Flugmodus, WLAN, Bluetooth, usw.)**
12.03.2025	**Google Konto, Play Store, Apps-Download, Ordner erstellen, Konten verwalten**
19.03.2025	**Fotos erstellen und bearbeiten, WhatsApp Anwendung und Möglichkeiten, E-Mail einrichten und anwenden (CC, BCC)**
09.04.2025	**Terminkalender einrichten, Google Maps, QR Code, E-Rezept, Uhr und dessen Anwendungen, Spracheingabe, Künstliche Intelligenz**
30.04.2025	**Nachbesprechung über behandelte Themen zu Android Handys**

© Angelica Guec

Folgetermine mit weiteren Themen (Inhalte werden noch bekannt gegeben): 25.06., 02.07., 09.07., 16.07., 23.07., 30.07.2025 (Nachbesprechungen)
Referent: *Johannes Piegsa, zert. Digitalbegleiter*

Vortrag: Künstliche Intelligenz (KI) einfach erklärt

Grundlagen und Beispiele nicht nur für Senioren

Mi., 12.02.2025 (Teil 1)

UND

Mi., 26.03.2025 (Teil 2) jeweils 18.30 Uhr
Uffing
Gasthof zur Post, Festsaal Kirchstraße 9

© freepic

KI ist ein faszinierendes und zunehmend wichtiges Thema, das auch für die ältere Generationen viele Vorteile und Möglichkeiten bietet. Durch eine Live-Demonstration einfacher KI-Anwendungen wie Sprachassistenten und „Chat-Bots" wird das Thema anschaulich vermittelt. Den Abschluss bildet eine offene Fragerunde für Diskussionen und Austausch. Ziel ist es, den Teilnehmern ein grundlegendes Verständnis von KI zu vermitteln und Berührungsängste abzubauen. Der zweite Teil des Vortrags widmet sich den Anwendungen und dem Nutzen von Künstlicher Intelligenz im Alltag. Nach einem kurzen Rückblick auf den ersten Teil werden konkrete Einsatzmöglichkeiten mit Handy und PC vorgestellt. Jeder Teilnehmer kann bestimmte Fragestellungen mitbringen und wir besprechen und zeigen mit Live-Demos, wie man dies selbst umsetzen und dabei Zeit sparen kann. Zudem werden die Chancen und Herausforderungen von KI besprochen, wobei ethische Überlegungen und mögliche Nachteile thematisiert werden, ohne Angst zu machen. Die Veranstaltung endet mit einer offenen Fragerunde.

Referent: *Michael Witt, Ehrenamtlicher in der Digitalberatung*

Bürgertreff mit Mediensprechstunde in Grafenaschau

jeden 1. Donnerstag
im Monat
immer
14.00 – 16.00 Uhr
Grafenaschau
Räumlichkeiten
des Dorfladens
Grafenaschau

Referent: *Paul Tavan, Ehrenamtlicher in der Digitalberatung*
Anmeldung: *direkt bei Hr. Tavan,*
E-mail: tavan@physik.uni-muenchen.de,
Tel. 08841 6769239, Mobil: 0179 1360636

Zeit für Bildung

Anmeldestart online 24. Jan. 2025

vhs
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

Digital mobil im Alter in Oberammergau
Digitale Weiterbildung von SeniorInnen – Grundlagenkurs

3x ab Do., 23.01.,
06.02., 20.02.2025

UND

3x ab Do., 08.05.,
15.05., 22.05.2025
jeweils
9.30 - 12.30 Uhr
Oberammergau
Katholisches
Pfarrheim
Herkulan-
Schwaiger-Gasse 5

In diesem Kurs werden Sie in drei Sitzungen im Umgang mit digitalen Medien unterstützt. Es können individuelle Fragen zum jeweiligen Tagesthema und eigenen mobilen Geräten gestellt werden.
Neben den Kursterminen werden auch Mediensprechstunden angeboten (eine Stunde pro Teilnehmer, Anmeldung erforderlich):
20.03.2025 von 9.30 – 14.30 Uhr
24.04.2025 von 9.30 – 14.30 Uhr

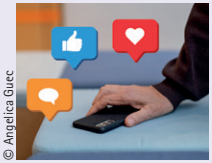
Kursleitung: *Gert Koelstra, zert. Digitalbegleiter*
Anmeldung: *beim Sekretariat des Pfarrverbandes Oberammergau unter Tel. 08822 92290 oder E-mail: st-peter-und-paul.oberammergau@ebmuc.de*

Pfarrverband Oberammergau

Digital-Treff in Krün
Mediensprechstunde für Seniorinnen und Senioren

ab Mo., 27.01.2025
jeweils
16.00 – 18.00 Uhr
Krün
Sitzungssaal der Gemeinde Krün
Rathausplatz 1

Weitere Termine:
24.02.2025
24.03.2025
28.04.2025
26.05.2025
23.06.2025


© Angelica Guec

In einer entspannten und herzlichen Atmosphäre nehmen wir uns Zeit für Ihre Fragen, entdecken praktische Tipps für den Alltag und lernen voneinander.
Das erwartet Sie:
- individuelle Unterstützung: Bringen Sie Ihr Gerät und Ihre Fragen mit – wir nehmen uns Zeit für Sie.
- einfache Erklärung: ohne Fachchinesisch, dafür verständlich und geduldig.
- Gemeinschaft: Austausch mit Menschen, denen es ähnlich geht wie Ihnen.

Anmeldung: *in der Woche vor dem gewünschten Termin bei der Gemeindeverwaltung unter Tel. 08825 2031 oder per E-Mail an verwaltung@gemeinde-kruen.de.*

Angebote im Mehrgenerationenhaus Murnau

Mehr Generationen Haus
Miteinander – Füreinander

Mediensprechstunden, Themenworkshops und Beratungen finden das ganze Jahr über statt. Informationen und Termine finden Sie auf: https://www.murnau-mehrgenerationenhaus.de/

Digital mobil im Alter in Oberau
Mediensprechstunden (eine Stunde pro Teilnehmer)

Fr., 31.01.2025 und
Fr., 28.03.2025
jeweils
9.30 - 14.30 Uhr
Oberau
Grund- und Mittelschule, Kochlokal
Hauptstraße 16

Workshop zum Thema WhatsApp
(für Neueinsteiger, max. 10 Teilnehmer).
Fr., 21.02.2025 von 9.30 – 12.30 Uhr

Referent: *Gert Koelstra, zert. Digitalbegleiter*
Anmeldung: Einwohnermeldeamt Gemeinde Oberau, Tel. 08824 92000,
Email: ewo@gemeinde-oberau.de.

Einfach (digital) dabei sein!
Einführung zum SeniorInnentablet enna

Die Nutzung von Senioren-Tablets soll in diesem Testjahr gefördert werden. Teilnehmende SeniorInnen erhalten probeweise für mindestens 6 Monate kostenfrei ein Gerät und können so kostenfrei digitale Angebote der Caritas und Leifheit nutzen. Zudem finden Beratungen zur Nutzung statt.

In Kooperation mit dem Caritas-Zentrum Garmisch-Partenkirchen und der LongLeif gGmbH
Infos und Anmeldung: *Daniela Alves Pereira: Tel. 08821 94348-10 oder per E-Mail: Daniela.AlvesPereira@caritasmuenchen.org*

Digitale Unterstützung für BewohnerInnen des BRK SeniorenWohnens Oberammergau

SeniorenWohnen Oberammergau
St.-Lukas-Straße 15
Hauptstraße 16

Für BewohnerInnen des BRK SeniorenWohnens finden vereinzelte Digitalberatungen voraussichtlich ab April 2025 statt. Externe Besucher sind herzlich willkommen.

Infos und Anmeldung:
Anmeldung in Zentrale: bei Frau Schröder
Tel. +49 8822 918-0 oder per E-Mail:
Jennifer.Schroeder@ssg.brk.de

Ehrenamtlichen Austausch- und Netzwerktreffen
Für Interessierte und Ehrenamtliche in der Beratung von SeniorInnen

Do., 06.03.2025
11.00 Uhr
Mi., 04.06.2025
16.00 Uhr
Mi., 01.10.2025
16.00 Uhr
Online via Zoom

Sie sind im Landkreis ehrenamtlich in der Beratung und Unterstützung von Senioren im Umgang mit digitalen Medien aktiv oder überlegen, sich diesbezüglich einzubringen? Das KBW lädt im Rahmen des geförderten Projekts „MuT – Medien und Technik im Alter" zur lockeren Austausch- und Netzwerkrunde ein: Sie haben Fragen zu Ihrem aktuellen Ehrenamt oder zu Schulungsangeboten für die Seniorenzielgruppe? Sie benötigen fachliche Tipps für Ihre Lehre? Oder Sie haben Interesse, in der Beratung von Senioren mit digitalen Medien zu unterstützen und möchten sich darüber informieren, was im Landkreis los ist und wie man einfach einsteigen kann? Es werden aktuelle Unterstützungsangebote und Möglichkeiten vorgestellt, wie man sich einbringen kann, sowie Tipps und Impulse zu Materialien und Weiterbildungen.

Projektleitung: *Gabriela Ferraro, Bildungsreferentin*
Anmeldung: *beim Kreisbildungswerk (Zoom-Link wird nach erfolgter Anmeldung einen Tag vor der Veranstaltung per E-Mail verschickt)*

Angebote im Freiwilligenzentrum Auf geht's! Garmisch-Partenkirchen
Digital unterwegs mit Smartphone & Tablet

6x ab
Fr., 07.03.2025
15.00 Uhr, und
6x ab
Fr., 04.04.2025
16.30 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Freiwilligenzentrum „Auf geht's!"
Ludwigstraße 80

AUF GEHT'S
Das Freiwilligen-Zentrum

© pexels aloksharma

In diesem Kurs werden Grundlagen zur Handhabung von Smartphone und Tablet wie u.a. Internetzugang, Apps downloaden und Sicherheit, auch mit Blick auf die ältere Generation, vermittelt. Den Teilnehmenden wird ein Tablet Samsung Galaxy S6 mit dem Betriebssystem Android zur Verfügung gestellt, die Kursinhalte basieren auf diesem Betriebssystem auch für Smartphones.
Der Kurs richtet sich an alle mit keiner/geringer Erfahrung im Umgang mit digitalen Medien. Er besteht aus aufeinander aufbauenden Inhalten, die Teilnahme an einzelnen Einheiten ist nicht möglich.

Referent: *Günter Künzel, zertifizierter Digitalbegleiter*
Die Teilnahme ist kostenfrei.

Digital, aber sicher ... mit Smartphone, Tablet und Laptop

Di., 11.03.2025 (Teil 1) und Di., 18.03.2025 (Teil 2) jeweils 14.00 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Seniorentreff Marianne Aschenbrenner, Multimediaraum Parkstraße 2

© freepic

Unsere Daten sind wertvoll, Digitalkonzerne haben das erkannt. Das wissen aber auch Betrüger, wie fast tägliche Meldungen über Phishing, Identitätsdiebstahl, Betrug beim Online-Banking und Online-Handel sowie gefälschte QR-Codes usw. zeigen.
In diesen zwei Vorträgen soll verdeutlicht werden, wie wir zu mehr Datensicherheit im Netz kommen (z.B. Passwort-Sicherheit, WLAN-Sicherheit, App-Berechtigungen, Cookies), welche Geräteeinstellungen empfehlenswert sind, welche Methoden Internet-Kriminelle anwenden, etc.
Die Tipps zu sinnvollen Geräteeinstellungen erfolgen auf der Basis des Betriebssystems Android (für Smartphone, Tablet) und Windows 10/11 (für Laptops). Kommen Sie einfach vorbei – es ist keine Anmeldung erforderlich.

In Kooperation mit dem Seniorentreff Marianne Aschenbrenner GAP
Referent: *Günter Künzel, zertifizierter Digitalbegleiter*
Anmeldung für alle Angebot erforderlich: *beim Kreisbildungswerk*

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

Vorsicht Trickbetrug!

Wie einfach es wäre, Sie über´s Ohr zu hauen
3x für Sie im Landkreis:

Do., 20.03.2025
15.00 Uhr
Krün
Großer
Gemeindesaal
Rathausplatz 1

UND

Do., 27.03.2025
14.00 Uhr
Grafenaschau
Mehrzweckhalle
Grafenaschau/
Schwaigen
Stroblhofweg 8

UND

Do., 03.04.2025
16.00 Uhr
Spatzenhausen
Pfarrhof St. Afra
Dorfstraße 8

Wer hat nicht schon einmal davon gehört oder gelesen: von falschen Polizeibeamten an der Haustüre oder vom Enkeltrick am Telefon oder Smartphone? „Mir würde sowas nicht passieren!", denken viele. Falsch gedacht! Der Kriminalhauptmeister Martin Sponsel betreut seit vielen Jahren Opfer und Geschädigte von Trickbetrug und klärt auf: fast niemand ist vor Trickbetrug gefeit. Gerade ältere Menschen sind die bevorzugte Zielgruppe von Kriminellen für immer gemeinere Fallen, auch im Internet und mithilfe künstlicher Intelligenz. In diesem Vortrag erhalten Sie umfassende Informationen über die aktuellen Maschen und werden für den Zweifelsfall vorbereitet. Der Vortrag ist offen für alle Interessierten aus jeder Altersgruppe.

Kriminalpolizeilicher Fachberater:
Martin Sponsel, Kriminaloberkommissar

Anmeldung: *über Kreisbildungswerk bzw.*
für 20.03.2025:
Gemeinde Krün, Tel. 08825 92142-0,
E-Mail: barbara.neuner@gemeinde-kruen.de
für 27.03.2025:
Gemeinde Grafenaschau, Tel. 08841 1462,
E-Mail: info@schwaigen.de

Künstliche Intelligenz verstehen

Chancen und Risiken im Alltag der Generation+

Do., 10.04.2025
16.30 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
St.-Irmengard-Schulen,
Raum 131, 1. OG
Hauptstraße 45

© Büsch

Annette Büsch

© pexels-tara-winstead

Künstliche Intelligenz (KI) ist längst Teil unseres Alltags – von Sprachassistenten über Navigation bis hin zu Empfehlungen im Internet. Doch was genau steckt hinter dieser Technologie? In dieser Veranstaltung möchte ich Ihnen die Grundlagen der KI auf verständliche Weise näherbringen und ihre Chancen, möglichen Risiken aufzeigen. Wir werfen einen Blick darauf, wie KI bereits in unserem täglichen Leben genutzt wird und experimentieren mit Ihren persönlichen Anliegen und Fragen.
Der Vortrag richtet sich speziell an Seniorinnen und Senioren, die neugierig auf digitale Trends sind, aber keinen technischen Hintergrund mitbringen.
Weitere Interessenten sind herzlich willkommen. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, das Theaterstück der großen Theatergruppe des St.-Irmengard-Gymnasiums zu besuchen, die den Sommernachtstraum aufführt!

In Kooperation mit den St. Irmengard-Schulen Garmisch-Partenkirchen.
Referentin: *Annette Büsch, Studiendirektorin im Kirchendienst, stellvertretende Schulleiterin der erzb. St.-Irmengard-FOS, GAP*
Anmeldung erforderlich: *bis 09.04.2025 über das Kreisbildungswerk*
Die Teilnahme ist kostenfrei.

Digitale Schulpaten für Senioren und Seniorinnen

Schülerinnen des St. Irmengard-Gymnasiums erklären Ihnen, wie's geht!

ab Di., 29.04.2025
Jeweils
13.00 – 14.30 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
St. Irmengard-Schulen,
1. Stock, Raum 132
Von-Brug-Straße 5

Weitere Termine:
06.05.2025
13.05.2025
20.05.2025
27.05.2025
03.06.2025

Lassen Sie sich von Schülerinnen des St. Irmengard-Gymnasiums die digitale Welt erklären und tauschen Sie sich untereinander aus.
Welche Fragen haben Sie? Welche Probleme haben Sie mit Ihrem Smartphone oder Tablet? Was wollten Sie schon immer einmal in Ruhe erklärt bekommen? Für jede Sitzung bereiten die Schülerinnen einen Themenschwerpunkt vor, wie beispielsweise Gerätefunktionen, Internetnutzung und Soziale Medien. In Kleingruppen nehmen sich die Schülerinnen anschließend Zeit für Ihre individuellen Fragen.
Geeignet für Anfänger sowie Teilnehmer mit digitalen Grundkenntnissen und eigenen Smartphone-Geräten. Eine regelmäßige Teilnahme an den Sitzungen wird vorausgesetzt, der Besuch von Einzelterminen ist nicht möglich.

Anmeldung erforderlich: *beim Kreisbildungswerk (begrenzte Plätze)*
Projektlehrerin: *Eva Eiser, Lehrerin*
Projektleitung: *Gabriela Ferraro, Referentin für Seniorenbildung*

SkF
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**

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

Seniorentreff Marianne Aschenbrenner

Senioren TREFF Marianne Aschenbrenner

Vorherige Anmeldung & Kontakt:
E-Mail: info@seniorentreff-gapa.de
Telefon: 08821 – 6035480

LEBENSLUST
Miteinander. Für Menschen.

Veranstaltungsort:
Seniorentreff Marianne Aschenbrenner
Parkstraße 2, 82467 Garmisch-Partenkirchen

Weitere tagesaktuelle Termine *entnehmen Sie bitte dem schwarzen Brett im Seniorentreff oder auf www.seniorentreff-gapa.de*

AUF GEHT'S
Das Freiwilligen-Zentrum

Verstecken gilt nicht! Wir entdecken zusammen passende Ideen.

Freiwilligen-Zentrum Auf geht's!, Ludwigstraße 80, Garmisch-Partenkirchen
08821 908589, aufgehts@lebenslust-gap.de

Montag

9.30- 10.30 Uhr	**Gedächtnistraining**
11.00- 12.00 Uhr	**Spanisch für Anfänger**
15.00 – 16.00 Uhr	**Yoga „auf dem Stuhl"**

Dienstag

09.30 – 10.30 Uhr	**Sprachcafé – Englisch (Gruppe 1)**
10.30 – 12.00 Uhr	**Gleichgewicht, Geschicklichkeit, Bewegung, Entspannung**
10.45 – 12.00 Uhr	**Englisch - Conversation**
13.00 – 16.00 Uhr	**HandarbeitsTREFF**

Mittwoch

10.00 – 11.00 Uhr	**Sprachcafé – Englisch 2**
12.00 – 16.00 Uhr	**SpieleTREFF**
16.30 – 18.00 Uhr	**KegelTREFF (14-tägig)**
16.00 – 17.00 Uhr	**Gesundheitsgymnastik und Yoga im Sitzen und Stehen**

Donnerstag

9.30 – 10.45 Uhr	**Sprachcafé – Italienisch**
10.00 – 11.30 Uhr	**Yoga nur im Sitzen**
11.00 – 12.00 Uhr	**Sprachcafé – Französisch**
13.00 – 16.00 Uhr	**KreativTREFF**

Samstag

10.15 – 11.45 Uhr	**Politikforum (jeden 1. Samstag)**
10.15 – 11.45 Uhr	**Literaturforum (alle 6 Wochen)**

Pilgern und Bergspiritualität

Aufbrechen, suchen, neue Wege entdecken

KBW GAP

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

Bewegen & Segen
Gemeinsamer Nachmittagsspaziergang:
Impulse – Gespräche – Stille – Gebet – Segen

ab Mi., 12.02.2025,
jeden 2. Mittwoch
im Monat
immer
14.00 – 16.00 Uhr
Rund um
Garmisch-Partenkirchen

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

miteinander füreinander
kje
Kinder-, Jugend- und Erwachsenenhilfe e.V.
Werdenfelser Werkstätten
Werkstattladen • Industrielle Fertigung • Wäscherei • Schreinerei • Weberei
Werkstattladen für Sie geöffnet:
MO bis DO: 8 -12 und 13 - 16 Uhr
FREITAG: 8 - 11:30 und 12:30 - 15:30 Uhr
DIN EN ISO 9001 TAW Cert Zert.Nr.: 37050305
Tel: 08821 943094-0 | Fax: 08821 943094-40 | E-mail: werkstatt@kje-hilfe.de
Dompfaffstraße 3 | 82467 Garmisch-Partenkirchen | www.kje-hilfe.de

Treffpunkte:

12.02.2025	**ab Markuskirche Farchant**
12.03.2025	**ab Johanneskirche Partenkirchen**
09.04.2025	**ab Erlöserkirche Grainau**
07.05.2025	**ab Heilandkirche Oberau**
04.06.2025	**ab Friedenskirche Burgrain**
09.07.2025	**ab Johanneskirche Partenkirchen**
13.08.2025	**ab Markuskirche Farchant**
10.09.2025	**ab Erlöserkirche Grainau**
08.10.2025	**ab Markuskirche Farchant**
12.11.2025	**ab Heilandkirche Oberau**
10.12.2025	**ab Friedenskirche Burgrain**

In Kooperation mit der Evang.-Luth. Kirchengemeinde Garmisch-Partenkirchen.
Leitung: *Monika Ott, Gemeinderätin in Farchant, und Florian Hammerl, Tourismusseelsorger und Pastoralreferent*
Die Teilnahme ist kostenfrei, es ist keine Anmeldung erforderlich.

Vorösterliche Wanderung in Ohlstadt
Frühblüher und Auferstehungshoffnung

Sa., 19.04.2025
14.00 Uhr
Ohlstadt
Bahnhof

Bei einer kleinen, gemütlichen Rundwanderung von gut 5 km (ca. 2-3 Stunden) über die Hügellandschaft am Boschet kann das neue Leben in der Natur etwa anhand zahlreicher Frühblüher bestaunt werden.
Kleine Impulse zu den Kar- und Ostertagen ergänzen die naturkundlichen Eindrücke.

Leitung: *Benjamin Schwarz, Biologe und Theologe*
Anmeldung *bis Gründonnerstag, 17.04.2025, 11 Uhr*
Die Teilnahme ist kostenfrei,
Spende willkommen.

© B. Schwarz

Pilgern durchs Murnauer Moos
„Wenn du durchs Wasser schreitest, bin ich bei dir" (Jes 43,2)

Sa., 03.05.2025
9.00 – ca. 17.00 Uhr
Murnau
Biologische Station Murnauer Moos
Ramsachstr. 15

Wir werden bei dieser ca. 13 km langen Pilgerwanderung zwar nicht direkt durchs Wasser schreiten, aber uns nah daran bewegen und dabei nicht nur viel über einen besonderen Lebensraum zwischen Land und Wasser – nämlich Moore – erfahren, sondern uns auch mit christlich-spirituellen Zugängen zu diesem Thema befassen.

Pilgerbegleitung: *Dr. Mechthild Echtler und Benjamin Schwarz*
Anmeldung *bis 30.04.2025, 11 Uhr.*
Gebühr: *€ 15,00*

© B. Schwarz

Pilgern auf dem Tiroler Lechweg I
Zurück zur Quelle© – S'Lechtal mal anders

Do., 29.05.2025, bis
So., 01.06.2025
Treffzeitpunkt:
8.00 Uhr
Bahnhof Reutte
8.30 Uhr
Bahnhof Füssen

4 Tage unterwegs

© G. GHoss-Reinhard

Am Lechfall in Füssen beginnend pilgern wir mit wachen Sinnen für die außergewöhnliche Flora (z.B. Frauenschuh) und die Berglandschaft gegen den Strom des weitgehend ursprünglich fließenden Lechs. Spirituelle Impulse, Lieder, Naturkunde, Kneipp-Lehre, aber auch Schweigezeiten begleiten uns auf dem Weg.
Von Füssen geht es über Pflach, Weißenbach, Vorderhornbach nach Häselgehr. Die 4 Etappen zeichnen sich durch eine Streckenlänge von 15-20 km aus. Aufstiege bis zu 750 Höhenmetern sind möglich.
Schwierigkeitsgrad und Etappenlänge richten sich nach der Gruppensituation. Es erwartet Sie eine leichte bis mittelschwere Wanderung mit täglich zwischen 5 und 7 Stunden Gehzeit mit Tagesgepäck.

Treffpunkt in Füssen um 8.30 Uhr oder Reutte um 8.00 Uhr nach Absprache; Fahrgemeinschaften sind möglich!
Der Weg wird vom 23.08. – 28.08.2025 fortgesetzt.
Pilgerbegleiterinnen: *Gabriele Hoss-Reinhard und Theresia Bereczuk*
Anmeldung *bis 18.04.2025, 11 Uhr.*
Gebühr: *180,00 € (zzgl. Übernachtung, Verpflegung und Fahrtkosten)*

Spirituelle Rundwanderung zu den Sieben Quellen
„Alle meine Quellen entspringen in dir" (Ps 87,7)

Sa., 19.07.2025
9.30 Uhr
Eschenlohe
Bahnhof

Mit dem genannten Psalmvers machen wir uns gemeinsam auf zu den Sieben Quellen und spüren unseren Kraftquellen im Leben nach. Die Wanderung ist nicht nur eine Reise durch atemberaubende Landschaften, sondern auch eine sprituelle Entdeckungstour - wo unsere Kraftquellen im Leben sind.
Die Tour umfasst ca. 13 km und 350 Höhenmeter.

Pilgerbegleitungen: *Pfarrerin Simone Hilbert Hegele und Svenja Ritzer*
Anmeldung *bis 18.07.2025, 11 Uhr.*
Gebühr: *€ 15,00*

© B. Schwarz

Pilgern auf dem Tiroler Lechweg II
Zurück zur Quelle© – S'Lechtal mal anders

Sa., 23.08.2025 bis
Do., 28.08.2025
Treffpunkt:
10.00 Uhr
Häselgehr
im Lechtal
Bushalte Gramais/
Schwimmbad

6 Tage unterwegs

Von Häselgehr pilgern wir über Stockach, Steeg, Warth und Zug zur Lechquelle beim Formarinsee. Mal auf Höhenwegen, mal im Tal erfreuen wir uns an der herrlichen Alpenflora, dem immer ursprünglicher werdenden Lech, und den Schätzen der Natur. Mit Liedern, Impulsen, Geselligkeit, Pflanzen- und Kneippkunde sowie Schweigezeiten wollen wir unsere Wurzeln wiederentdecken und stärken. Schwierigkeitsgrad und Etappenlänge richten sich nach der Gruppensituation. Die 5 Etappen zeichnen sich durch eine Streckenlänge von 15-20 km aus. Es erwarten Sie zwischen 5 und 7 Stunden Gehzeit täglich.

Pilgerbegleiterinnen: *Gabriele Hoss-Reinhard und Theresia Bereczuk*
Anmeldung *bis 18.07.2025, 11 Uhr.*
Gebühr: *270,00 € (zzgl. Übernachtung, Verpflegung und Fahrtkosten)*

© G. Hoss-Reinhard

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.

Naturspiritualität im Friedergries für junge Familien
Mit allen Sinnen Natur erfahren

Sa., 12.04.2025
10.00 – 15.00 Uhr
Griesen
Parkplatz
Ochsenhütte
kurz vor Griesen

© F. Hammerl

Das Friedergries ist eine ganz besonders beeindruckende Naturlandschaft in den Ammergauer Alpen. In ihr wollen wir mit allen Sinnen lauschen, was uns die Schöpfung dort oben sagen will. Wir werden mit Naturmaterialien kreativ, wir tauschen uns aus, wir essen gemeinsam. Ein erfüllter Tag, der uns spüren lässt, wie sich Erde und Himmel berühren. Wenn noch viel Schnee liegt, gehen wir trotzdem, aber etwas kürzer. Für junge Familien mit Kindern im Kindergarten- und Grundschulalter. (Fitnesslevel: gut in Form, 200 Höhenmeter).

Bitte mitbringen: *feste Wanderschuhe, ausreichend zu trinken und eine Brotzeit, die man leicht miteinander teilen kann*
Leitung: *Florian Hammerl, Tourismusseelsorger und Pastoralreferent, und Benjamin Schwarz, Biologe und Theologe*
Anmeldung erbeten.
Die Teilnahme ist kostenfrei.

Bergsteigen Spirituell

Hast Du Lust nach der Arbeit nochmal auf den Berg zu gehen?

ab Di., 29.04.2025
17.00
Treffpunkt für Mitfahrgelegenheiten: Bei der Möbelzentrale an der Dr.-Gotthilf-Näher-Straße, Penzberg

Weitere Termine:
27.05.2025
01.07.2025
29.07.2025
23.09.2025
14.10.2025

Wir planen dieses Jahr während der Woche ab 17 Uhr zusammen auf Berge in der Nähe von Penzberg, Kochel und Murnau zu steigen. Wir lassen den Spätnachmittag an der frischen Luft sportlich und spirituell ausklingen. Vor dem gemeinsamen Aufstieg teilen wir einen spirituellen Impuls. Am Gipfelkreuz angekommen, halten wir inne, machen eine kurze Pause, genießen den Sonnenuntergang und kehren evtl. zusammen in die Hütten ein. Danach erfolgt der gemeinsame Abstieg mit Stirnlampe.

In Kooperation mit der Evang.-Luth. Kirchengemeinde Penzberg.
Leitung, Anmeldung und Ansprechpartner: *Pfarrer Philipp Ross, Philipp.Ross@elkb.de, für genauere Absprachen logistischer Art gern telefonisch melden: Tel. 0170 5538426.*
Die Teilnahme ist kostenfrei.

© Ph. Ross

Dem Himmel ein Stück näher kommen

ab Herbst 2025

Ausbildungskurs für Begleiter/innen von spirituellen Bergtagen

ab Fr., 19.09.2025
(4 Module)
Bildungshaus St. Michael, Matrei am Brenner; Jugendhaus Josefstal am Schliersee; AlpenExperience CVJM Aktivzentrum am Hintersee, Ramsau (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 begleiten. 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. Kreisbildungswerks Garmisch-Partenkirchen, der Kath. Erwachsenenbildung München und Freising, der DAV-Sektion Gipfelkreuz, der Ev.-Luth. Landeskirche Bayern, Evang. Bildungswerk Südschwaben, der Erzdiözese München und Freising, der Erzdiözese Salzburg und der Diözese Innsbruck.

Leitung und Koordination: *Benjamin Schwarz, Kath. Kreisbildungswerk GAP, Harald Sauer, Evang. Landeskirche Bayern und Max Aman, Kath. Bildungswerk BGL.*

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

Eltern- und Familienbildung

Unterstützung und Ermutigung für das Leben als Familie

KBW GAP

© fotografische.eu - fotolia.com

Eltern-Kind-Programm (EKP®)

Gemeinsam Wachsen – ein Angebot für Familien

Sie sind seit kurzem Eltern? Und ...

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

Was ist EKP®?

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

EKP® ermöglicht

für die Kinder

- erste Kontaktaufnahme mit Gleichaltrigen
- auf den kindlichen Entwicklungsstand abgestimmte Aktivitäten
- spielerischen 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

Mehr Infos unter *https://www.kreisbildungswerk-gap.de/veranstaltungen/eltern-kind-programm*

Eltern-Kind-Programm
Für Eltern mit Kindern von 1-3 Jahren

freitags
9.30 – 11.30 Uhr
Burgrain
Pfarrheim

Leitung und Anmeldung:
Janina Daisenberger, 0176 73 50 73 40
Gebühr für 12 Treffen: *€ 72,00*

---

mittwochs
9.15-11.15 Uhr

Leitung und Anmeldung:
Judith Wierich-Schnell, 0160 76 70 875
Gebühr für 12 Treffen: *€ 72,00*

dienstags
9.30-11.30 Uhr
jeweils
Bad Kohlgrub
Pfarrheim

Leitung und Anmeldung:
Janina Heid, 0151 651 60 651
Gebühr für 12 Treffen: *€ 72,00*

---

dienstags
9.00 - 11.00 Uhr

Leitung und Anmeldung:
Lena Schwab, 0157 51 36 83 81
Gebühr für 12 Treffen: *€ 72,00*

mittwochs
9.00 -11.00 Uhr
jeweils
Farchant
Pfarrheim

Leitung und Anmeldung:
Christina Baader, 0162 92 27 260
Gebühr für 12 Treffen: *€ 72,00*

---

dienstags
9.30 – 11.30 Uhr
Mittenwald
Kolpingraum

Leitung und Anmeldung:
Ingrid Kaufmann, 0176 63 49 49 98
Gebühr für 12 Treffen: *€ 72,00*

---

mittwochs
9.30 – 11.30 Uhr
Oberau
Pfarrheim

Leitung und Anmeldung:
Marzella Fischer, 0151 23 09 19 40
Gebühr für 12 Treffen: *€ 72,00*

---

mittwochs
9.00 – 11.00 Uhr

Leitung und Anmeldung:
Michaela Erhardt, 0171 38 71 266
Gebühr für 12 Treffen: *€ 72,00*

freitags
9.00-11.00 Uhr
jeweils
Ohlstadt
Pfarrheim

Leitung und Anmeldung:
Regina Mangold, 0176 61 35 48 33
Gebühr für 12 Treffen: *€ 72,00*

---

dienstags und
mittwochs
jeweils
9.00-11.00 Uhr

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

freitags
8.30-10.30 Uhr
jeweils
Partenkirchen
Pfarrheim

Leitung und Anmeldung:
Angelika Bäck, 0160 16 17 309
Gebühr für 12 Treffen: *€ 72,00*

---

donnerstags
9.30-11.30 Uhr
Seehausen
Pfarrheim

Leitung und Anmeldung:
Marile Ram, 08841 625666
Gebühr für 12 Treffen: *€ 72,00*

Für Erzieher:innen und alle, die Kinderlieder mit der Gitarre begleiten wollen

Sa., 25.01.2025
10.00 -16.00 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Pfarrheim Partenkirchen, Musiksaal Badgasse 6

Dieser Kurs ist für alle, die mit der Gitarre Kinderlieder begleiten. Mit den Griffen D,G und A7 probieren wir verschiedene Zupf- und Anschlagstechniken aus, um Lieder für alle Jahreszeiten sicher und interessant zu begleiten.

Bitte eigene Gitarre mitbringen, nach Absprache kann eine Gitarre auch geliehen werden.
In Kooperation mit der Fachberatung Kindertageswesen des Landratsamtes Garmisch-Partenkirchen.
Leitung: *Florian Ritter, Gitarrenlehrer*
Gebühr: *€ 50,00*
Anmeldung: *bis Montag, 20.01.2025 beim Kath. Kreisbildungswerk erforderlich*

Kinder im Blick
Ein Kurs für getrennte Eltern

ab Do., 30.01.2025
jeweils
9.00 – 12.00 Uhr
Murnau
Mehrgenerationenhaus Dr.-August-Einsele-Ring 18

Im Fokus der Kurse stehen drei grundlegende Fragen:
- Was ist für mein Kind in der gegenwärtigen Situation wichtig?
- Wie können wir als Eltern besser miteinander umgehen?
- Wie kann ich dabei auch noch gut für mich selbst sorgen?

Weitere Termine:
06.02.2025
20.02.2025
13.03.2025
27.03.2025
03.04.2025

Ein zweiter Kurs wird als gemischtes Format (in Präsenz und Online) angeboten:
Fr, 21.03., 15.00 – 20.00 Uhr (Online)
Sa, 22.03., 9.00 – 18.00 Uhr (live in Oberammergau)
Fr, 04.04., 15.00 – 20.00 Uhr (Online)

Ein Angebot der Caritas Familienberatungsstelle.

Gebühr: *€ 60,00 (die Gebühr kann bei geringem Einkommen reduziert oder erlassen werden)*

Nähere Infos *zu diesen und weiteren Kursen, Terminen der Caritas-Familienberatungsstelle und der Caritas-Familienstützpunkte sowie* **Anmeldung:** *bei der Caritas Familienberatungsstelle, Tel. 08821 94348-40 oder eb-garmisch@caritasmuenchen.org*

Fit in Erster Hilfe am Kind
Für Eltern und alle, die mit Kindern zu tun haben

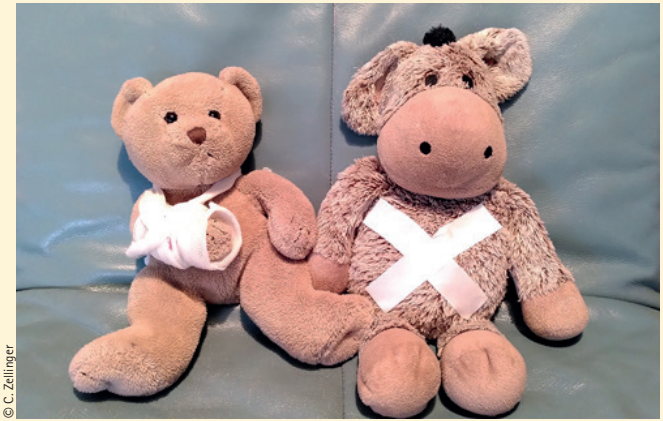
Sa., 01.02.2025
9.00 – 12.30 Uhr
Ohlstadt
Kath. Pfarrheim
Hagrainstr. 10

UND

Sa., 15.03.2025
9.00 – 12.30 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Caritas-Zentrum
Dompfaffstraße 1

Handlungssicher bei Kinder-Notfällen: 4-stündiger Erste-Hilfe-Kurs in familiärer Atmosphäre für Eltern und Betreuende mit praxisnahen Übungen zu Prävention, Notfallszenarien und lebensrettenden Maßnahmen.

Referentin: *Jutta Zuber, Erste Hilfe Oberland*
Anmeldung erforderlich.
Gebühr: *€ 40,00*
(€ 35,00 für Familien im EKP)



© C. Zellinger

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

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

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

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

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

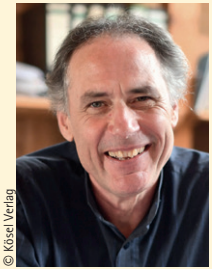
Holzkugelwald
Mit Holzkugeln auf Naturholzbahnen im Bergwald spielen.

KOLBENSATTEL OBERAMMERGAU

kolbensattel.de und auf

Mit Herz und Klarheit – Wie Erziehung heute gelingt und was eine gute Kindheit ausmacht

Mi., 12.02.2025
20.00 Uhr
Online-Vortrag
via Zoom



© Kösel Verlag

Dr. med. Herbert Renz-Polster

Wir reden heute viel von den Bedürfnissen der Kinder, an denen wir uns orientieren wollen. Aber welche Bedürfnisse haben Kinder? Und wie kriegen wir diese mit den Bedürfnissen der Familie - und den eigenen Bedürfnissen als Eltern - unter einen Hut? Und wie werden Kinder stark? Nur dadurch, dass sie ihre Bedürfnisse erfüllt bekommen? Ein Vortrag rund um die Entwicklung der Kinder und was im Leben mit Kindern sonst noch zählt.

Referent: *Dr. med. Herbert Renz-Polster, Kinderarzt, Wissenschaftler und Spiegel-Bestseller-Autor*

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

ICH bleiben im Erziehungsalltag
Themenworkshop für Eltern

Fr., 21.02.2025
17.00 – 20.00 Uhr
Murnau
Familienstützpunkt, Seminarraum Murmel e.V. Dr.-August-Einsele-Ring 18

Liebevoll und konsequent zu erziehen kostet uns Eltern viel Kraft und braucht oft starke Nerven. Sich selbst und die eigenen Reserven dabei im Auge zu behalten ist eine riesige Herausforderung. Wie dies persönlich gelingen kann und wie dabei der eigene Engergietank im Blick bleibt, damit wollen wir uns in diesem Workshop beschäftigen.

In Kooperation mit dem Familienstützpunkt Murnau.
Referentinnen: *Dipl.-Psych. Jessica Graschberger, Familienberatung der Caritas, und Dipl.-Päd. Anissa Wagner, Leiterin Familienstützpunkt Murnau*
Anmeldung:
familienstuetzpunkt@murmel-ev.de oder Tel. 08841 627007
Die Teilnahme ist kostenfrei.

KESS erziehen – Weniger Stress – mehr Freude
Kurs für Eltern mit Kindern im Alter zwischen 3 – 10 Jahren

ab Di., 18.03.2025
jeweils
20.00 – 22.00 Uhr
Online via Zoom

Weitere Termine:
25.03.2025
01.04.2025
08.04.2025

Kess erziehen®
kooperativ | ermutigend | sozial | situationsorientiert
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 Teilnehmer/innen.

Referent: *Dieter Güntner, KESS-Trainer, Ehe- und Familienseelsorger*
Anmeldung erforderlich *bis 14.03.2025.*
Gebühr für 4 Treffen *inkl. Begleitheft: € 50,00*

Geschwisterstreitigkeiten
Wie lernen Geschwister Konflikte lösen?

Mi., 19.03.2025
19.30 – 21.30 Uhr
Murnau
Kath Pfarrheim, Konferenzraum Mayr-Graz-Weg 1

© freepic

Als Elternteil bzw. Bezugsperson von mehreren Kindern erleben wir fast täglich Streit, Gebrüll und Tränen. Dabei stellt sich oft die Frage, wann und wie soll ich als Erwachsener eingreifen? Und wie kann ich Kinder dabei unterstützen, selbständig Konflikte zu lösen? Denn „Streiten lernen" ist sehr wichtig für die Persönlichkeitsentwicklung.

Themen an diesem interaktiven Abend für Eltern und andere Bezugspersonen:
- Konfliktlösung in der Familie
- Eingreifen bei Geschwisterstreitigkeiten
- die verschiedenen Schritte der Konfliktlösung
- Kinder stärken im Wahrnehmen und Ausdrücken von Gefühlen

Anmeldung erforderlich *bis 17.03.2024.*
Referentin: *Dipl.-Päd. Anissa Wagner, Leiterin Familienstützpunkt Murnau*
Gebühr: *€ 8,00*

„ADHS – Ach Das Heißt Specialeffects!"
Kurs für Eltern von Kindern mit ADHS

ab Do., 27.03.2025
jeweils
18.15 – 21.00 Uhr
Online via Zoom

Weitere Termine:
03.04.2025
08.05.2025

Ein Angebot der Caritas Familienberatungsstelle.

Ein Online-Angebot für Eltern von Kindern mit der Diagnose ADHS, das Einblicke in die besonderen Herausforderungen und Potenziale dieser Verhaltensauffälligkeit gibt. Die Themen des Kurses sind u.a.: Was ist eigentlich ADHS? Was braucht mein Kind? Was brauche ich?

Anmeldung: *Caritas Familienberatungsstelle, Dompfaffstr. 1, Garmisch-Partenkirchen, Tel. 08821 94348 – 40, E-Mail: eb-garmisch@caritasmuenchen.org*
Teilnahmegebühr: *€ 30,00 (Gebühr kann bei geringem Einkommen reduziert oder erlassen werden)*

Hasenwerkstatt
Ein Kreativnachmittag für Kinder in der Osterzeit

Fr., 28.03.2025
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 und Anmeldung: *Regina Kaufmann, EKP-Leiterin, Tel. 08821 3825*
Gebühr: *€ 5,00 pro 1 Kind mit 1 begleitendem Erwachsenen (€ 3,00 pro Geschwisterkind)*

© R. Kaufmann

Kranke Kinder naturheilkundlich behandeln

Di., 06.05.2025
19.00 – 20.30 Uhr
Mittenwald
Kath. Pfarrsaal
Matthias-Klotz-Straße 4

Zahnen, Windeldermatitis, Bauchweh, Dreimonatskoliken, Erbrechen, Durchfall, Fieber, Husten, Schnupfen, Läuse, Insektenstiche... Eltern können ein Lied davon singen, was Kinder alles „erwischen" können. Oft können diese Leiden mit naturheilkundlichen Mitteln sehr gut behandelt werden. In diesem Vortrag werden verschiedene Mittel wie Schüßlersalze, homöopathische Mittel, Bachblüten und verschiedene Heilpflanzen besprochen, welche Wirkungen sie entfalten und wie sie eingesetzt werden können.

Referent: *Oliver Schumann, Heilpraktiker*
Anmeldung erforderlich.
Gebühr: *€ 8,00*

© pexels_n.voitkevich

Die Wunderwelt der Bienen
Familienausflug ins Reich der Honigbiene

Sa., 10.05.2025
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 und spielerisch erforscht. Wir schauen den Bienen bei der Arbeit zu und lernen so die Wunderwelt der Bienen näher kennen.
Für Familien mit Kindern ab 5 Jahren (kleinere Geschwisterkinder willkommen).

Leitung: *Angelika Bäck, EKP-Leiterin, Hobbyimkerin*
Anmeldung *bis 09.05.2025, 11 Uhr.*
Gebühr: *€ 10,00 pro Familie*

© M. Viehweger

Boah - schau mal!
Mit unseren Kindern und allen Sinnen die Natur erleben

Sa. 17.05.2025
11.00 – 14.30 Uhr
Farchant
Parkplatz am Kuhfluchtgraben

© F. Hammerl

An diesem Tag erleben wir in der Natur mit allen Sinnen, wie wunderbar die Welt und unser Leben ist. Wir spielen am Bach, wir werden kreativ mit Naturmaterial, wir picknicken zusammen. Wer will, kann hinterher noch in eigener Regie zum Wasserfall wandern, Weitspringen, Weiterspielen, den Walderlebnispfad erkunden...
Für Familien mit Kindergarten- und Grundschulkindern.
An Sonnenschutz und Wechselklamotten denken. Bei Regen fällt es leider aus.

Wichtig: *für das Picknick bitte Essen mitbringen, das wir miteinander teilen können. Dann füttern und futtern wir uns gegenseitig durch (dafür die Picknickdecke nicht vergessen).*

In Kooperation mit der Tourismuspastoral im Werdenfelser Land.
Leitung: *Florian Hammerl, Tourismusseelsorger und Pastoralreferent*
Anmeldung erforderlich.
Die Teilnahme ist kostenfrei.

... der Sommer, der ist da!
Ein Kreativnachmittag für Kinder

Mo., 30.06.2025
15.00 – 17.00 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Kath. Pfarrheim Partenkirchen
Badgasse 6

© R. Kaufmann

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.
Für Kinder von 3-6 Jahren mit Begleitperson.

Leitung und Anmeldung: *Regina Kaufmann, EKP-Leiterin, Tel. 08821 3825*
Gebühr: *€ 5,00 Euro pro 1 Kind mit 1 begleitendem Erwachsenen (Gebühr pro Geschwisterkind: € 3,00)*

Mit Freude nachhaltig leben

KBW GAP

Ihre Heizkostenabrechnung verstehen und prüfen!

Di., 11.02.2025
19.00 Uhr
Online via Zoom

Die Kosten für die Heizung steigen. Im Vortrag erfahren Sie, wie Sie die Heizkostenabrechnung besser verstehen können. Der Vortrag führt schrittweise durch die Abrechnungen, so dass man selbst eine erste Überprüfung vornehmen kann. Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen.
Achtung: Es besteht eine sehr hohe Nachfrage. Eine schnelle Anmeldung wird dringend empfohlen.

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.
Referentin: *Gisela Kienzle, Dipl.-Ing. (FH) Architektin, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.*
Die Teilnahme ist kostenfrei.

© F. Riether

Der Boden lebt – wie lebendige Böden uns auch in Zukunft ernähren
Das Bodenleben als unsere Lebensgrundlage

Di., 18.02.2025
19.00 Uhr
Murnau
Kath. Pfarrheim
Murnau
Mayr-Graz-Weg 1

© Bernadette Wimmer

Das vielfältige Netzwerk des Bodenlebens sorgt für die Fruchtbarkeit unserer Böden - und ist durch Pestizide, Bodenbearbeitung und die Folgen des Klimawandels bedroht! Obwohl von der Bodenfruchtbarkeit und damit vom Bodenleben unsere Existenz abhängt, beginnt die Wissenschaft erst, die vielfältigen Zusammenhänge im Boden zu erforschen. Wie kommunizieren Pflanzen mit dem Bodenleben? Welche Aufgaben erfüllen Bodenlebewesen? Wie kann das Bodenleben unterstützt werden, so dass es zu weniger Ernteausfällen durch extreme Witterung kommt, die Pflanzengesundheit gefördert wird und Dünger und Pflanzenschutzmittel reduziert werden können? Der Vortrag gibt einen Einblick in eine faszinierende Welt unter unseren Füßen, in der sich Vieles im Verborgenen abspielt.

Referentin: *Bernadette Wimmer, Kreisfachberatung für Gartenkultur und Landespflege Landkreis GAP*
Anmeldung erwünscht.
Die Teilnahme ist kostenfrei.

Obstbaumschnitt
mit Praxisanleitung

Sa., 22.02.2025
10.00 Uhr
Altenau/Saulgrub
Phänologischer Garten Altenau (ca. 200 m südlich des Ortsendes von Altenau an der Wurmansauer Str., in Google Maps als „KlimaTop" gekennzeichnet).

UND

Sa., 15.03.2025
10.00 Uhr
Bad Bayersoien
Parkplatz Schleifmühlenweg (ca. 100 m nördlich Schleifmühlweg 5)

Dominik Landerer wird die Grundprinzipien des Obstbaumschnitts erläutern. Es wird auch auf den Pflanzschnitt und die Erziehung von Jungbäumen eingegangen. Die praktischen Übungen finden an Apfelbäumen mittleren Alters statt. Bitte wetterfeste Kleidung mitbringen, Schnittwerkzeug kann - falls vorhanden - mitgebracht werden. Der Kurs entfällt bei starkem Schneefall oder starkem Regen.

Referent: *Dominik Landerer, Kreisfachberater für Gartenkultur und Landespflege im Landkreis Weilheim und geprüfter Landschaftsobstbaumpfleger.*
Anmeldung erwünscht.
Gebühr: *€ 10,00*

© Wimmer

Geschichte des Apfels
Wie sind unsere Apfelsorten entstanden?

Mi., 26.02.2025
19.30 Uhr
Uffing
Kath. Pfarrheim Mühlstr. 3a

© Wimmer

Bernadette Wimmer erzählt über die Herkunft und die Entwicklung unseres heutigen Kulturapfels. Warum sind alte Apfelsorten erhaltenswert? Sind sie weniger anfällig gegenüber Krankheiten und tragen sie auch zu unserer Gesundheit bei? Welche Geschmacksvielfalt gibt es bei Äpfeln? Welche regionalen Sorten gibt es im Landkreis Garmisch-Partenkirchen? Die im Landkreis Garmisch-Partenkirchen entstandenen Sorten Himbsels Rambur, Berlapfel und Grabenschuster werden vorgestellt.

Am Ende des Vortrags findet eine Apfel-Verkostung statt.
Wer Äpfel aus dem eigenen Garten eingelagert hat, kann 3 – 4 Stück mitbringen!

Referentin: *Bernadette Wimmer, Kreisfachberatung für Gartenkultur und Landespflege im Landkreis GAP*
Anmeldung erwünscht.
Die Teilnahme ist kostenfrei.

Den Haushalt nachhaltig, energie- und ressourcensparend gestalten. Geht das?

Di., 25.03.2025
19.00 Uhr
Murnau
Kath. Pfarrheim Murnau
Mayr-Graz-Weg 1

© T. Sontheim

Nachhaltigkeit betrifft alle Bereiche des Lebens. Oft lassen sich mit einem nachhaltigen Lebensstil neben natürlichen Ressourcen auch Kosten sparen.
Im Vortrag geht es um viele praktische Tipps für den privaten Haushalt, z.B. welche Reinigungsmittel ausreichend sind etc.

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

Biene – Mensch – Natur
Kreativworkshop rund um Bienen und weitere Insekten

So., 06.04.2025
14.00 Uhr
Murnau
Kultur- und Tagungszentrum Ödön-von-Horváth-Platz 1

Am 06. April 2025 feiert der Imkerverein Murnau sein 100-jähriges Bestehen. Dazu gratulieren wir ganz herzlich und beteiligen uns beim Jubiläumsfest mit einem Kreativworkshop rund um Bienen und weitere Insekten. Familien sind herzlich eingeladen vorbeizuschauen und mitzumachen. Für die Erwachsenen gibt es an diesem Nachmittag außerdem interessante Vorträge.

In Kooperation mit dem Imkerverein Murnau e.V.
Verantwortlich: *Christina Zellinger, Dipl. Sozialpädagogin, Hobbyimkerin*
Die Teilnahme ist kostenfrei und ohne Anmeldung möglich,
Spende willkommen.

Biene – Mensch – Natur
Mehr Natur im Garten leicht gemacht

So., 06.04.2025
16.00 Uhr
Murnau
Kultur- und Tagungszentrum Ödön-von-Horváth-Platz 1

Der Imkerverein Murnau feiert am 06. April 2025 sein 100-jähriges Bestehen. Aus diesem Anlass findet im Kultur- und Tagungszentrum Murnau ein Vortrag mit dem Titel „Mehr Natur im Garten leicht gemacht" zur gleichnamigen Broschüre des Kath. Kreisbildungswerkes statt. Bernadette Wimmer gibt dabei Tipps für kleine Maßnahmen mit großer Wirkung, um den eigenen Garten naturnäher und vielfältiger zu gestalten.

In Kooperation mit dem Imkerverein Murnau e.V.
Referentin: *Bernadette Wimmer, Gartenfachberaterin*
Die Teilnahme ist kostenfrei und ohne Anmeldung möglich,
Spende willkommen.

Heil- und Wurzkraut im Karolingischen Pfarrgarten

Fr., 16.05.2025
19.00 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Alte Pfarrkirche St. Martin, Garmisch
Pfarrhausweg 4
Treffpunkt: Vor der Alten Kirche St. Martin, Garmisch

Henny Schübel führt Sie durch den Pfarrgarten. Anschließend gibt es einen **Vortrag zum Thema in der Alten Kirche.**

Referentin: *Henny Schübel, zertifizierte Pilgerbegleiterin, Natur- und Landschaftsführerin.*
Anmeldung erbeten.
Gebühr: *€ 8,00*

Fair einkaufen.

Weltladen Murnau

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

FAIR Weltladen

Garmisch-Partenkirchen · Ludwigstraße 59
Mo. – Fr. 10-18 Uhr, Sa. 10-13 Uhr
www.weltladen-garmisch.de
Tel. 0 88 21 75 20 414

Oberammergau · Dorfstraße 33
Mo., Di., Do., Fr. 10-13 Uhr und 15-18 Uhr
Sa. 10-12.30 Uhr, Mi. geschlossen
www.weltladen-oberammergau.de
Tel. 0 88 22 92 36 855

Heil- und Wurzkraut im Klostergarten Benediktbeuern

Sa., 14.06.2025
13.00 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Partenkirchen am Rathausplatz

Henny Schübel fährt mit Ihnen nach Benediktbeuern, um den Klostergarten zu besichtigen. Anschließend gibt es noch eine Führung durch das Kräuter-Labyrinth.

Leitung: *Henny Schübel, zertifizierte Pilgerbegleiterin, Natur- und Landschaftsführerin.*
Anmeldung erforderlich *bis Donnerstag, 05.06.2025.*
Gebühr: *€ 10,00 (zzgl. Buskosten – werden unter den TN aufgeteilt)*

© S. Krüger, Pfarrbriefservice.w

Abenteuer Moor
Erkundungen im Murnauer Moos für Groß und Klein

Mi., 25.06.2025
17.00 bis ca. 20 Uhr
Eschenlohe
Weghaus-Parkplatz (von der B2 kommend über die Autobahnbrücke links)

Bei einer geführten Exkursion auf dem Köchelweg inmitten des Murnauer Mooses lernen wir die Besonderheiten dieses außergewöhnlichen Lebensraums mit verschiedenen Sinnen kennen. Wir halten Ausschau nach besonderen Tieren, etwa nach Laubfröschen, nach fleischfressenden Pflanzen und lassen uns überraschen, was uns vor Ort Interessantes begegnet. Die Exkursion ist als Familien-Exkursion für Groß und Klein, weniger jedoch für Moor-Experten gedacht.

In Kooperation mit der Biologischen Station Murnauer Moos.
Referenten: *Tim Korschefsky, Leiter Biol. Station Murnauer Moos, Landschaftsökologe, und Benjamin Schwarz, Geschäftsführer KBW GAP, Biologe.*
Anmeldung erforderlich.
Die Veranstaltung ist kostenfrei.

© B. Schwarz

Ihr starker Partner in der Region!

Echt. Bayerisch.

Einzigartig.

VR-Bank
Werdenfels eG

Bauen mit Holz: Nachhaltiger Rohstoff mit vielen Möglichkeiten

Do., 03.07.2025
19.00 Uhr
Online via Zoom

Der Vortrag soll helfen, unterschiedliche Bauarten beim Neubau mit Holz zu verstehen. Welche Vorteile bietet der Holzbau? Ist die Holzbauweise wirklich nachhaltig? Auf was ist bei Planung und Umsetzung zu achten? Lohnt es sich, energetisch und finanziell auf den Holzbau zurückzugreifen?
Achtung: Es besteht eine sehr hohe Nachfrage. Eine schnelle Anmeldung wird dringend empfohlen.

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.
Referentin: *Gisela Kienzle, Dipl.-Ing. (FH), Architektin, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.*
Anmeldung erforderlich.
Die Veranstaltung ist kostenfrei.

© Pixabay

Schöpfungsverantwortung in der Landwirtschaft
Hofführung auf dem Bio-Hof Kühn

Di., 08.07.2025
18.30 Uhr
Aidling
Dorfstr. 35

© K. Fürtner

Die Familie Kühn bewirtschaftet in Aidling einen kleinen Bio-Milchviehbetrieb mit ca. 20 Kühen. Außerdem baut sie zur Selbstversorgung Gemüse und Kartoffeln an. Von Bedeutung für die Schöpfungsverantwortung sind auch die Landschaftspflege und das Thema Streuobst. Wir erhalten bei dieser Führung Einblicke in das Konzept und die Wirtschaftsweise dieses Hofs.

Referent: *Rudi Kühn, Biobauer, Kreisrat, Bürgermeister a.D.*
Anmeldung erwünscht.
Die Veranstaltung ist kostenfrei.

elch-design

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

www.elch-design.de

Gesunder Körper – Gesunde Seele

KBW-GAP

© iStock.com/Michal Boubin

Forum Gesundheit & Fitness für Körper & Geist

Karin Christmann

Kursleitung: *Karin Christmann, Rückenschullehrerin, Gesundheitspädagogin, Lehrerin für Bewegung, Körpererfahrung und Fitness, Gedächtnistrainerin BVGT.*

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

Yoga in der Sporttherapie

ab Di., 07.01.2025
immer
9.10 - 10.20 Uhr
Murnau
Kath. Pfarrheim, Pfarrsaal
Mayr-Graz-Weg 1

© pexels.com

Yoga hat in der Rückentherapie und im Rückentraining einen festen Platz gefunden. Yoga für den Rücken stärkt die Rumpfmuskulatur, die Dehnungsübungen lockern die häufig verspannten Körperpartien.
Mit Achtsamkeit, gleichmäßig fließenden und mobilisierenden Bewegungsfolgen, arbeiten wir uns durch alle Bereiche des Rückens und des gesamten Körpers. Wir achten auf den Wechsel zwischen An- und Entspannung, und die persönlichen Grenzen wahrzunehmen. Yoga in der Sporttherapie berücksichtigt indikationsbezogene Problematiken jedes Einzelnen. Die Übungen werden langsam und bewusst durchgeführt. Gerne dürfen Sie teilnehmen, auch wenn Sie noch keine Erfahrung mit Yoga haben.

Bitte mitbringen: *Matte und Decke*
Gebühr für 14 Treffen: *€ 126,00*

Aktiv und beweglich mit 60+

ab Di., 07.01.2025
immer
10.30 - 11.30 Uhr
Murnau
Kath. Pfarrheim
Mayr-Graz-Weg 1

© J. Unterstein

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

Bitte mitbringen: *Matte*
Gebühr für 14 Treffen: *€ 77,00*

Gedächtnistraining – lebenslanges Lernen

ab Di., 07.01.2025
immer
14.30 - 16.00 Uhr
Murnau
Kath. Pfarrheim, Konferenzraum
Mayr-Graz-Weg 1

© J. Unterstein

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

Gebühr für 14 Treffen: *€ 112,00*

Yoga und Pilates für den Rücken
Präsenz und online

ab Mi., 08.01.2025
8.00 - 9.15 Uhr
Murnau
Kath. Pfarrheim
Mayr-Graz-Weg 1

© pexels.com

Mit Achtsamkeit, gleichmäßig fließenden und mobilisierenden Bewegungsfolgen, arbeiten wir uns durch alle Bereiche des Rückens und des gesamten Körpers. Wir achten auf den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung, lernen uns selbst zu spüren und die persönlichen Grenzen wahrzunehmen.
Yoga und Pilates lebt von der Dynamik. Yoga Asanas und Elemente aus dem Pilates Training stehen im Wechsel zueinander. Gerne dürfen Sie teilnehmen, auch wenn Sie noch keine Erfahrung mit Yoga haben.

Bitte mitbringen: *Matte und Decke*
Gebühr für 14 Treffen: *€ 126,00*

Gymnastik auf dem Stuhl

ab Mi., 08.01.2025
10.30 - 11.30 Uhr
Murnau
Kath. Pfarrheim,
großer Saal
Mayr-Graz-Weg 1

UND

ab Mo., 13.01.2025
immer
14.00 - 15.00 Uhr
Ohlstadt
Kath. Pfarrheim
Hagrainstr. 10

Die beste Möglichkeit, ein selbstständiges und gesundes Leben bis ins hohe Alter zu führen, ist die Bewegung. Mit diesem ausgewogenen und altersgerechten Bewegungsprogramm werden alle Muskeln von Beinen, Gesäß, Rücken, Bauch, Beckenboden, Schultern und Armen aktiviert und trainiert. Das Trainieren des Gleichgewichts zur Vermeidung von Stürzen und die allgemeine Beweglichkeit werden ebenso berücksichtigt. Jede Stunde schließt mit einer Entspannungsübung ab.

Gebühr für 14 Treffen (Murnau): *€ 77,00*
Gebühr für 13 Treffen (Ohlstadt): *€ 71,50*

© iStock.com_SiviaJansen

Meditative Tänze: „Christus, dein Licht!“
Impulse, Musik, Lieder und Gesang

ab Mi., 22.01.2025
14.30 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Kolping-Haus
Garmisch
Promenadestr. 13

Weitere Termine:
19.02.2025
12.03.2025
09.04.2025

© P. Hagsbacher

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.

In Kooperation mit der Seniorenpastoral Dekanat Werdenfels-Rottenbuch.
Leitung: *Pfarrer Peter Hagsbacher, Leitung Seniorenpastoral Dekanat Werdenfels-Rottenbuch, Gestaltberater (IGB)*
Weitere Infos: *Seniorenpastoral GAP Tel. 08821 94 39 147 oder Seniorenpastoral-GAP@eomuc.de.*
Die Teilnahme ist kostenfrei und ohne Anmeldung möglich.

Heilsames Singen ...

Winterblock
ab Mi., 22.01.2025
immer
19.30 - 21.30 Uhr
Weitere Termine:
05.02.2025
19.02.2025
12.03.2025
26.03.2025
09.04.2025

Sommerblock
ab Mi., 07.05.2025
immer
19.30 - 21.30 Uhr
Weitere Termine:
21.05.2025
04.06.2025
25.06.2025
09.07.2025
23.07.2025

Murnau
Pfarrsaal
St. Nikolaus
Mayr-Graz-Weg 1

© G. Wanger

... macht Freude! 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, zert. Singleiterin für Heilsames Singen*
Anmeldung *per E-Mail an: gabrielewanger@t-online.de*
Tel. 08846 9218920
Gebühr für 6 Abende: *€ 90,00*
(Bezahlung vor Ort bei Kursbeginn)

Meditatives Tanzen im Jahreskreis
„Der Zauber des Anfangs“

Mi., 29.01.2025
Mi., 26.02.2025
Mi., 19.03.2025
immer 17.30 Uhr

Garmisch-Partenkirchen
Evangelisches Gemeindehaus, Saal 2
Hindenburgstr. 39

© Dr. M. Echtler

„Der Zauber des Anfangs“
„Das Licht nimmt zu“
„Den Frühling im Tanz begrüßen“
Beim gemeinsamen Tanzen im Kreis um eine Mitte erleben wir in der Gemeinschaft Freude an Musik und Bewegung, Besinnung und Entspannung und gehen gestärkt zurück in den Alltag.
Bitte leichte, saubere Schuhe und eventuell etwas zum Trinken mitbringen.

Referentin: *Dr. Mechthild Echtler, Anleiterin für Meditativen Tanz (Rückfragen: Tel. 0175 1614785)*
Anmeldung erforderlich.
Gebühr: *€ 10,00*

Flow Yoga in Oberau

ab Mo., 03.02.2025
immer
10.00 - 11.15 Uhr
Oberau
Kath. Pfarrheim
Kirchweg 4

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

Bitte mitbringen: *eigene Matte, Decke, Kissen und Getränk.*
Leitung: *Regina Niggemann, Dipl. Sportökonomin und Yogalehrerin*
Anmeldung erforderlich.
Gebühr für 15 Treffen: *€ 150,00*

© iStock.com_Xesai

Faszien-Yoga
Blockaden lösen & Beweglichkeit steigern

ab Di., 04.02.2025
immer
17.45 - 18.45 Uhr
Grafenaschau
Mehrzweckhalle
Schwaigen
Stroblhofweg 8

© www.freepik.com

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

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

Die Lebensgeister wecken
Aktiv gegen den Winterblues

ab Di., 04.02.2025
immer
19.00 - 20.00 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Caritas
Dachgeschoss
Dompfaffstr. 1

Weitere Termine:
11.02.2025
18.02.2025
25.02.2025

Herzliche Einladung an alle, die die Trägheit und Müdigkeit der Wintermonate abschütteln wollen, mit Musik in Bewegung zu kommen, den Lymphfluss und somit die Entschlackung anzuregen, die Energiebahnen (Meridiane) wach zu klopfen und unseren Körper wieder bewusster zu spüren.

Kursleitung: *Christa Grau, kinesiologische Entspannungstrainerin*
Anmeldung erforderlich.
Gebühr für 4 Termine: *€ 56,00*

Yoga – aus der Bewegung in die Stille

ab Do., 06.02.2025
19.30 - 21.00 Uhr
Eschenlohe
Saidabei-Raum
in der Grundschule
Murnauer Str. 13

UND

ab Di., 18.02.2025
immer
18.30 - 20.00 Uhr
Ohlstadt
Kath. Pfarrheim,
Pfarrsaal
Hagrainstr. 10

Die Yogahaltungen bewirken die Beweglichkeit der Gelenke und deren Durchblutung. Die Muskeln werden aufgebaut, der Rücken gestärkt, Körper und Geist bleiben flexibel. Die Atemübungen 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 mehr Lebensfreude.

Leitung und Anmeldung:
Rosa-Maria Frombeck, ärztlich geprüfte Yogalehrerin, Mitglied BDY (Tel. 08841 7181)
Gebühr für je 12 Treffen: *€ 108,00*

© R-M. Frombeck

Selbsthilfe
zeigt Wege auf

Sprechen Sie uns an

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

Infos unter der Telefonnummer 08191325-315

Gesundheit nehmen wir persönlich.
AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.

Treffpunkt „Migräne Selbsthilfe“
Einladung der Migräne Liga e.V.

Di., 11.02.2025
18.30 Uhr
Online via Zoom

Die MigräneLiga e.V. Deutschland lädt alle Betroffenen aus Garmisch-Partenkirchen und Umgebung herzlich ein, sich in entspannter Runde über das Thema Migräne und Kopfschmerzen auszutauschen. Nutzen Sie die Gelegenheit, wertvolle Tipps und Unterstützung von anderen Betroffenen zu erhalten und werden Sie zum Experten Ihrer eigenen Gesundheit!
Begleitet werden Sie inhaltlich von der MigräneLiga e.V. Deutschland. Weitere Informationen erfahren Sie bei SHG-Koordinatorin Lucia Baumann (shg@migraeneliga.de).

In Kooperation mit der MigräneLiga e.V. und der Evangelischen Kirchengemeinde Garmisch-Partenkirchen.
Referentin: *Lucia Baumann, Koordinatorin für die Selbsthilfegruppen der MigräneLiga e.V.*
Anmeldung: *bis 10.02.2025 (den Zugangslink bekommen Sie einen Tag vor Veranstaltungsbeginn per E-Mail zugeschickt)*
Die Teilnahme ist kostenfrei.

Vinyasa-Yoga

Judith Rhomberg

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

Bitte mitbringen: *Decke, kleines Kissen, Yogamatte, Getränk*
Kursleitung: *Judith Rhomberg, zert. Yogalehrerin*
Anmeldung *beim Kreisbildungswerk.*

Die folgenden Yogakurse sind **Präventionskurse** *und werden durch die Krankenkassen bezuschusst (bei Teilnahme an mind. acht aufeinanderfolgen Kurseinheiten).*

Yoga für Einsteiger

ab Mo., 24.02.2025
immer
18.00 - 19.15 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Caritas-Zentrum
(Dachgeschoss)
Dompfaffstraße 1

Gebühr für 10 Treffen: *€ 120,00*

Yoga für Bewegungsfreudige

ab Mo., 24.02.2025
immer
19.30 - 20.45 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Caritas-Zentrum
(Dachgeschoss)
Dompfaffstraße 1

Gebühr für 10 Treffen: *€ 120,00*

Vinyasa-Yoga für alle Könnerstufen

ab Do., 27.02.2025
immer
19.00 - 20.15 Uhr
Murnau
Kemmelgelände
Gebäude 120 C
Dr.-August-Einsele-Ring 12

Gebühr für 10 Treffen: *€ 120,00*

© J. Rhomberg

Entspannt den Alltag meistern
Praktische Tipps für einen gesunden Umgang mit Stress

Do., 27.02.2025
19.00 bis 20.30 Uhr
Ohlstadt
Pfarrheim
St. Laurentius
Hagrainstr. 10

Stress ist ein ständiger Begleiter in unserem Alltag. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihr akutes Stresslevel rechtzeitig erkennen, verstehen und mit einfachen Tipps und Tricks gelassener damit umgehen können. Nach einer theoretischen Einführung, wie unser Stresssystem funktioniert, schreiten wir zur Tat. Anhand einer ausgewählten Entspannungsübung und Atemtechnik lernen Sie, wie Sie im Alltag immer wieder den Weg zu mehr Entspannung und Lebensfreude zurückfinden.

Referentin: *Stefanie Utschneider, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Happiness Trainer (ALH), Life Coach (IiE®-CA)*
Anmeldung erforderlich.
Gebühr: *€ 6,00*

© pfarrbriefservice

Detox – ganz einfach mit der Basenfastenwoche
Essen für Schönheit & Wohlbefinden

Do., 06.03.2025
19.45 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Caritas-Zentrum,
Dachgeschoss
Dompfaffstr. 1

Detox heißt Entgiftung – es gibt viele Möglichkeiten zur Körperreinigung, eine der ältesten Methoden ist das Fasten. Das Basenfasten ist eine milde, aber sehr effektive Form des Fastens mit Mahlzeiten. Essen, satt werden, genießen, abnehmen, sich wohler fühlen.
Basenfasten fördert die Gewichtsabnahme, hebt die Stimmung und hilft auch bei verschiedenen Beschwerden, wie Rheuma, Arthrose, Depression, u.a.
Basenfasten kann der Einstieg zu einer bewussteren und wohltuenden Ernährungsweise sein.

Referentin: *Heidi Ehrhardt, Dipl.Oecotrophologin, Fastenleiterin UGB*
Anmeldung erbeten.
Gebühr: *€ 8,00*

© www.freepik.com

Entschlacken, Entschleunigen, Entspannen:
Ein Los-Lass-Tanznachmittag zum Beginn der Fastenzeit

Sa., 08.03.2025
15.00 - 18.30 Uhr
Seehausen
Praxis Dorothea Voß
Im Aufeld 14

Einmal nicht Deinen Verstand, sondern Deinen Körper spüren lassen, was es dieses Jahr in der Fastenzeit loszulassen gilt: Anspannung, Hektik, Unachtsamkeit, Ansprüche, Leistungsdruck, Helfersyndrom, Maßlosigkeit ...?
Auf etwas andere Art in Dein persönliches Fasten-Thema einsteigen mit lösenden Tönen, ausleitenden Massagen, wohltuender Bewegung und befreiendem Tanz. Alte Schlacken loswerden, innerlich leichter werden, in der Entschleunigung Dein eigenes Tempo und Dein eigenes Maß entdecken.

Kursleitung und Anmeldung:
Dorothea Voß, Dipl.Theol., Tanz- und Körpertherapeutin (HPG), Tel. 0160 798 88 97
Gebühr: *€ 35,00*

© D. Voß

Feldenkrais
Bewusstheit durch Bewegung®

ab Di., 11.03.2025
immer
18.30 – 20.00 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Caritas-Zentrum,
Dachgeschoss
Dompfaffstr. 1

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

Bitte mitbringen: *eigene Körper- und Kopfunterlage.*
Leitung: *Sr. Margit Bauschke, Gilde-lizenzierte Feldenkraislehrerin*
Anmeldung erforderlich.
Gebühr für 10 Treffen: *€ 115,00*

© Sr. M. Bauschke

Der Mann ist nicht das Maß aller Dinge
Frauengesundheit in der Medizin

Di., 11.03.2025
19.00 Uhr
Oberammergau
Pfarrsaal
Herkulan-
Schwaiger-Gasse 5

Katholischer Deutscher Frauenbund

Dr. Astrid Bühren

Frauen und Männer werden unterschiedlich krank – und gesund! Lange Zeit behandelte die Medizin Frauen und Männer gleich – und zwar nach den Erkenntnissen, die am männlichen Körper gewonnen wurden, z.B. die Symptome des Herzinfarktes. Heute weiß man allerdings, dass Männer und Frauen bei ein und derselben Krankheit unterschiedliche Symptome entwickeln können und viele Medikamente anders wirken. In diesem Vortrag geht es sowohl um das biologische Geschlecht und die harten Fakten der biologischen Unterschiede, als auch um das psychosoziale Geschlecht, also um das „Produkt" aus gesellschaftlichen und kulturellen Faktoren, aus Normen, Umwelteinflüssen sowie Verhaltensweisen und Geschlechterrollen.

In Kooperation mit dem KDFB Oberammergau.
Referentin: *Dr. Astrid Bühren, Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Vorstandsmitglied der Dt. Gesellschaft für Geschlechtsspezifische Medizin e.V., Ehrenpräsidentin des Deutschen Ärztinnenbundes.*
Hinweis: *Veranstaltungstermin im Internet vorab nochmal einsehen.*
Anmeldung *beim Kreisbildungswerk bis 10.03.2025, 11 Uhr.*
Die Teilnahme ist kostenfrei.

Ladies Day
Dornröschen, lass dich wachküssen

So., 16.03.2025
9.00 – 15.00 Uhr
Oberammergau
MachBar
Sankt-Lukas-Str. 11

Anlässlich des Weltfrauentages laden wir dich ein zu einem märchenhaften Frühstück mit anschließendem Input und Austausch zu Themen, die dich als Frau besonders bewegen, wie Umgang mit körperlichen und seelischen Veränderungen in der Lebensmitte, Tipps zu Ernährung und Bewegung, wie gelingt mehr Selfcare und persönliche Entfaltung und einiges mehr...
Finde heraus, was noch alles in dir schlummert und lass dich verzaubern, verwöhnen und überraschen.
Bitte wetterfeste Kleidung mitbringen, ein Teil wird draußen stattfinden.

In Kooperation mit der MachBar Oberammergau.
Referentin: *Andrea Mayer, Heilpraktikerin*
Anmeldung *beim Kreisbildungswerk bis 13.03.2025, 11 Uhr.*
Gebühr: *€ 49,00*

Intuitives Malen
Malen aus dem Herzen

ab Do., 20.03.2025
immer
19.30 - 21.00 Uhr
Murnau
Massagepraxis
Johannisstraße 7

Weitere Termine:
27.03.2025
03.04.2025
10.04.2025

© pexels-padrinan

In einem gemeinsamen Feld der Geborgenheit erschaffen wir Bilder zu Themen wie Frieden, Dankbarkeit, Selbstliebe und Freude. Durch Visualisieren und Einbeziehen aller Sinne entstehen Bilder, die intuitiv in Formen und Farben auf Papier ausgedrückt werden. Es entsteht eine herzöffnende Atmosphäre, die entspannt und einen Ausgleich zum oft kopflastigen Alltag bietet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: *Sitzkissen, Papier A3 oder A2 Format, Ölkreiden evtl. Buntstifte (Material kann auch gegen einen Unkostenbeitrag von € 5,00/Abend mitbenutzt werden).*
Kursleitung und Anmeldung:
Charlotte Simmeth, Theaterpädagogin, zert. Ausbildung in Heilpflanzenkunde , Tel. 08841 3958 oder charlotte.simmeth@t-online.de.
Gebühr für 4 Termine: *€ 60,00*
(beim 1. Termin vor Ort in bar zu begleichen)

Die Haut – unser größtes Organ
Vortrag

Di., 01.04.2025
19.00 Uhr
Mittenwald
Kath. Pfarrsaal
Matthias-Klotz-Straße 4

Unsere Haut ist im steten Wandel. Stress, Hormonwechsel, Pubertät, Krankheiten, Ernährung und vieles mehr haben direkten Einfluss auf sie. Wie tickt dieses Super-Organ und welche Rolle spielt der Darm dabei? Wie können Mittel aus der Natur von innen heraus etwas Gutes für unsere Haut tun, welche pflanzliche Alternativen gibt es zum Beispiel zu Cortison und was kann ich selber tun, um meine Haut bei ihrer Regeneration zu unterstützen?

Referent: *Oliver Schumann, Heilpraktiker*
Anmeldung erforderlich.
Gebühr: *€ 8,00*

© pexels_d. dombrovska

Erde, Wasser, Sonne, Luft:
Ein Frauen-Tanztag mit den vier Elementen

Sa., 05.04.2025
14.30 bis 18.00 Uhr
Seehausen
Praxis Dorothea Voß
Im Aufeld 14

An diesem Frühlingsnachmittag wollen wir die vier Elemente der Natur, die uns in der dunklen Jahreshälfte wohl weniger zugänglich waren, einmal bewusst mit allen Sinnen erleben. Mit Bewegung und Tanz, Entspannung und Meditation tauchen wir ein in die tragende Kraft der Erde, den lösenden Fluss des Wassers, die aktivierende Energie der Sonne und die befreiende Weite der Luft. Mit dieser Verbundenheit unseres Körpers und unserer Seele mit den Naturelementen können wir dann achtsam die helle Jahreshälfte beginnen.

Seminarleitung und Anmeldung:
Dorothea Voß, Dipl.Theol., Tanz- und Körpertherapeutin (HPG), Tel. 0160 798 88 97
Gebühr: *€ 35,00*

© D. Voß

Das tägliche Detox

Do., 10.04.2025
19.45 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Caritas-Zentrum,
Dachgeschoss
Dompfaffstr. 1

© www.pexels.de

Über Essen nach der inneren Uhr, Intervallfasten und kleine, unterstützende Lebensstiländerungen: Stoffwechsel findet immer in jeder Zelle statt: Ausscheiden – Aufnehmen – Verarbeiten – Regeneration. Für das tägliche Detox ist besonders die Ausscheidungsphase wichtig. Durch mein Essverhalten und meinen Lebensstil kann ich diese Phase und auch die anderen Rhythmen unterstützen oder dagegen arbeiten. Hierbei spielt z. B. der Zeitpunkt, die Kombination, Reihenfolge der Speisen, der Atem, Bewegung , Entspannung oder auch die Stimmung eine Rolle. Schon eine kleine Änderung beim Ess- und Trinkverhalten und im Lebensstil kann das Wohlbefinden und die Gesundheit steigern und Beschwerden lindern.

Referentin: *Heidi Ehrhardt, Dipl.Oecotrophologin, Fastenleiterin UGB*
Anmeldung erbeten.
Gebühr: *€ 8,00*

Der weite Raum meines Herzens
Ein Workshop für den Erfahrbaren Atem

Sa., 26.04.2025
9.30 – 17.00 Uhr
Bad Kohlgrub
Haus Sebaldus – Gesundheitszentrum & Events, Wintergarten Mühlstraße 1

© pexels/yasemin_gune

Mit einfachen Atemübungen nach Prof. Ilse Middendorf, mal sitzend, liegend oder stehend, empfinden wir unsere Wurzeln, kommen zur Ruhe und ins Gleichgewicht. Manche Anspannung mag sich lösen, lauschend können wir unsere Atembewegung bewusst wahrnehmen. Wenn sich unser natürlicher Atemrhythmus eingestellt hat, können wir die wegweisende Kraft unserer Mitte empfinden. Dabei stärken wir auch unser Organsystem in seiner Vitalität und seelischen Qualität. Wir fühlen uns getragen und können uns öffnen für Wesentliches, mögen uns vielleicht mitteilen in Gebärden, Worten, Tänzen. Ist unser Herz berührt, fühlen wir uns lebendig verbunden mit uns selbst und unseren Mitmenschen. Wir finden Wege zueinander und in unseren Beziehungen das rechte Maß.

Bitte mitbringen: *Socken oder Hausschuhe (Körperunterlagen wären vorhanden)*
Referentinnen: *Susanne Rössler und Tanja Galvan-Estacio, Atemtherapeutinnen*
Anmeldung *erforderlich bis 19.04.2025, 11 Uhr.*
Gebühr: *€ 80,00 zzgl. Verpflegungskosten (Essen und Getränke werden vor Ort mit dem Sebaldus-Haus abgerechnet. Bitte bei Ihrer Anmeldung angeben, ob Sie ein Mittagessen sowie Kuchen für die Kaffeepause bestellen.)*

Qi Gong am See
Leichte, anmutige und den Körper nährende Bewegungen

11x mittwochs
ab Mi., 07.05.2025
immer
8.30 – 9.30 Uhr
Uffing
Strandbad neben dem Restaurant Alpenblick

© Jonas Frederiksson

Die Übungen finden hauptsächlich im Stehen statt, jede und jeder hat einen Stuhl in seiner/ihrer Nähe, um sich jederzeit zu setzen. Alle Übungen sind auch im Sitzen möglich. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Freude an Neuem reicht völlig aus. Bei schlechtem Wetter steht ein Ausweichraum zur Verfügung. Weitere Informationen unter: www.tanuka.de.

Leitung und Anmeldung:
Tanuka Birgit Lancelle, QiGong -Lehrerin, Tel. 0179 3256717 oder 08851 468 oder E-Mail: qigong@tanuka.de.
Freudebeitrag nach freiem Ermessen:
€ 10,00 (wird vor Ort eingesammelt)

Resilienz-Workshop
Das innere Immunsystem stärken!

Sa., 10.05.2025
9.00 – 13.00 Uhr
Seehausen
Praxis Dorothea Voß
Im Aufeld 14

© D. Voß

Während wir vieles für unsere körperliche Widerstandskraft gegen Krankheiten aller Art tun, vernachlässigen wir doch häufig das Immunsystem der Seele. Doch auch dieses braucht Stabilisierung, um uns vor Depressionen, Ängsten, Schlafstörungen, Burn-Out etc. zu schützen.
Dieser Workshop gibt konkrete Hilfestellungen, um diese psychische Widerstandskraft gezielt aufzubauen und zu stärken. Mit Schreib- und Malübungen, Imaginationen und Meditationen, Atem-, Bewegungs-, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen können Sie Ihre Lebenswerte benennen, die Säulen Ihrer Stabilität fokussieren und praktische Selbstfürsorge erlernen. Sie werden Ihr ganz persönliches Handbuch der Resilienz erstellen, mit dem Sie daheim das im Kurs Eingeübte weiter umsetzen können.

Leitung und Anmeldung:
Dorothea Voß, Dipl. Theologin, psychologische Heilpraktikerin, Tel. 0160 798 88 97
Gebühr: *€ 40,00*

Handmassage – denn Berührung tut gut!
Workshop für pflegende Angehörige

Mi., 21.05.2025
17.00 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Caritas-Zentrum,
Dachgeschoss
Dompfaffstraße 1

© pexels-cottonbro

Körperliche Zuwendung tut der Seele gut, sie kann Glücksmomente schenken und stärkt das Dazugehörigkeitsgefühl.
Anlässlich des Tages der Pflegenden laden wir Sie herzlich zu einem besonderen Workshop ein, der die heilende Kraft der Berührung in den Fokus stellt.

Mit einer Handmassage können Sie: träge Menschen aktivieren, Kontakt aufnehmen – auch ohne Worte, familiäre oder freundschaftliche Beziehungen pflegen, einsame Menschen ganz unkompliziert, unter Wahrung der Intimsphäre, Berührungen spüren lassen und Stress abbauen. In diesem Workshop lernen Sie, wie eine Handmassage für die Menschen in Ihrer näheren Umgebung individuell gestaltet werden kann. Mit Creme, Öl, Lotion, unterschiedlichen Duftnoten und kleinen Helfern sowie Tipps der Referentin erlernen Sie praktische Griffe zur direkten Anwendung – schnell, einfach und effektiv. Bitte bringen Sie ein Gästehandtuch mit.

Für Ihre pflege- oder betreuungsbedürftigen Angehörigen (auch demenziell erkrankte) wird während des Workshops eine Betreuung durch ausgebildete Alltags- und DemenzbegleiterInnen angeboten (bei Voranmeldung).

In Kooperation mit der Caritas Garmisch-Partenkirchen
Anmeldungen *beim Kreisbildungswerk bis 14.05.2025*
Referentin: *Christiane Jahn, Ergotherapeutin*
Diese Veranstaltung ist kostenfrei,
Spende erbeten.

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

Berühren – Stärken – Mobilisieren – Kognition trainieren
Handmassage – Wohlfühlen erlaubt!

Fr., 06.06.2025
17.00 Uhr
Murnau
Praxis für Ergotherapie
Obermarkt 47

AUF GEHT'S
Das Freiwilligen-Zentrum

Gönnen Sie sich Zeit, reinzuschnuppern in „einfache Griffe" und Massagebewegungen, die körperliche und seelische Gesundheit genauso vielschichtig wie unkompliziert unterstützen. Das Angebot richtet sich an all jene, die lernen und erfahren möchten, wie ganz einfach verschenkte Minuten der Handmassage Körper und Seele für einige Zeit aufatmen und entspannen lassen.

In Kooperation mit dem Freiwilligen-Zentrum „Auf geht's!"
Referentin: *Christiane Jahn, Ergotherapeutin*
Anmeldung *bis 04.06.2025: Freiwilligen-Zentrum „Auf geht's!", Tel. 08821 908589 (auch AB) oder über aufgehts@lebenslust-gap.de*
Diese Veranstaltung ist kostenfrei,
Spende erbeten.

Auf den Spuren von Pfarrer Sebastian Kneipp
Wissenswertes, Inspiration und Bewegung

Sa., 05.07.2025
11.00 – 14.00 Uhr
Farchant
Parkplatz beim Sportlerstüberl
Föhrenheide
Frickenstr. 33

In unserem Landkreis und den benachbarten Landkreisen gibt es zahlreiche öffentliche Kneipp-Anlagen, immer idyllisch gelegen und jede mit ihrem eigenen Charme: Oasen, die es wert sind, entdeckt zu werden! Im Rahmen der neuen Reihe verknüpfen wir bei einem Spaziergang zu diesen Orten jeweils Naturerlebnisse, Bewegung durchs Gehen, Wissenswertes über das breite Spektrum der Therapien Pfarrer Kneipps, spirituelle Impulse und die Wohltat einer Kneipp-Anwendung miteinander.

Bitte mitbringen: *kleine Brotzeit, Getränk, ein Handtuch.*
Leitung: *Angela Pfeiffer, Gesundheitspädagogin (SKA), zert. Coach für Hochsensibilität (Aurum Cordis)*
Organisation und Begleitung: *Gabriele Kohlert*
Anmeldung erforderlich.
Gebühr: *10,00 €*

© G. Kohlert

„Kneippen to go“
Kneippsche Wasseranwendungen für daheim

Mo., 14.07.2025
16.30 – 19.30 Uhr
Oberammergau
Hotel Böld
König-Ludwig-Straße 10

© Christian-Schmitt_pfarrbriefservice

In diesem Workshop tauchen Sie ein in die Welt der Kneippschen Wasseranwendungen. Ob Arm- oder Beingüsse, wohltuende Fußbäder oder vitalisierende Waschungen – ich zeige Ihnen, wie diese einfachen Techniken Ihr Nerven- und Körpersystem beruhigen, ausgleichen und stärken können. Bereiten Sie sich heute schon für die Erkältungszeit im Herbst vor und bringen Sie mit den Kneipptechniken Ihr Immunsystemm in Schwung. Theorie und Praxis gehen in diesem Workshop Hand in Hand, sodass Sie die einfachen Anwendungen direkt zu Hause umsetzen können. Spüren Sie die erfrischende Wirkung auf Körper und Geist und starten Sie gesund durch!

Mitzubringen: *Handtuch, Badesachen, ggfs. Bademantel, Waschlappen und Schreibmaterial*
Workshop-Leitung: *Angela Pfeiffer, Kneipp-Mentorin und Gesundheitspädagogin (Sebastian Kneipp Akademie)*
Anmeldung *erforderlich bis 14.07.2025, 11 Uhr.*
Gebühr: *€ 24,00*

Die Spuren der Geschichte und die Bedeutung der Zeit

KBW GAP

Bildungsreihe Kultur – Geschichte – Heimat

In insgesamt sechs Vorträgen und zwei Exkursionen werden halbjährlich besondere Themen und Orte ausgewählt, in denen Geschichte und Geschichten unserer Region erfahrbar werden. Es gibt keine Zulassungsvoraussetzungen, jede/jeder kann teilnehmen und mithören, allein Ihr Bildungsinteresse sowie Freude am Austausch mit Gleichgesinnten ist ausschlaggebend.

Jac-Peter Tölkes

Projektleitung: *Jac-Peter Tölkes, lebt seit fast 20 Jahren in Murnau und ist u.a. zert. Gästeführer*
Anmeldung *beim Kath. Kreisbildungswerk Garmisch-Partenkirchen, Tel. 08821 58501*
Gebühren *€ 115,00 (für die Bildungsreihe als Gesamtpaket) für Einzeltermine: € 20,00 (pro Veranstaltung)*
Veranstaltungsort für alle Vorträge *(wenn nicht anders angegeben): Kath. Pfarrsaal Seehausen, Seestr. 1*

Vortrag: Der Bau der Zahnradbahn von Garmisch-Partenkirchen zur Zugspitze

Di., 04.02.2025
9.30 Uhr

Referent: *Peter-Michael Hübner*

Vortrag: Das Wehrensemble Ehrenberg (Reutte, Österreich)

Ein lehrreicher Exkurs in die Sinnhaftigkeit einer „Bergfestung Österreich"

Di., 18.02.2025
9.30 Uhr

Referent: *Dr. phil. Joachim Zeune*

Vortrag: Die Antarktis – ein für viele von uns unbekannter Kontinent

Di., 11.03.2025
9.30 Uhr

Referent: *Dr. Wolfgang Ollendorf*

Vortrag: Die Gebirgslandschaft östlich von Murnau

Di., 25.03.2025
9.30 Uhr

Referent: *Dr. Ing. Heinfried Barton*

Vortrag: Katia Mann, genannt Frau Thomas Mann, und ihre Töchter Erika, Monika und Elisabeth
Ein Ringen um zukunftsweisende Lebensentwürfe in Monarchie, NS-Diktatur und Demokratie

Di., 08.04.2025
9.30 Uhr

Referentin: *Dr. Elisabeth Tworek*

Vortrag: Admiral Franz Ritter von Hipper – ein Weilheimer in der kaiserlichen Marine

Di., 29.04.2025
9.30 Uhr

Referent: *Robert J. Huber*

Exkursion: Führung am Rande des Murnauer Mooses
Geschichte und Geschichten vom Murnauer Moos

Di., 20.05.2025
9.30 Uhr

ReferentInnen: *Doris Bamforth und Jac-Peter Tölkes*
Treffpunkt: *Ramsachstr. 15, Murnau*

Exkursion: Die zentrale Münchener Floßlände
Führung an der ehemaligen Münchner Zentrallände

Di., 03.06.2025
14.00 Uhr

Referentin: *Helga Maria Lauterbach*
Treffpunkt: *Thalkirchner Platz, München*

Grasegger
Am Kurpark 8
82467 Garmisch-Partenkirchen
www.grasegger.de

/
IHR HAUS FÜR TRADITION
UND GEGENWART

OSKAR MARIA GRAFical
Eine Hommage an den bayerischen Dichter

Sa., 01.02.2025
19.30 Uhr
(Einlass ab
18.00 Uhr)
Uffing
Gasthof „zur Post"
Kirchstraße 10

Im Oskar Maria GRAFical wird das Leben und Schreiben von Oskar Maria Graf anhand kurzer, prägnanter Texte dargestellt. Es spielen und singen der geniale Gaißacher Liedermacher Josef Kloiber, der Großneffe vom Krautn Sepp, und Martin Regnat, ein unglaublicher Ziacherer auf der Diatonischen.
Die Lieder sind neu, extra für das Grafical komponiert und angeschärft.
Georg Unterholzner liest und singt und erzählt ein bisserl was. Er hat eine dunkle Stimme, der man gut zuhören kann, und spricht akzentfrei Bayerisch.

In Kooperation mit dem Kulturverein Uffing.
Besetzung:
Josef Kloiber: Gitarre, Gesang, Mundharmonika, Glocke
Martin Regnat: Diatonische, Kontragitarre, Gesang
Georg Unterholzner: Dramatische Rezitation
Die Teilnahme ist kostenfrei
und ohne Anmeldung möglich.

Wer waren die Venediger Mandln?
Einblicke in die Sagenwelt der Alpenregion

Do., 13.03.2025
19.00 Uhr
Garmisch-
Partenkirchen
Evang.
Gemeindehaus
Hindenburgstr. 39

© wikipedia.de - Gemeinfrei

Kommen Sie mit auf eine Zeitreise in ferne Vergangenheiten unserer Alpenregion. In vielen Werdenfelser Sagen spielen die Venediger Mandln eine wichtige Rolle. Mal frech, mal listig oder auch freigiebig, immer reich an Gold und Edelsteinen, erscheinen sie als kleiner Wicht oder als großer, schwarz gekleideter Fremder, vorwiegend im Gebirge.
Mehr erfahren Sie bei dem Exkurs in die sagenhafte Welt der Werdenfelser Alpgeister.

In Kooperation mit der Evang.-Luth. Kirchengemeinde Garmisch-Partenkirchen.
Referentin: *Henny Schübel, zertifizierte Pilgerbegleiterin, Natur- und Landschaftsführerin.*
Anmeldung erbeten.
Die Teilnahme ist kostenfrei,
Spende willkommen.

Kultur vor Ort – Das Marktarchiv Garmisch-Partenkirchen
Schauen Sie vorbei!

Mo., 07.04.2025
18.30 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Rathaus, Haupteingang

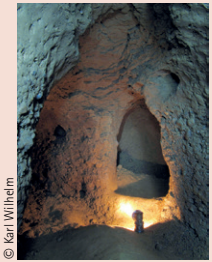
© Marktarchiv Garmisch-Partenkirchen

Das Marktarchiv Garmisch-Partenkirchen verwahrt in erster Linie das amtliche Schriftgut des Marktes Garmisch-Partenkirchen und seiner Rechtsvorgänger Garmisch und Partenkirchen sowie des 1978 eingemeindeten Dorfes Wamberg. Deshalb ist es eine zentrale Stelle für die Erforschung der Ortsgeschichte auf allen Gebieten. Es werden aber auch gezielt Zeitdokumente aller Art von Privatpersonen, Firmen und Vereinen gesammelt, da diese das Verwaltungsschriftgut wunderbar ergänzen und somit ein vielfältiges und umfassendes Bild der Lokalgeschichte des Marktes Garmisch-Partenkirchen ermöglichen.
Sollten Sie Dokumente und Unterlagen von „anno dazumal" zur Nutzung für die Allgemeinheit (ohne kommerzielle Interessen) zur Verfügung stellen wollen, dann bringen Sie diese gerne mit. Welche genau, können Sie vorab auf der Homepage des Marktes Garmisch-Partenkirchen nachlesen.

Eine Veranstaltungsreihe in Kooperation mit der VHS GAP und ehrenamtlicher Initiative, unterstützt vom Markt Garmisch-Partenkirchen.
Referent: *Leonhard Herr, Marktarchivar*
Anmeldung erbeten.
Die Teilnahme ist kostenfrei.

Schrazelloch und Arme Seelen – Das Geheimnis der Erdställe

Mi., 09.04.2025
19.00 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
VHS, Burgstr. 21


© Karl Wilhelm

Erdställe sind geheimnisvolle unterirdische Gangsysteme, deren Alter und Erbauer unbekannt sind. In Bayern allein gibt es hunderte, laufend werden neue entdeckt. Ihre Befahrung stellt auch für geübte Höhlenforscher eine Herausforderung dar. Die wissenschaftliche Archäologie beschäftigt sich nur am Rande mit dem Phänomen. Laienforscher versuchen, durch Aufspüren neuer und Dokumentation bekannter Erdställe sowie durch die Erarbeitung überprüfbarer Theorien diesem faszinierenden Geheimnis des Untergrundes auf die Spur zu kommen. Der Referent stellt die Erscheinungsformen, die geographische Verbreitung, die vorliegenden Theorien zur Zweckbestimmung und den neuesten Stand der Forschung in Wort und Bild dar.

In Kooperation mit der VHS Garmisch-Partenkirchen e.V.
Referent: *Karl Wilhelm, OStR i.R.*
Gebühr: *€ 5,00.*

Der Weg nach Rom
Die Via Romea als älteste Pilgerroute durch Deutschland

Do., 10.04.2025
19.00 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Evang. Gemeindehaus
Hindenburgstr. 39

Eine Vorstellung des historischen Rom-Wegs, der ältesten Pilger-Route auf deutschem Boden, dem Weg, den Könige, Ritter und Pilger gegangen sind. Mit Überblick über Tages-Etappen, Wegverläufe und Angaben von geeigneten Informations-Quellen und zuverlässigen Ansprech-Partnern. Eine Einstimmung, um aus den vielen Wegen, die nach Rom gehen, den einen, den Weg für Sie zu finden und dabei die „Via Romea-Route" kennenzulernen.

In Kooperation mit der Evang.-Luth. Kirchengemeinde Garmisch-Partenkirchen
Referentin: *Henny Schübel, zertifizierte Pilgerbegleiterin, Natur- und Landschaftsführerin.*
Anmeldung erbeten.
Die Teilnahme ist kostenfrei,
Spende willkommen.

„Im bairischen Himmel"
A G'schicht zum Nachdenken und Schmunzeln

So., 18.05.2025
16.00 Uhr
Unterammergau
Pfarrheim
St. Nikolaus
Pfarrgasse 2

Unser Interpret beschreibt anhand anspruchsvoller, traditioneller Dichtung und Literatur den Weg eines bayerischen Dickkopfes in den Himmel.

Referent: *Herbert Meider, Rezitator, Autor*
Musikalische Umrahmung:
Die „Furtner Buam"
Anmeldung erwünscht.
Gebühr: *€ 5,00*

© Meider

Kirchenführung:
Wallfahrtskirche Hl. Blut Unterammergau
„Gotische Strenge, barocke Pracht und Einflüsse der Moderne“

So., 24.08.2025
14.00 Uhr
Unterammergau
Kappelkirche
Heilig Blut
Kappel 2

© Meider

Vor den Toren Unterammergaus, weithin sichtbar, grüßt der gotische Turm der Wallfahrtskirche Heilig Blut. Unser Referent erläutert die Geschichte der Wallfahrt, schildert das Leben verschiedener Heiliger und erklärt die Kunststile der „Kappel“, die sich von einer ursprünglichen Kapelle zu einem sakralen Kleinod entwickelt hat.

Referent: *Herbert Meider, Diplom-Religionspädagoge, Kirchenführer mit Zertifikat, Autor des Buches „Alte Kirchen in Werdenfels“.*
Anmeldung erwünscht.
Gebühr: *€ 5,00*

Wir pflegen Menschlichkeit

Caritas-Ambulante Pflege Garmisch-Partenkirchen

Gerne informieren und beraten wir Sie über unsere Betreuungs- und Pflegeangebote!

Caritas Ambulante Pflege Garmisch-Partenkirchen
Dompfaffstraße 1
82467 Garmisch-Partenkirchen
Tel: 0 88 21 / 94 34 8-68

www.caritas-ambulanter-pflegedienst-garmisch-partenkirchen.de

Leben im Alter
caritas

Heimatkundliche Sonntagsfahrten mit Henny Schübel

Themenkreis: „Sagenhafte Landschaften unserer Heimat"

Henny Schübel

Alle Fahrten werden mit dem Bus des Reiseveranstalters Ferienglück (www.ferienglueck-reisen.de) durchgeführt. Die Kosten werden unter den Teilnehmenden aufgeteilt. Treffpunkt zu jeder Abfahrt ist das Partenkirchner Rathaus, Zustiege möglich (nach Anmeldung): Marienplatz Garmisch, Farchant und Oberau

In Kooperation mit der Evang. Lutherischen Kirchengemeinde GAP.
Reiseleitung: *Henny Schübel, zert. Pilgerbegleiterin, Natur- und Landschaftsführerin*
Auskunft und Information *unter Tel. 0151 551 455 74*
Anmeldung *beim Kath. Kreisbildungswerk telefonisch oder online, spätestens 1 Woche vor Veranstaltungstermin!*

Venediger Mandl und Ruam

So., 18.05.2025
9.00 Uhr

Bayerischzell, Thiersee, Mariastein, Schwaz.

Rätische Sonnwend im magischen Stein

So., 22.06.2025
8.00 Uhr

Auf den Bürserberg, Tschengla, bei Bludenz in Vorarlberg.

Drachenplatz Wendelstein

So., 20.07.2025
9.00 Uhr

Brannenburg, Wendelstein-Zahnradbahn, Gipfelhaus und Eishöhle.

Ainbeths Heil- und Zauberkraut

So., 17.08.2025
9.00 Uhr

Fahrt zu den Gärten von Hildegard v. Bingen in Reith im Alpbachtal und Schloss Matzen.

Bildungsbeauftragte in den Pfarreien

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

Bad Kohlgrub
Pfarramt: 08845 703040
Bildungsbeauftragte: Barbara Fischer

Bad Bayersoien
Pfarramt: 08845 703040

Burgrain
Pfarramt 08821 4480

Eschenlohe
Pfarramt: 08824 1784
Bildungsbeauftragte: Gabriele Kohlert, Barbara Schnitzenbaumer, Dr. Katharina Wolf

Ettal
Pfarramt: 08822 746205
Bildungsbeauftragte: Elisabeth Komm

Farchant
Pfarramt: 08821 6245
Bildungsbeauftragte: Christine Emmerdt

Garmisch
Pfarramt: 08821 9439140

Pfarreien und Bildungsbeauftragte

Grainau
Pfarramt: 08821 8805
Bildungsbeauftragter: Bernhard Heiß

Grafenaschau
Pfarramt: 08841 1326

Hohenpeißenberg
Pfarramt: 08805 92010
Bildungsbeauftragter: Helmut Halas

Mittenwald
Pfarramt: 08823 92290

Murnau
Pfarramt: 08841 1326
Bildungsbeauftragte: Balthasar Brandhofer, Monika Sepp, Johannes Unterstein

Oberammergau
Pfarramt: 08822 92290
Bildungsbeauftragte: Monika Schöber und Elke Stanek

Oberau
Pfarramt: 08824 553
Bildungsbeauftragte: Peter Bitzl und Günter Meck

Ohlstadt
Pfarramt: Tel. 08841 4880611

Partenkirchen
Pfarramt: 08821 9670080
Bildungsbeauftragter: Dr. Rolf Morhart

Peiting
Pfarramt: 08861 930910
Bildungsbeauftragte: Margit Kees

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

Unterammergau
Pfarramt: 08822 3590

	Januar 2025		
07.01.	Yoga in der Sporttherapie *mit Karin Christmann*	Murnau	52
07.01.	Aktiv und beweglich mit 60+ *mit Karin Christmann*	Murnau	52
07.01.	Gedächtnistraining – lebenslanges Lernen *mit Karin Christmann*	Murnau	52
08.01.	Yoga und Pilates für den Rücken *mit Karin Christmann*	Murnau	53
08.01.	Gymnastik auf dem Stuhl *mit Karin Christmann*	Murnau	53
08.01.	Bewegen & Segen *mit Monika Ott und Florian Hammerl*	Garmisch	
13.01.	Gymnastik auf dem Stuhl *mit Karin Christmann*	Ohlstadt	53
14.01.	Skitouren Spirituell *mit Philipp Ross*	Penzberg	
16.01.	Rund um GAP Mentoring	Ga.-Pa.	
17.01.	Gemeinsam (er)lesen *mit Rosi Kohnle, Anna Künzel, Gabriele Kohlert*	Ga.-Pa.	
21.01.	„Meine Quellen!" - Ein Abend mit Elementen der integrativen Gestaltpädagogik *mit Pfarrer Peter Hagsbacher*	Ga.-Pa.	
22.01.	Digital mobil im Alter in Uffing *mit Johannes Piegsa*	Uffing	17
22.01.	Meditative Tänze: „Christus, dein Licht!" *mit Pfarrer Peter Hagsbacher*	Ga.-Pa.	54
22.01.	Heilsames Singen *mit Gabriele Wanger*	Murnau	54
23.01.	Digital mobil im Alter *mit Gert Koelstra*	Oberammergau	19
23.01.	Uffing singt! *mit Gabriele Wanger*	Uffing	11
25.01.	Gitarren CrashKurs *mit Florian Ritter*	Ga.-Pa.	36
27.01.	Digital-Treff in Krün	Krün	20
29.01.	Meditatives Tanzen im Jahreskreis *mit Dr. Mechthild Echtler*	Ga.-Pa.	55
30.01.	Kinder im Blick	Murnau	36
31.01.	Digital mobil im Alter in Oberau *mit Gert Koelstra*	Oberau	20
	Februar 2025		
01.02.	Fit in Erster Hilfe am Kind *mit Jutta Zuber*	Ohlstadt	37
01.02.	OSKAR MARIA GRAFical	Uffing	72
03.02.	Flow Yoga *mit Regina Niggemann*	Oberau	55
04.02.	Faszien-Yoga *mit Regina Niggemann*	Grafenaschau	56
04.02.	Die Lebensgeister wecken - aktiv gegen den Winterblues *mit Christa Grau*	Ga.-Pa.	56
04.02.	Tierparadies Botswana *mit Klaus Munz*	Grainau	11
04.02.	Start der Bildungsreihe Kultur-Geschichte-Heimat, *mit Jac-Peter Tölkes*	Seehausen	70
06.02.	Yoga – aus der Bewegung in die Stille *mit Rosa-Maria Frombeck*	Eschenlohe	57

Alle Termine im Überblick

11.02.	Online-Treffpunkt „Migräne Selbsthilfe" *mit Lucia Baumann*	Online	58
11.02.	Ihre Heizkostenabrechnung verstehen und prüfen! *mit Gisela Kienzle*	Online	44
12.02.	Künstliche Intelligenz (KI) einfach erklärt *mit Michael Witt*	Uffing	18
12.02.	KBW digital: Mit Herz und Klarheit – Wie Erziehung heute gelingt und was eine gute Kindheit ausmacht *mit Dr. med. Herbert Renz-Polster*	Online	38
14.02.	Ausbildung Alltags- und Demenzbegleitung	Ga.-Pa.	12
14.02.	Sel. Carlo Acutis – „Meine Autobahn zum Himmel" *mit Oana Kreitmair*	Murnau	5
18.02.	Yoga - aus der Bewegung in die Stille *mit Rosa-Maria Frombeck*	Ohlstadt	57
18.02.	„Der Boden lebt – wie lebendige Böden uns auch in Zukunft ernähren" *mit Bernadette Wimmer*	Murnau	44
19.02.	Meditative Tänze: „Zur Mitte finden!" *mit Pfarrer Peter Hagsbacher*	Ga.-Pa.	54
20.02.	Caterina von Siena *mit Dr. Beate Beckmann-Zöller*	Oberammergau	5
21.02.	Gemeinsam (er)lesen *mit Rosi Kohnle, Anna Künzel, Gabriele Kohlert*	Ga.-Pa.	12
21.02.	Filme, Plausch & Wein	Ga.-Pa.	13
21.02.	ICH bleiben im Erziehungsalltag *mit Jessica Graschberger und Anissa Wagner*	Murnau	38
22.02.	Obstbaumschnitt in Altenau *mit Dominik Landerer*	Altenau/Saulgrub	45
24.02.	Digital-Treff in Krün	Krün	20
24.02.	Yoga für Einsteiger *mit Judith Rhomberg*	Ga.-Pa.	59
24.02.	Yoga für Bewegungsfreudige *mit Judith Rhomberg*	Ga.-Pa.	59
26.02.	Geschichte des Apfels – wie sind unsere Apfelsorten entstanden? *mit Bernadette Wimmer*	Uffing	45
26.02.	Meditatives Tanzen im Jahreskreis *mit Dr. Mechthild Echtler*	Garmisch	55
27.02.	Vinyasa-Yoga für alle Könnerstufen *mit Judith Rhomberg*	Murnau	59
27.02.	Entspannt den Alltag meistern *mit Stefanie Utschneider*	Ohlstadt	60
	März 2025		
06.03.	Ehrenamtlichen Austausch- und Netzwerktreffen *Projektleitung Gabriela Ferraro*	Online	22
06.03.	Detox – ganz einfach mit der Basenfastenwoche *mit Heidi Ehrhardt*	Ga.-Pa.	60
07.03.	Digital unterwegs mit Smartphone & Tablet *mit Günter Künzel*	Ga.-Pa.	22
08.03.	Entschlacken, Entschleunigen, Entspannen *mit Dorothea Voß*	Seehausen	61

11.03.	Digital, aber sicher ... *mit Günter Künzel*	Ga.-Pa.	23
11.03.	Feldenkrais *mit Sr. Margit Bauschke OP*	Garmisch	61
11.03.	Der Mann ist nicht das Maß aller Dinge – Frauengesundheit in der Medizin *mit Dr. Astrid Bühren*	Oberammergau	62
12.03.	Meditative Tänze: „Ich, von Gott geliebt!" *mit Pfarrer Peter Hagsbacher*	Ga.-Pa.	54
13.03.	Wer waren die Venediger Mandln? *mit Henny Schübel*	Ga.-Pa.	72
15.03.	Fit in Erster Hilfe am Kind *mit Jutta Zuber*	Ga.-Pa.	37
15.03.	Obstbaumschnitt in Bad Bayersoien *mit Dominik Landerer*	Bad Bayersoien	45
15.03.	Filme, Plausch & Wein	Ga.-Pa.	13
16.03.	Ladies Day *mit Andrea Mayer*	Oberammergau	62
17.03.	Hilfe am Lebensende	Murnau	14
18.03.	Digital, aber sicher ... *mit Günter Künzel*	Ga.-Pa.	23
18.03.	Simplify your life – Älterwerden mit leichtem Gepäck *mit Werner „Tiki" Küstenmacher*	Murnau	14
18.03.	„Meine Berufung, meine Sendung! Mein Stehen im Hier und Jetzt!" *mit Pfarrer Peter Hagsbacher*	Ga.-Pa.	6
18.03.	KESS erziehen – Weniger Stress – mehr Freude *mit Dieter Güntner*	online	39
19.03.	Meditatives Tanzen im Jahreskreis *mit Dr. Mechthild Echtler*	Garmisch	55
19.03.	Geschwisterstreitigkeiten *mit Anissa Wagner*	Murnau	39
20.03.	Vorsicht Trickbetrug! *mit Martin Sponsel*	Krün	24
20.03.	Intuitives Malen *mit Charlotte Simmeth*	Murnau	63
21.03.	Gemeinsam (er)lesen *mit Rosi Kohnle, Anna Künzel, Gabriele Kohlert*	Ga.-Pa.	12
21.03.	Unter Heiden – Warum ich trotzdem Christ bleibe *mit Tobias Haberl*	Murnau	6
22.03.	Im Garten meines Lebens *mit Dr. Elisabeth Thérèse Winter*	Burgrain	7
24.03.	Digital-Treff in Krün	Krün	20
25.03.	Den Haushalt nachhaltig, energie- und ressourcensparend gestalten – geht das? *mit Traudi Sontheim*	Murnau	46
26.03.	Künstliche Intelligenz (KI) einfach erklärt *mit Michael Witt*	Uffing	18
27.03.	Vorsicht Trickbetrug! *mit Martin Sponsel*	Grafenaschau	24
27.03.	„ADHS – Ach Das Heißt Specialeffects!"	online	40
27.03.	Im Rollstuhl auf dem Jakobsweg *mit Luise Schwarz*	Uffing	15
28.03.	Hasenwerkstatt *mit Regina Kaufmann*	Ga.-Pa.	40
31.03.	Hilfe am Lebensende	Ga.-Pa.	14

Alle Termine im Überblick

	April 2025		
01.04.	Die Haut – unser größtes Organ *mit Oliver Schumann*	Mittenwald	63
01.04.	Kirche – neu gedacht. *mit Br. Paulus Terwitte*	Oberammergau	7
03.04.	Vorsicht Trickbetrug! *mit Martin Sponsel*	Spatzenhausen	24
04.04.	WO IST GOTT? *mit Sandra Gold*	Murnau	8
05.04.	Erde, Wasser, Sonne, Luft: *mit Dorothea Voß*	Seehausen	64
06.04.	Biene – Mensch – Natur *mit Christina Zellinger*	Murnau	46
06.04.	Biene – Mensch – Natur *mit Bernadette Wimmer*	Murnau	47
07.04.	Kultur vor Ort – Das Marktarchiv Garmisch-Partenkirchen *mit Leonhard Herr*	Ga.-Pa.	73
09.04.	Meditative Tänze: „Hinaus ins Weite!" *mit Pfarrer Peter Hagsbacher*	Ga.-Pa.	54
09.04.	Schrazelloch und Arme Seelen *mit Karl Wilhelm*	Ga.-Pa.	73
09.04.	Wort-Gottes-Werkstatt *mit Maria Stanek und Barbara Huber-Bertl*	Oberammergau	8
10.04.	Künstliche Intelligenz verstehen: Chancen und Risiken im Alltag der Generation+ *mit Annette Büsch*	Ga.-Pa.	24
10.04.	Der Weg nach Rom *mit Henny Schübel*	Ga.-Pa.	74
10.04.	KBW digital: Ctrl_Alt-Transform. Mensch und Künstliche Intelligenz *mit Prof. Dr. Birte Platow*	Online	15
10.04.	Das tägliche Detox *mit Heidi Ehrhardt*	Ga.-Pa.	64
12.04.	Naturspiritualität im Friedergries *mit Florian Hammerl und Benjamin Schwarz*	Griesen	31
19.04.	Vorösterliche Wanderung in Ohlstadt *mit Benjamin Schwarz*	Ohlstadt	29
25.04.	Filme, Plausch & Wein	Ga.-Pa.	13
26.04.	Der weite Raum meines Herzens *mit Susanne Rössler und Tanja Galvan-Estacio*	Bad Kohlgrub	65
28.04.	Digital-Treff in Krün	Krün	20
29.04.	Digitale Schulpaten für Senioren und Seniorinnen *mit Eva Eiser*	Ga.-Pa.	25
29.04.	Bergsteigen Spirituell *mit Philipp Ross*	Penzberg	32
	Mai 2025		
03.05.	Pilgern durchs Murnauer Moos *mit Dr. Mechthild Echtler und Benjamin Schwarz*	Murnau	29
06.05.	Ausbildung zum/zur Digital-BegleiterIn – wir suchen Sie!		
06.05.	Kranke Kinder naturheilkundlich behandeln *mit Oliver Schumann*	Mittenwald	41
07.05.	Qi Gong am See *mit Tanuka Birgit Lancelle*	Uffing	65

07.05.	Heilsames Singen *mit Gabriele Wanger*	Murnau	54
08.05.	Uffing singt! *mit Gabriele Wanger*	Uffing	11
10.05.	Resilienz-Workshop: Das innere Immunsystem stärken! *mit Dorothea Voß*	Seehausen	66
10.05.	Die Wunderwelt der Bienen *mit Angelika Bäck*	Grainau	41
14.05.	Die seligen Märtyrer des KZ Dachau *mit Monika Volz*	Peiting	9
16.05.	Filme, Plausch & Wein	Ga.-Pa.	13
16.05.	Heil- und Wurzkraut im Karolingischen Pfarrgarten *mit Henny Schübel*	Ga.-Pa.	47
17.05.	Boah – schau mal! *mit Florian Hammerl*	Farchant	42
18.05.	„Im bairischen Himmel" *mit Herbert Meider*	Unterammergau	74
18.05.	Heimatkundliche Sonntagsfahrt *mit Henny Schübel*	Ga.-Pa.	76
21.05.	Handmassage – denn Berührung tut gut! *mit Christiane Jahn*	Ga.-Pa.	66
22.05.	Mensch Maria *mit Barbara Huber-Bertl*	Farchant	9
26.05.	Digital-Treff in Krün	Krün	20
29.05.	Pilgern auf dem Tiroler Lechweg I *mit Gabriele Hoss-Reinhard und Theresia Bereczuk*	Füssen	30

Juni 2025

04.06.	Ehrenamtlichen Austausch- und Netzwerktreffen *mit Gabriela Ferraro*	Ga.-Pa.	22
06.06.	Berühren – Stärken – Mobilisieren – Kognition trainieren – Handmassage! *mit Christiane Jahn*	Murnau	67
14.06.	Heil- und Wurzkraut im Klostergarten Benediktbeuren *mit Henny Schübel*	Ga.-Pa.	48
18.06.	Meine digitalen Daten & Vermögenswerte – was passiert, wenn ich mich nicht mehr darum kümmern kann?! *mit Maximilian Maar*	Ga.-Pa.	16
22.06.	Heimatkundliche Sonntags-Fahrt *mit Henny Schübel*	Ga.-Pa.	76
23.06.	Digital-Treff in Krün	Krün	20
25.06.	Abenteuer Moor *mit Tim Korschefsky und Benjamin Schwarz*	Eschenlohe	48
30.06.	... der Sommer, der ist da! *mit Regina Kaufmann*	Partenkirchen	42

Juli 2025

03.07.	Bauen mit Holz: Nachhaltiger Rohstoff mit vielen Möglichkeiten *mit Gisela Kienzle*	Online	50
05.07.	Neue Reihe: Auf den Spuren von Pfarrer Sebastian Kneipp *mit Angela Pfeiffer und Gabriele Kohlert*	Farchant	68

08.07.	Schöpfungsverantwortung in der Landwirtschaft *mit Rudi Kühn*	Aidling	50
14.07.	„Kneippen to go" *Angela Pfeiffer*	Oberammergau	68
19.07.	Spirituelle Rundwanderung zu den Sieben Quellen *mit Pfarrerin Simone Hilbert Hegele und Svenja Ritzer*	Eschenlohe	30
19.07.	Filme, Plausch & Wein	Ga.-Pa.	13
20.07.	Heimatkundliche Sonntags-Fahrt *mit Henny Schübel*	Ga.-Pa.	76
	August 2025		
17.08.	Heimatkundliche Sonntags-Fahrt *mit Henny Schübel*	Ga.-Pa.	76
23.08.	Pilgern auf dem Tiroler Lechweg II *mit Gabriele Hoss-Reinhard und Theresia Bereczuk*	Häselgehr	31
24.08.	Kirchenführung: Wallfahrtskirche Hl. Blut Unterammergau *mit Herbert Meider*	Unterammergau	75

Entdecken Sie artenreiche Natur- und Kulturlandschaften auf uralten Wegen

KBW GAP
Katholisches Kreisbildungswerk Garmisch-Partenkirchen e.V.

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

erhältlich beim KBW

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

Bereichert mit geistlichen Impulsen

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

Geschäftsstelle
Katholisches Kreisbildungswerk Garmisch-Partenkirchen e.V.
Dompfaffstraße 1; 82467 Garmisch-Partenkirchen
Telefon 08821 58501; Telefax 08821 74701
E-Mail: info@kreisbildungswerk-gap.de
Internet: www.kreisbildungswerk-gap.de

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

Vorstand
1. Vorsitzende: Christine Sontheim,
82467 Garmisch-Partenkirchen
2. Vorsitzender: Wolfgang Küpper
Kontakt über die Geschäftsstelle

Vereins-Nr. 50165, Registergericht München

Mitglieder im Geschäftsführenden Ausschuss:
- Peter Bitzl, Oberau
- Christine Emmerdt, Farchant
- Klement Fend, Oberammergau
- Barbara Huber-Bertl, Garmisch-Partenkirchen
- Stefanie Maier, Garmisch-Partenkirchen
- Dr. Rolf Morhart, Garmisch-Partenkirchen
- Barbara Schnitzenbaumer, Eschenlohe
- Johannes Unterstein, Murnau
- Martin Utschneider, Oberammergau

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

KBW GAP
Katholisches Kreisbildungswerk
Garmisch-Partenkirchen e.V.

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

Über uns

So finanzieren wie uns:
Danke, für Ihre Unterstützung und die gute Zusammenarbeit:

ERZDIÖZESE MÜNCHEN UND FREISING
www.erzbistum-muenchen.de

KEB Katholische Erwachsenenbildung Bayern
www.keb-bayern.de

KEB München und Freising
www.keb-muenchen.de

KEB München und Freising innovativ
Förderung von besonders innovativen Bildungsprojekten

Landkreis Garmisch-Partenkirchen
ZUGSPITZREGION
www.lra-gap.de

Spenden

Teilnehmergebühren

Mitgliedsbeiträge Pfarreien

© Pictogramme (3): freepik

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

Herausgeber:
Katholisches Kreisbildungswerk Garmisch-Partenkirchen e.V.
Auflage dieses Programmheftes: 3500 Expl.
Layout und Gestaltung: elch-design Alexander Schmid, Bad Füssing

Druckprodukt CO2e-bilanziert & ausgeglichen
natureOffice.com/DE-275-NP6CJBF

dieUmwelt Druckerei
www.dieUmweltDruckerei.de
Gedruckt auf 100% Recycling-Papier, Druckfarben auf Basis nachwachsender Rohstoffe, hergestellt mit Strom aus erneuerbaren Energien.

Das nächste Programmheft des Katholischen Kreisbildungswerkes Garmisch-Partenkirchen e.V. erscheint im **September 2025.**

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

Bankverbindung:
Katholisches Kreisbildungswerk Garmisch-Partenkirchen e.V.
Sparkasse Oberland
BIC: BYLADEM1WHM
IBAN: DE65 7035 1030 0000 0324 41

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

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

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

Freizeitpass und Ehrenamtskarte
Der Freizeitpass ist gedacht für einkommensschwache Bürgerinnen und Bürger, die ihren Wohnsitz im Landkreis Garmisch-Partenkirchen haben. Wir unterstützen dieses Projekt und gewähren Inhabern des Freizeitpasses 50% Gebührermäßigung für unser Bildungsangebot.
Auch sind wir Akzeptanzstelle für die Ehrenamtskarte. Als Inhaber der Ehrenamtskarte erhalten Sie 50% Rabatt bei den mit Sternen gekennzeichneten Veranstaltungen.

Hochwertige und qualitative Bildung ist uns ein Anliegen
Unsere Bildungseinrichtung ist zertifiziert nach QESPlus.

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

Mehr Natur im Garten leicht gemacht

KBW GAP
Katholisches Kreisbildungswerk
Garmisch-Partenkirchen e.V.

Die Broschüre
„Mehr Natur im Garten leicht gemacht – Kleine Maßnahmen mit großer Wirkung"
ist in der Geschäftsstelle des KBW GAP erhältlich und kann mittels QR-Code heruntergeladen werden.