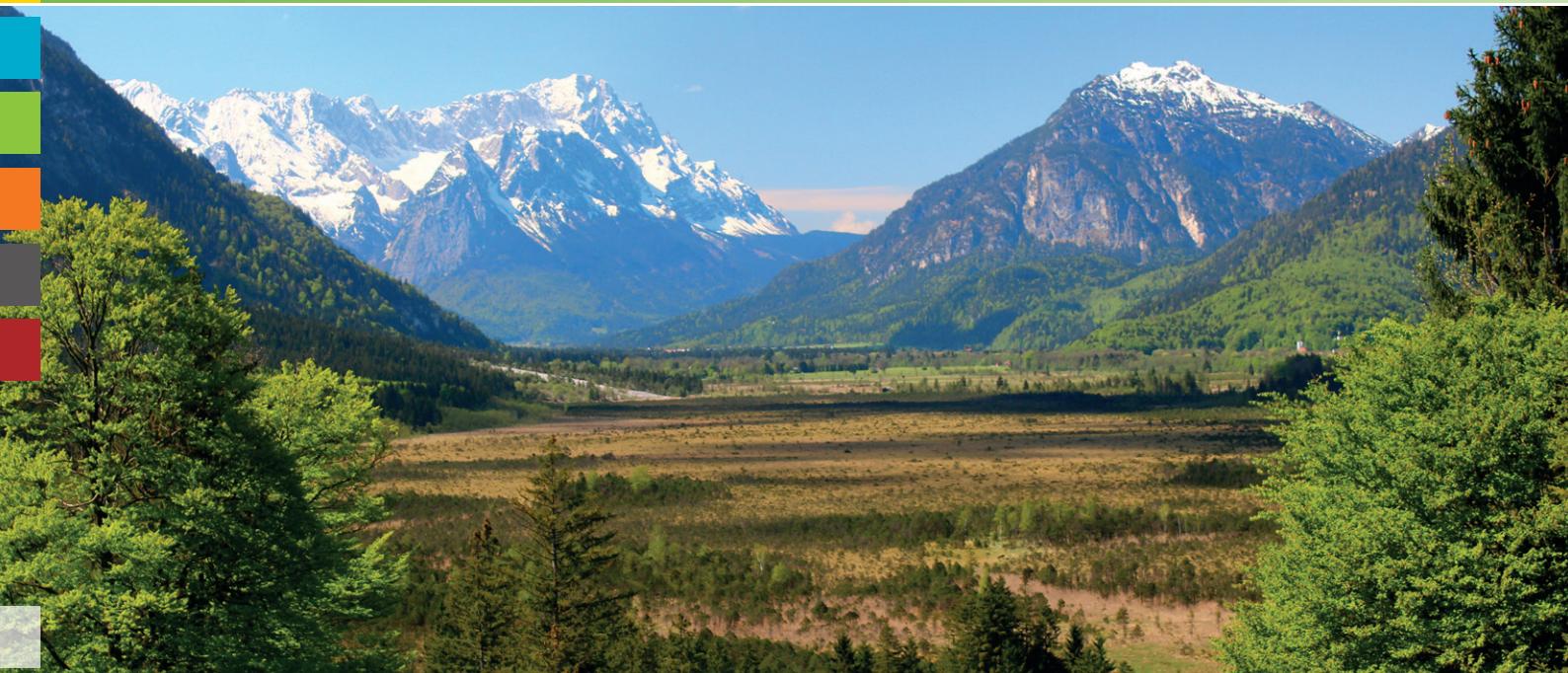


Dialog und Begegnung



Programm

Februar – August 2026



Sinn und Orientierung

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



Gesellschaft und Leben

Chancen und Herausforderungen
in einer modernen Welt 16 – 25



Pilgern und Bergspiritualität

Aufbrechen, suchen,
neue Wege gehen 26 – 32



Eltern- und Familienbildung

Unterstützung und Ermutigung
für das Leben als Familie 33 – 43



Schöpfungsverantwortung

Mit Freude
nachhaltig leben 44 – 54



Gesundheitsbildung

Gesunder Körper –
Gesunde Seele 55 – 66



Digital im Alltag

Medien und Technik
in einer digitalen Welt 67 – 74



Fort- und Weiterbildung

Lebenslanges Lernen –
beruflich und privat 75 – 77



Heimat, Kultur und Geschichte

Die Spuren der Geschichte
und die Bedeutung der Zeit 78 – 84

Pfarreien und Bildungsbeauftragte 85 – 86

Alle Termine im Überblick 87 – 92

Über uns 93 – 94
Geschäftsbedingungen 95

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

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



Papst Leo XIV.: Akzente, Perspektiven, Themen – und Baustellen Vortrag mit Diskussion

Fr. 06.02.2026

19.00 Uhr

Murnau

Pfarrsaal,

Kath. Pfarrheim

St. Nikolaus

Mayr-Graz-Weg 1



Im Mai 2025 wurde der US-amerikanische Kardinal Robert F. Prevost (69), der mehrere Jahre Bischof von Chiclayo (Peru) war, zum Bischof von Rom gewählt – und war sofort mit vielen Wünschen und Forderungen konfrontiert. Ein neuer Papst: neue Linie, neue Themen, neue Richtung?

Der Vortrag stellt die Persönlichkeit von Papst Leo XIV. vor und fragt, was wir zu erwarten haben. Welche Akzente hat er bisher gesetzt, welche Perspektiven und Themen zeichnen sich ab? An welche Baustellen muss er sich wagen?

Eine Veranstaltung im Rahmen des Offenen Gesprächskreises Murnau.

Referent: Pater Andreas R. Batlogg,
Jesuit und Vatikanexperte
Anmeldung erwünscht.

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

Wort-Gottes-Werkstatt

Anregung und Hilfe zur Gestaltung von Gottesdiensten und Gebeten

ab Mo., 23.02.2026

Weitere Termine:

13.04.2026

15.06.2026

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 stehen die verschiedenen Zeiten des Kirchenjahres, zu denen die Referent:innen Bausteine vorstellen, die in den folgenden Wochen verwendet werden können. Der Abend ist offen für alle an Liturgie Interessierten.

Mo., 23.02.2026

**Pfarrheim Oberau
Kirchweg 4**

Fastenzeit und Osterzeit

Mo., 13.04.2026

**Kath. Pfarrsaal
Oberammergau
Herkulan-
Schwaiger-Gasse 5**

Der Marienmonat Mai

Mo., 15.06.2026

**Pfarrheim Oberau
Kirchweg 4**

Impulse für das liturgische Sommerloch

In Kooperation mit dem Dekanat Werdenfels-Rottenbuch.

ReferentInnen: Barbara Berti, Pastoralreferentin und Dekanatsbeauftragte, und Philipp Hauptmann, Referent für theolog. Bildung
**Die Veranstaltung ist kostenfrei,
Spenden sind willkommen.**

(M)ein Weg durch die Fastenzeit 2026

Exerzitien im Alltag

ab Di., 24.02.2026

19.00 Uhr

Garmisch-Partenkirchen
Pfarrheim
Partenkirchen
Badgasse 2

Weitere Termine:

03.03.2026

10.03.2026

17.03.2026

24.03.2026



© www.cenna.com

Exerzitien im Alltag bieten Raum für die Sehnsucht, den Alltagsbetrieb zu unterbrechen, um Stille und Ruhepunkte zu finden. Es geht darum, das eigene, ganz normale Leben in den Blick zu nehmen und sensibel zu werden für Gottes Wirken darin. Kurze, tägliche Impulse und Anregungen in einem Begleitheft führen Sie Woche für Woche durch die Fastenzeit bis hin zu Ostern. Zusätzlich treffen sich die Teilnehmenden jede Woche in einer festen Gruppe, um ihre Erfahrungen in dieser besonderen Zeit auszutauschen und weitere Glaubensimpulse zu bekommen. Auf Wunsch können Einzelgespräche mit den Begleitenden vereinbart werden.

In Kooperation mit dem Dekanat Werdenfels-Rottenbuch.

Leitung: Katharina Gregull, Gemeindeassistentin im Pfarrverband Partenkirchen-Farchant-Oberau, und Wolfgang Wankner, Pastoralreferent, Seniorenpastoral im Dekanat Werdenfels-Rottenbuch

Anmeldung bis 20. Februar 2026 im Pfarrbüro Partenkirchen, Tel. 08821/9670080, oder bei Katharina Gregull per E-Mail an kgregull@ebmuc.de.

Gebühr: € 6,00

Familiengottesdienst-Werkstatt

Die Gestaltung von Gottesdiensten mit Kindern und Familien

Mi, 25.02.2026

19.30 Uhr

Garmisch-Partenkirchen
Kolpingheim
Garmisch
Promenadestr. 13

UND

Do, 05.03.2026

19.30 Uhr

Wildsteig
Pfarrheim
Kirchbergstr. 34



© F. Sporer

Bei der Gestaltung von Gottesdiensten mit Kindern und ihren Familien ist Kreativität und ein wacher Blick für die Bedürfnisse dieser Zielgruppe gefragt.

Dieses Angebot richtet sich an alle Ehrenamtlichen, die sich bei Familien- und Kindergottesdiensten engagieren (möchten) und hierzu neue Impulse bekommen wollen. Verschiedene Elemente und Materialien für die Gestaltung werden vorgestellt und gemeinsam ausprobiert.

Die Veranstaltung wird an zwei verschiedenen Orten angeboten.

In Kooperation mit dem Dekanat Werdenfels-Rottenbuch.

ReferentInnen: Franziska Sporer, Seelsorgerin für Kirche Kunterbunt im Dekanat Werdenfels-Rottenbuch, und Philipp Hauptmann, Referent für theol. Bildung

Die Veranstaltung ist kostenfrei, Spenden sind willkommen.

KBW digital: Franz von Assisi: Der friedliche Rebellen Online Vortrag mit Alois Prinz

*Di, 03.03.2026
19.00 Uhr
Online via Zoom*



© Volker Perathoner

Alois Prinz



Franz von Assisi – was war er für ein Mensch? Damals gingen die Meinungen stark auseinander: Die einen hielten ihn bloß für einen verrückten Aussteiger, für die anderen war er ein beeindruckender Mensch, von dem man lernen wollte. Heute ist die Bedeutung dieses Mannes, der später sogar heiliggesprochen wurde, unstrittig.

Alois Prinz ging den Franziskus-Weg von Assisi nach Rom und nimmt uns mit in die Landschaften der Toskana und Umbriens. Und er lässt uns eintauchen in die Lebenswelt des Minderbruders Francesco. Wir erfahren, was Franziskus prägte, aber auch, wie fortschrittlich er nicht nur für die damalige Zeit war mit seinem Bedürfnis nach Verzicht, einem einfachen Leben in Frieden und im Einklang mit der Natur und den Tieren.



Referent: Alois Prinz studierte Literaturwissenschaft und Philosophie in München und lebt heute mit seiner Familie bei München. Er veröffentlichte zahlreiche Biografien, u.a. über Hermann Hesse, Ulrike Meinhof, Dietrich Bonhoeffer und andere. Für seine Werke erhielt er namhafte Preise, wie den Deutschen Jugendliteraturpreis 2004, den Evangelischen Buchpreis 2001 oder den Großen Preis der Deutschen Akademie für Kinder- und Jugendliteratur 2017.

Anmeldung ist beim Kreisbildungswerk bis zum Veranstaltungstag um 12 Uhr möglich!

Gebühr pro Person: € 9,00

Gebühr pro Paar: € 14,00



Inspirationstag der Kirche Kunterbunt Die Gestaltung von Gottesdiensten mit Kindern und Familien

**Sa., 14.03.2026
10.00 – 15.00 Uhr**

**Peiting
Pfarrsaal
Pfarrweg 1**



Offen für eine frische Form von Kirche – für Kinder und ihre Bezugspersonen?
Dann laden wir Dich herzlich ein zum ökumenischen Inspirationstag. Entdecke das bunte Konzept von Kirche Kunterbunt mit allen Sinnen:

- schmecken & kreativ-werden an Aktiv-Stationen
- hören & sehen, wie viel in Kirche Kunterbunt steckt
- fühlen & träumen, wie Kirche Kunterbunt riecht, schmeckt und vor Ort aussehen kann.

Ganz egal, ob du noch nicht von der Kirche Kunterbunt gehört hast oder neue Impulse für deine Praxis suchst: Komm vorbei und lass Dich inspirieren.

Veranstalter/Kooperation: Kirche Kunterbunt im Dekanat Werdenfels-Rottenbuch

Referentin: Franziska Sporer, Seelsorgerin für Kirche Kunterbunt im Dekanat Werdenfels-Rottenbuch

Anmeldung erwünscht unter:
kirche-kunterbunt@elkb.de

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Bibelgespräch bei Kerzenschein Die Lesungen der Osternacht

**ab Mo., 16.03.2026
19.30 Uhr**

**Unterammergau
Kappelkirche
Kappel 2**

Weitere Termine:
**23.03.2026
30.03.2026**



© Vidovic

Die Liturgie der Osternacht ist geprägt durch den besonderen Stellenwert der Vigilfeier innerhalb der Feier: Ganze sieben Lesungen sollen den Gläubigen das Handeln Gottes in der Welt in Erinnerung rufen, bevor das feierliche Gloria erklingt und Ostern einläutet. Die Liturgie im Kerzenschein spricht die Sinne an. Als Vorbereitung auf diese besondere Feier sollen in einer der ältesten Kirchen des Ammertals drei dieser Texte bei Kerzenschein gelesen und anhand von jeweils unterschiedlichen Methoden in einem Bibelgespräch erschlossen werden. Den Abschluss bildet ein kurzes Abendlob.

Leitung: Philipp Hauptmann, Referent für theol. Bildung

Anmeldung erwünscht.

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



Theologie im Fernkurs
studieren
individuell
flexibel
ortsungebunden

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

Oasentag für Frauen „Die Freude sucht sich ihren Weg“

Sa., 21.03.2026
9.30 – 16.30 Uhr
Burgrain
Kath. Pfarrsaal
Kirchweg 1



© Christine Kummer im Pfarrhofservice

Mitten in schwierigen Zeiten sehnen wir uns nach Erfahrungen von Lebensfreude und Leichtigkeit. Aber woher nehmen? Und darf man sich angesichts so vieler Krisen eigentlich freuen? Freude lässt sich ja nicht befehlen, weder verbieten noch herstellen.

Und doch können wir auf Dauer nicht ohne Freude leben. Sie zeigt sich in unterschiedlichsten Gesichtern. Sie schenkt sich, wenn sie auf Offenheit und Bereitschaft trifft, sei es die Freude am Leben, die Freude an uns selbst oder auch die Freude an Gott.

An diesem Oasentag wollen wir uns von biblischen und biographischen Impulsen anregen lassen und unsere eigenen Freudespuren entdecken, gestalten und vertiefen.

*In Kooperation mit Frauenseelsorge Augsburg.
Referentin: Dr. Elisabeth Thérèse Winter,
Diplomtheologin, Theologische Referentin
bei Frauenseelsorge Augsburg
Anmeldung: bis 13.03.2026 erforderlich
Gebühr (inkl. Verpflegung): € 35,00*

Ettaler Klostergespräch Die Gründonnerstagsliturgie als Bild für gelingendes Christ-Sein

So., 22.03.2026
14.30 – 18.00 Uhr
Ettal
Eingang
Klosterpforte
(rechts neben der Basilika)
Kaiser-Ludwig-Platz 1

Im Zentrum der Gründonnerstagsliturgie stehen sowohl die Einsetzung der Eucharistie als auch die Fußwaschung. Es ist die letzte Zusammenkunft von Jesus mit seinen Jüngern, bei der er durch sein Handeln zeigt, wie er sich die Entwicklung der Gemeinschaft derer, die ihm auch nach seinem Tod nachfolgen, vorstellt. In einem Vortrag mit anschließender gemeinsamer Arbeit an den Texten der Liturgie sollen Schlüsse für das persönliche Christ-Sein heute gezogen werden.

Im Anschluss besteht um 18.00 Uhr die Möglichkeit zur Teilnahme an der Vesper.

Referent: Abt Barnabas Bögle OSB
Anmeldung erwünscht.



© matthias@ferndstudios.com

Wir gehen den Kreuzweg von Farchant nach Burgrain „Kreuzweg der Heilung“

Di., 24.03.2026

19.00 Uhr

Farchant

Spielplatz

Spieleitenweg

In Kooperation mit der Kolpingsfamilie

Grainau.

Leitung: Eva Höfler, Gemeindereferentin

Die Veranstaltung ist kostenfrei.



© A. Völk

Maria von Magdala am Grab oder: Auferstehung als Beziehungsgeschehen

Do., 16.04.2026

19.30 Uhr

Uffing

Kath. Pfarrsaal

Mühlstraße 3a



© Erzbistum München

Für die kanonischen Evangelien ist die Auferstehung Jesu ein lebendiges Beziehungsgeschehen. Besonders eindrücklich entfaltet dies die individuelle Begegnung des Auferstandenen mit Maria von Magdala im Johannesevangelium (Joh 20,11–18). In einer dramatisch bewegten Szene findet Maria in der von Patrick Roth so bezeichneten „Magdalensedikunde“ das Ziel ihrer existenziellen Suche: den Auferstandenen.

Der Vortrag richtet den Blick auf die johanneische Erzählung, fragt nach ihrem literarischen und theologischen Profil und untersucht, wie sich in dieser Szene das Verständnis von Auferstehung als Beziehung verdichtet. Zugleich werden ausgewählte Beispiele aus Kunst und Literatur herangezogen, um die reiche Wirkungsgeschichte dieser Begegnung zu beleuchten.

Referent: Mag. theol. Cedrik Büchner, Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Lehrstuhl für Neutestamentliche Exegese der LMU
Anmeldung erwünscht.

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

Mensch Maria Ein interaktiver Abend zum Nachspüren und Geborgen-Fühlen

Mo., 11.05.2026

19.30 Uhr

Farchant
Evangelische
Markuskirche
Am Winkel 1



© www.canva.com

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 Hoffnungs-trägerin 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.

In Kooperation mit der Frauenseelsorge München und Freising.

Referentin: Barbara Bertl, Pastoralreferentin und Dekanatsbeauftragte im Dekanat Werdenfels-Rottenbuch

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



**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

Hilfe für psychisch Kranke & Menschen mit Behinderung

Katholische Schwangerschaftsberatung

Flüchtlings- und Integrationsberatung

Angebote für Eltern & Kinder

Hilfen bei häuslicher Gewalt

Ein Spaziergang mit Texten von Franz von Assisi

Sa, 16.05.2026

UND

Sa, 20.06.2026

*Jeweils von
9.00 – 11.30 Uhr*

Im Jahr 2026 jährt sich der Todestag des Franz von Assisi zum 800. Mal. In seinem Leben hat Franziskus, der schon zu Lebzeiten als Heiliger verehrt wurde, zahlreiche Texte verfasst, in denen er seine Spiritualität darlegt. Einige dieser Texte sollen bei diesen Spaziergängen auf den Spuren von Franz von Assisi gelesen und für das je eigene Leben interpretiert werden.

Leitung: Philipp Hauptmann, Referent für theol. Bildung



© P. Hauptmann

Sa., 16.05.2026

Murnau

*Treffpunkt:
Pfarrkirche
St. Nikolaus,
Mayr-Graz-Weg 6*

Sa, 20.06.2026

Krün

*Treffpunkt:
Pfarrkirche
St. Sebastian,
Feldstraße 5*

**Einfach Leben:
Ein Spaziergang zum Ramsachkircherl**

**Tolerant durchs Leben gehen:
Ein Spaziergang zur Pfarrkirche St. Jakob,
Wallgau**

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

Ja wo samma denn? Ausblicke und Berglandschaften

Mo., 18.05.2026

14.30 – ca. 17.15 Uhr

**Garmisch-
Partenkirchen**

Treffpunkt:

Parkplatz

Kletterwald
am Wank

Bei dieser Wanderung über die Eckenhüttenwiese, Tannenhütte, Hacker-Pschorr-Brücke und St. Anton erfahren wir zum einen mehr über die Natur, in der wir uns aufhalten, zum anderen bekommen wir Anstöße für eine innere „Standortbestimmung“: wo bin ich gerade und wo will ich noch hin? Martin Schneyder und Florian Hammerl werfen beide bei dieser gut zweieinhalbstündigen Wanderung ihr Wissen für Sie zusammen.

Start- und Endpunkt ist der Parkplatz vom Kletterwald am Wank (Oberhalb der Wankbahn) Dauer: 2,5 Stunden Gehzeit plus Einkehr unterwegs.



© F. Hammerl

UND

Mo., 13.07.2026

14.30 – ca. 17.15

Uhr

**Garmisch-
Partenkirchen**

Treffpunkt:

Bahnhof am

Hausberg /

Hausbergparkplatz



Martin Schneyder



Florian Hammerl

Bei dieser Wanderung durch den Bergwald am Fuße des Hausbergs zum Rießersee erfahren wir zum einen mehr über die Natur, in der wir uns aufhalten, zum andern bekommen wir Anstöße für eine innere „Standortbestimmung“: wo bin ich gerade und wo will ich noch hin? Start- und Endpunkt ist der Parkplatz am Hausberg. Dauer: 2,5 Stunden Gehzeit plus Einkehr unterwegs.

Bitte feste Wanderschuhe und ggfs. Regenschutz mitnehmen. Bei ausdauerndem Regenwetter fallen die Veranstaltungen aus.

In Kooperation mit der Tourismuspastoral im Werdenfelser Land.

Leitung: Martin Schneyder, Biologe und Vorsitzender der Ortsgruppe Garmisch-Partenkirchen beim Bund Naturschutz, Florian Hammerl, Tourismusseelsorger und Pastoralreferent.

Anmeldung: beim KBW oder bei Florian Hammerl, FHammerl@eomuc.de.

Gebühr: € 5,00

Mit Gottes Geist unterwegs: Die Apostelgeschichte Vortrag mit Diskussion

Fr, 26.06.2026

20.00 Uhr

Murnau

Kath. Pfarrheim,
Pfarrsaal
Mayr-Graz-Weg 1



© R. Stiksel

Ungehindert aufbrechen, zuversichtlich Grenzen überwinden und mit dem Geist Gottes Neuem entgegengehen: Die Apostelgeschichte folgt dem Weg der ersten Christinnen und Christen nach dem Tod Jesu. Dabei bietet sie nicht nur einen verklärten Blick auf eine damals schon „gute, alte Zeit“, sondern will helfen, Herausforderungen der Gegenwart zu bewältigen. Vortrag und Gespräch laden dazu ein, dieses biblische Buch auch als Basis für eine Kirche und Gesellschaft zu entdecken, die trotz aller Hindernisse zuversichtlich in die Zukunft blickt.

Referent: MMag. Dr. theol. Reinhard Stiksel,
Theologe, Wissenschaftlicher Mitarbeiter am
Lehrstuhl für Neues Testament, Universität
Tübingen.

Anmeldung erwünscht.

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

Zukunftsforum: Kirche vor Ort Welche Räume braucht Kirche?

Do, 02.07.2026

19.00 Uhr

Ettal

Gemeindesaal
Ammergauer Str. 8



© www.canva.com

Die Kirche vor Ort unterliegt seit jeher Veränderungsprozessen, mit denen sie umgehen muss. Dabei ist es notwendig, sowohl praktisch als auch spirituell die Zukunft zu gestalten. Dieses Forum möchte dazu einladen, hierüber ins Gespräch zu kommen. Bei diesem Treffen beschäftigen wir uns mit der Frage, welche Orte und Räume Kirche braucht. Der aktuelle Immobilienstrategie-Prozess des Erzbistums München und Freising wirft diese Frage auf, da geklärt werden muss, welche Räume erhalten werden können und welche nicht. Wo Räume wegfallen, sind kreative Lösungen gefragt, um das kirchliche Leben vor Ort zu erhalten.

In Kooperation mit dem Dekanat Werdenfels-Rottenbuch.

Leitung: Philipp Hauptmann, Referent für
theol. Bildung

Anmeldung erwünscht.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Predigt-Werkstatt

Mo., 20.07.2026
19.30 Uhr
Online-Angebot



© www.kaniva.com

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

In Kooperation mit dem Dekanat Werdenfels-Rottenbuch.

Referent: Philipp Hauptmann, Referent für
theol. Bildung

*Die Zusendung des Zoom-Links erfolgt nach
Anmeldung.*

Diese Veranstaltung ist kostenfrei.



**Wir leben und arbeiten hier.
Genau wie Sie.**

Als Sparkasse Oberland sind wir der Region verpflichtet und stärken mit Engagement sowie Unterstützung die Zukunft unserer Region: Für Sie. Ihre Projekte. Und unser Zuhause.

Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Oberland**

Chancen und Herausforderungen in einer modernen Welt



Uffing Singt! Frühjahrsblock mit 6 Abenden

ab Do., 15.01.2026
jeweils
19.00 - 21.00 Uhr

Uffing
Grundschule
Bahnhofstr. 8

Weitere Termine:
29.01.2026
12.02.2026
26.02.2026
12.03.2026
26.03.2026



Gabriele Wanger

Singen ist so einfach! In einer Gruppe singfreudiger Menschen lässt sich das am Besten ausprobieren und schon nach wenigen Tönen entsteht das erste Lied. Wir singen eine bunte Mischung aus der ganzen Welt wie Gospel und Mantriren, Lebens- und Herzenslieder, alte und neue in unserer Sprache und zwischendurch auch einen feinen alpenländischen Jodler. Kanongesänge, einfache Mehrstimmigkeit und rhythmische getanzte Lieder wechseln mit ruhigen Gesängen. Mit kurzen Atem- und Stimmübungen wecken wir unsere Singstimme, und lassen ihr dann freien Lauf.

Bitte mitbringen: bequeme Schuhe, Getränk.

Singleitung: Gabriele Wanger, zertifizierte
Singleiterin

Anmeldung: via E-Mail an
gabrielewanger@t-online.de

Gebühr für 6 Treffen: € 90,00
(Bezahlung am ersten Abend vor Ort)

Achim Bogdahn: „Unter den Wolken“ Lesung

Fr., 20.02.2026
20.00 Uhr

Uffing
Gasthof zur Post



„Unter den Wolken“ ist Achim Bogdahns Debüt, für das er sich zuvor auf eine Reise durch Deutschland gemacht und die höchsten Berge aller 16 Bundesländer erklimmen hat. Damit er nicht alleine wandert, hat er bekannte Menschen aus den jeweiligen Regionen eingeladen, ihn zu begleiten: „Brocken-Benno“, Henning Scherf (ehemaliger Bürgermeister von Bremen), Margot Käßmann (Ratsvorsitzende der evangelischen Kirche Deutschlands), Hans-Joachim Watzke (Geschäftsführer von Borussia Dortmund), Mehmet Scholl (Fußballer), Felix Neureuther (Skirennläufer) uvm. Aus diesen Wanderungen ist ein Buch entstanden – ein Buch über Deutschland, Begegnungen und Gespräche, Menschen und über das Leben mit vielen Umwegen, Anekdoten und Exkursen.

In Kooperation mit dem Kulturverein Uffing.

Referent: Achim Bogdahn, Autor und
Radiomoderator bei Bayern 2.

**Die Teilnahme ist kostenfrei
und ohne Anmeldung möglich,
Spenden sind erwünscht.**

Filme, Plausch & Wein

Monatliche Filmvorführung im Begegnungszentrum Lenzheim

ab Mo, 23.02.2026
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? Freuen Sie sich 1x monatlich auf einen Überraschungsfilm auf großer Leinwand mit anschließendem Film-Gespräch.

*Das Projekt wird freundlich unterstützt vom Karwendel-Imbiss Mittenwald.
In Kooperation mit Rummelsberger Dienste für Menschen im Alter GAP.
Ansprechpartner vor Ort: Gerontopsychiatischer Fachdienst
Anmeldung erforderlich:
verwaltung.gap@rummelsberger.net oder
Tel. 08821 943159-20 (bitte auf AB sprechen)
Die Veranstaltung ist kostenfrei.*



© Peidels, Cottontree Studio

Titus Müller: „Die Dolmetscherin“ Lesung

Do, 26.02.2026
19.00 Uhr
Peiting
Pfarrsaal
Pfarrweg 1



Asta arbeitet als Dolmetscherin im Kurhotel „Palace“ in Mondorf-les-Bains, wo die US-Armee gefangengenommene Nazi-Größen interniert. Am 20. Mai 1945 reist ein neuer Guest an, es ist Hermann Göring, Oberbefehlshaber der Luftwaffe und Hitlers designierter Nachfolger. Asta übersetzt bei den Verhören, reist dann mit nach Nürnberg zu den Prozessen und wird jeden Tag im Gerichtssaal anwesend sein, die abscheulichsten Dinge zu hören bekommen und sie zudem ins Englische übertragen müssen. Umso empfänglicher ist sie für Leonhard, ein junger, sensibler Mann. Doch seine Vergangenheit ist undurchsichtig und er stellt verdächtig viele Fragen zu den Prozessen...

Referent: Titus Müller, deutscher Schriftsteller historischer Romane.

Gebühr: € 10,00 (Karten sind erhältlich in der Bücherei Peiting oder in der Buchhandlung am Bach in Peiting).

Indonesien – Land der Inseln und Vulkane Reisediashow

Di., 03.03.2026
20.00 Uhr

Grainau
Pfarrheim Grainau
Am Kirchbichl 6



© K. Heiß

Kommen Sie mit auf meine Reise durch Indonesien – ein Land voller Farben, Klänge und spannender Begegnungen. Allein unterwegs, mit Rucksack, Kamera und einer guten Portion Neugier, habe ich das Inselreich auf ganz unterschiedliche Weise erlebt. Mit dem Zug durchs geschäftige Java, mit dem Boot zu entlegenen Inseln und mit dem Flugzeug über türkisblaues Meer – jeder Kilometer brachte neue Eindrücke und Geschichten. Von dampfenden Vulkanen über grüne Reisterrassen bis hin zu stillen Buchten war alles dabei.

In meiner Reisediashow nehme ich Sie mit auf diese besondere Tour durch eines der vielfältigsten Länder der Welt – authentisch, lebendig und manchmal auch ein bisschen abenteuerlich!

*In Kooperation mit der Kolpingsfamilie Grainau
Referentin: Katharina Heiß
Die Teilnahme ist kostenfrei
und ohne Anmeldung möglich,
Spenden sind willkommen.*

Bücher im Gespräch Buchvorstellungen im Lauf der Jahreszeiten

Fr., 06.03.2026 und
Fr., 05.06.2026

17.30 – 19.00 Uhr
**Garmisch-
Partenkirchen**
Bücherei
Partenkirchen
Ludwigstraße 29



© www.canva.com

„Lesen stärkt die Seele“ stellte schon vor 300 Jahren der französische Philosoph Jean-Jacques Rousseau fest. Viermal im Jahr gibt es die Gelegenheit, in einem gemütlichen Kreis von Mitlesern Lieblingsbücher vorzustellen und sich darüber auszutauschen. Sie werden überrascht sein, wie sich durch gemeinsames Lesen und Vorlesen neue Blickwinkel eröffnen! Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig, Sie müssen auch selbst kein Buch vorstellen. Seien Sie einfach dabei und lassen Sie uns gemeinsam eine literarische Reise antreten. Das ehrenamtliche Buch-Quartett freut sich auf Sie!

Projektteam: Rosi Kohnle, Anna Künzel und Gabriele Kohlert

Anmeldung erbeten: Bücherei Partenkirchen
Tel. 08821/909154,
E-Mail: buecherei.partenkirchen@t-online.de
Die Veranstaltung ist kostenfrei.



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

Neue Regeln und gängige Irrtümer im Straßenverkehr! Eine Auffrischung für alle Verkehrsteilnehmer

Mo., 09.03.2026

16.00 Uhr

**Garmisch-
Partenkirchen**

Seniorenzentrum
Leifheit, Kultursaal
Von-Brug-Str. 5



LONGLEIF
GARMISCH-PARTENKIRCHEN

Wussten Sie von den kürzlichen Änderungen in der Straßenverkehrsordnung? Dieser Vortrag bietet praxisnahe Tipps sowie eine umfassende Aufklärung über gängige Irrtümer im Straßenverkehr. Neben dem korrekten Verhalten beim Vorbeifahren, dem Blinken in abknickenden Vorfahrtsstraßen und der Anwendung der „Rechts-vor-Links-Regel“ werden auch der Unterschied zwischen dem „grünen Pfeil“ und dem „Grün-pfeil“ sowie die Regeln für die Nutzung von Handys am Steuer behandelt. Um möglichst lange und sicher am Verkehr teilzunehmen, richtet sich diese Auffrischung an Fußgänger, Rad- und Autofahrer gleichermaßen.

*In Kooperation mit dem Seniorenbeirat
Garmisch-Partenkirchen.
Gefördert aus Mitteln der LongLeif GaPa
gGmbH
Referent: Stefan Kandler, Fahr- und
Sicherheitslehrer
Anmeldung erforderlich.
Die Teilnahme ist kostenfrei.*



© freepik

Erzählcafé im LEIFHEIT

„Olympische Winterspiele 1936 –
Zwischen der Erinnerung und dem Heute“

Do., 12.03.2026

16.00 Uhr

Partenkirchen

LEIFHEIT Wohncafé
Parkstr. 2



LONGLEIF
GARMISCH-PARTENKIRCHEN

Sich erinnern, davon erzählen und von anderen hören, ist wie eine Schatzsuche – für die Erzählenden und Zuhörenden. Zeit- und Heimatgeschichte wird lebendig in den großen und kleinen Geschichten und Erinnerungen des Alltags. Zum Erzählcafé im LEIFHEIT laden wir Menschen aus der Region ein, die uns ihre Lebensgeschichte(n) mitbringen.

Organisation: LEIFHEIT Quartiersmanagement

Zu Gast: Leonhard Herr, Marktarchivar GaPa

*Eine Anmeldung ist nicht notwendig,
der Eintritt ist frei.*

Aufrischungsworkshop für Erste-Hilfe-Maßnahmen Cool bleiben, wenn's drauf ankommt!

Di., 17.03.2026
15.30 – 17.30 Uhr
Murnau
Kath. Pfarrheim
St. Nikolaus,
Pfarrsaal
Mayr-Graz-Weg 1



© Malteser Hilfsdienst e.V. Gap

**Kerstin Schmidt-
Kerschbaum**



Was mache ich, wenn mein Partner stürzt oder wenn meiner Enkelin plötzlich schwindelig wird? Wissen Sie noch, was zu tun ist, wenn jemand bewusstlos wird und nicht mehr ansprechbar ist? Was gibt es zu beachten, wenn eine Person plötzlich nicht mehr richtig atmen kann und sich ans Herz fasst? Wer hier unsicher ist und auch nicht mehr weiß, wie man einen Menschen in die stabile Seitenlage bringt oder wie die Herzdruckmassage funktioniert, für den ist eine Aufrischung ratsam. In diesem Erste-Hilfe-Workshop erfahren Sie, worauf es im Notfall ankommt, und wappnen sich für den Ernstfall. Denn: In Deutschland ist die Erste Hilfe für alle verpflichtend!

In Kooperation mit dem Malteser Hilfsdienst e.V. Garmisch-Partenkirchen.

Referentin: Kerstin Schmidt-Kerschbaum,
Praxisanleiterin

Anmeldung erbeten.
Gebühr: € 8,00

Dem Vergessen die Stirn bieten

Do, 26.03.2026
18.00 Uhr
**Garmisch-
Partenkirchen**
Leifheit Service-
Zentrum, Kultursaal
Von-Brug-Str. 5



Die Diagnose Demenz betrifft immer mehr Menschen und wirft eine Menge Fragen auf: Was kann man tun, um weniger schnell zu vergessen? Welche therapeutischen Möglichkeiten gibt es, um Lebensqualität, Wohlbefinden und vor allem Selbständigkeit möglichst lange zu erhalten und zu fördern? Mit diesem Vortrag möchten wir Ihnen Einblicke in die nicht-medikamentösen Behandlungsmöglichkeiten geben.

In Kooperation mit der Caritas Fachstelle für pflegende Angehörige.

Referentin: Dr. Verena Zeltlinger,
Allgemeinärztin

Anmeldung: beim Kreisbildungswerk oder bei der Caritas unter 08821/94348-28 oder gap@caritasmuenchen.org.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.



© www.canva.com

Erzähl-Café in der Schule

Wenn Geschichte durch Erzählungen wieder auflebt ...

Mi., 15.04.2026

17.00 – 18.30 Uhr

Garmisch-

Partenkirchen

St. Irmengard

Schulen, Aula

Hauptstraße 45



Lauschen Sie der öffentlichen Veranstaltung in der Aula der St. Irmengard-Schule, wenn Zeitzeugen aus ihren Erlebnissen nach dem Friedensjahr 1945 oder im Diktaturkrieg der DDR erzählen und darin auch Erinnerungen von Alltag, Beruf, Schule und Jugendkultur wach werden. Persönliche Einblicke scheinbar lang zurückliegender Epochen von Krieg und Frieden – Demokratie und Diktatur, die sich gegenwärtig global wiederholen und Einfluss auf unsere Jugend nehmen.



© www.cfrwa.com

Das P-Seminar im Fach Politik und Gesellschaft lädt alle Interessierten herzlich bei Kaffee und Kuchen ein, an diesem Nachmittag mit dabei zu sein und sich mit der Jugend auszutauschen! Eltern, Geschwister und Nachbarn sind ebenso herzlich eingeladen!

In Kooperation mit den St. Irmengard Schulen und dem Werdenfels Museum Garmisch-Partenkirchen.

Moderation: Carola Dowidat, Referentin für Biografiearbeit nach LebensMutig e.V.
Anmeldung erforderlich.
Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Vergangenheit in der Schule!

Erzähl-Café im Rahmen eines Projekts im St. Irmengard-Gymnasium

Liebe Senioren aufgepasst! Sie haben deutsche Geschichte hautnah miterlebt und können Schülerinnen und Interessierten etwas aus den Bereichen: **Garmischer Zeit nach dem 2. Weltkrieg bzw. Erlebnisse aus dem 2. Weltkrieg, DDR-Erfahrungen oder auch volkskundliche Lebenswelten von damals** (Bauernhöfe, Traditionen, Arbeitsweisen, etc.) erzählen? Dann melden Sie sich bitte im Kreisbildungswerk!

Workshop: Was ist eigentlich Biografiearbeit? „Was gestern war, hilft mir für morgen“ (Robin Lohmann)

Sa., 18.04.2026
10.00 – 13.00 Uhr

Garmisch-

Partenkirchen

Fertigleistung

Einheit
Service-Zentrum,
Kultur

Kultursaal
Von-Brug-Str. 5

KEB München
und Freising
innovativ

Biografiearbeit lädt dazu ein, auf die eigene Lebensgeschichte zurückzublicken und darin Wertvolles und Hilfreiches zu entdecken. Im Austausch mit Anderen können persönliche Erfahrungen in einem neuen Licht gesehen werden. In diesem Workshop lernen Sie einige Hintergründe der Biografiearbeit kennen und probieren ein paar Methoden aus. Sollten Sie eventuell vorhaben, Ihre Biografie zu schreiben, erhalten Sie hierfür Tipps. Wer mit älteren Menschen zu tun hat, erfährt Möglichkeiten für bereichernde Gespräche mit ihnen.



Hinweis: Biografiearbeit ist keine Therapie – auch wenn vieles bereichernd und manches heilsam sein kann. Dabei gilt: Erzählen ist freiwillig, Zuhören und das Interesse nicht nur an der eigenen, sondern auch an anderen Lebensgeschichten gehören dazu.

Leitung: Carola Dowidat, Referentin für Biografiearbeit nach LebensMutig e.V.

Anmeldung erforderlich.

Die Veranstaltung ist kostenfrei,
Spenden sind willkommen.

Ankommen Geniessen

Kaffee, Kuchen & Kurse

MURNAUER KAFFEEHAUS

AM MÖSL 4 · 82418 MURNAU · 08841.4895035



Die Verfassung lebt!

**Mi, 25.02.2026
jeweils 19.00 Uhr**

Murnau

**Kath. Pfarrheim,
Konferenzsaal
Mayr-Graz-Weg 1**

Weitere Termine:
25.03.2026
22.04.2026
20.05.2026
24.06.2026

Am 23. Mai 2026 wird das Grundgesetz 77 Jahre alt. Die Verfassung des Freistaats Bayern ist noch älter. Sie feiert am 8. Dezember 2026 bereits ihren 80. Geburtstag. Die Regelungen beider Verfassungen bestimmen weitgehend das politische Geschehen im Bundestag in Berlin und im Landtag in München. Auch auf unser Alltagsleben haben die Grundsätze der beiden Konstitutionen erheblichen Einfluss.

Angesichts dieser umfassenden Bedeutung des Verfassungsrechts beleuchten wir in diesem Seminar anhand aktueller tagespolitischer Ereignisse die wesentlichen verfassungsrechtlichen Grundsätze und Begriffe. Themen sind v.a. unsere freiheitlich-demokratische Grundordnung mit den Elementen Demokratie, Rechtsstaatlichkeit und Sozialstaat als Grundlage unseres Staatswesens. Behandelt werden die Grundrechte wie z.B. das Recht auf freie Meinungsäußerung, aber auch unsere Staatsorgane und deren Schutz vor Aushöhlung und Missachtung.

Im Lichte der neugewonnenen Erkenntnisse diskutieren wir ausführlich die anstehenden Probleme und tauschen unsere Gedanken dazu aus. Gerne können auch eigene Fragestellungen behandelt werden.



Als Abschluss des Sommersemesters 2026 ist eine Studienfahrt ins Augustiner Chorherrenstift auf der Insel Herrenchiemsee geplant mit einer Führung durch das dortige Verfassungsmuseum.

Seminarleitung: Angelika Geiger-Küpper, Rechtsanwältin und Finanzbeamtin i.R. Lange Jahre war sie nebenamtliche Dozentin im Fach Staatslehre und Verfassungsrecht an der Hochschule für die öffentliche Verwaltung in Herrsching.

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

Zeit für Bildung



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

Seniorentreff Marianne Aschenbrenner



Miteinander. Für Menschen.

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

Veranstaltungsort:
Seniorentreff Marianne Aschenbrenner
Parkstraße 2, Garmisch-Partenkirchen

Weitere tagesaktuelle Termine entnehmen
Sie bitte dem schwarzen Brett oder über
www.seniorentreff-gapa.de



Rummelsberger
Diakonie

**Alles für einen
erfüllten Lebensabend.**
Alten- und Pflegeheim Lenzheim
Reintalstraße 29 | Garmisch-Partenkirchen
Telefon 08821 94 3159-0
altenhilfeverbund-gap@rummelsberger.net

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

Montag

09.30 – 10.30 Uhr
09.30 – 10.30 Uhr
11.00 – 12.00 Uhr
14.30 – 15.30 Uhr

Aktiv & beweglich 60+
Gedächtnistraining
Spanisch für Anfänger
Yoga „auf dem Stuhl“

Dienstag

09.30 – 10.30 Uhr
10.30 – 12.00 Uhr

10.45 – 12.00 Uhr
13.00 – 16.00 Uhr

Sprachcafé – Englisch 1
Gleichgewicht, Geschicklichkeit,
Bewegung, Entspannung
Englisch – Conversation
HandarbeitsTREFF

Mittwoch

09.00 – 10.00 Uhr

10.00 – 11.00 Uhr
12.00 – 16.00 Uhr
16.30 – 18.00 Uhr

Gesundheitsgymnastik und Yoga
im Sitzen und Stehen
Sprachcafé – Englisch 2
SpieleTREFF
KegelTREFF (14-tägig)

Donnerstag

09.30 – 10.30 Uhr
11.00 – 12.00 Uhr
13.00 – 16.00 Uhr

Sprachcafé – italienisch
Sprachcafé – französisch
KreativTREFF

Freitag

Geschlossen

Samstag

10.15 – 11.45 Uhr
10.15 – 11.45 Uhr

Politikforum (jeden 1. Samstag)
Literaturforum (alle 6 Wochen)

Aufbrechen, suchen,
neue Wege entdecken



Bewegen & Segen Ein Angebot für alle, die gerne unterwegs sind

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

ab Mi., 11.02.2026 Ein Angebot für alle, die gerne unterwegs sind:
jeden zweiten Bei jedem Wetter (außer Glatteis, Starkregen
Mittwoch im Monat oder Sturm). Wetterfeste Kleidung, robuste
jeweils Schuhe, Sonnenschutz und ggf. Getränk sind
14.00 - ca. 16.00 Uhr nötig. Anmeldung ist nicht erforderlich. Für
Rund um Garmisch- Rückfragen: Tel. 08821 – 95230 (Ev. Pfarramt
Partenkirchen Garmisch-Partenkirchen)

Treffpunkte:

- 11.02. ab Markuskirche, Farchant
- 11.03. ab Erlöserkirche, Grainau
- 15.04. ab Johanniskirche, Garmisch-Partenkirchen
- 13.05. ab Heilandkirche, Oberau
- 10.06. ab Friedenskirche Burgrain
- 08.07. ab Johanneskirche Partenkirchen
- 12.08. ab Markuskirche Farchant

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

Camino Francés – Jakobsweg in Spanien Von Saint-Jean-Pied-de-Port nach Santiago de Compostela und zum Kap Finisterre

Di., 03.02.2026

20.00 Uhr

*Grainau
Pfarrheim
Am Kirchbichl 6*



© Weinmann

Saint-Jean-Pied-de-Port ist der Pilgertreffpunkt vor dem steilen Anstieg über die Pyrenäen. Erste Station in Spanien ist Roncesvalles. Hinter Pamplona folgt der Puerto del Perdon mit 40 gigantischen Windrädern. Die Kathedrale von Santo Domingo beherbergt lebende Hühner. Burgos und Leon waren die Hauptstädte ehemaliger Königreiche. Dazwischen liegt die heiße, trockene Meseta. Auf dem Weg von Astorga mit seinem Bischofspalast nach Ponferrada mit der mächtigen Templerburg passiert man das symbolträchtige Cruz de Ferro und O'Cebreiro mit nach keltischer Tradition gebauten Häusern. Ab Sarria, auf den letzten 100 km, verdichtet sich der Pilgerstrom. In Santiago de Compostela versammeln sich unzählige Pilger in der Kathedrale. Der Weg bis zum Kap Finisterre ist einsamer. Dort steht der Kilometerstein „0“ und der Leuchtturm. Und hier hat man den schönsten Blick auf das Meer und den Sonnenuntergang.

In Kooperation mit der Kolpingsfamilie Grainau

*Vortragende: Maria und Heinz Weinmann
(www.weinmann-av.com)*

*Die Teilnahme ist kostenfrei
und ohne Anmeldung möglich.*

Trauerpilgern

*Sa., 28.03.2026
10.30 – 16.00 Uhr*

Griesen
*Treffpunkt:
Bahnhof in Griesen*

UND

Mo., 20.07.2026

Griesen
*Treffpunkt:
Bahnhof in Griesen*



**Wir verbringen ...
einen Tag an der Neidernach bei Griesen**

Wir erleben gemeinsam die heilsamen Kräfte der Natur, lassen uns von ihr trösten, atmen auf, gewinnen eine Ahnung davon, wie es ist, wieder mehr Momente des inneren Friedens zu spüren. Die Natur leitet uns auch dabei an, der Trauer, dem Schmerz, dem Verlust einen Ausdruck zu geben: Naturmaterialien können uns zum äußeren Symbol werden für das, was gerade in unserem Inneren da ist. Es werden kleine Symbolhandlungen angeleitet sowie Impulse für Schweigen, Gespräch in der Gruppe, zu zweit oder im Einzelgespräch angeboten.

Leitung: Dr. theol. Iris Geyer, Evang.-Luth.
Pfarrerin i.R. und Heilpraktikerin für
Psychotherapie, und
Florian Hammerl, Pastoralreferent
Anmeldung beim Kreisbildungswerk
bis jeweils Freitag, 11 Uhr.
Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Vorösterliche Wanderung durchs Murnauer Moos Dem Leben auf der Spur (BA0200264)

Sa., 04.04.2026

13.00 Uhr
Ohlstadt
Treffpunkt:
Bahnhof



NaturWundern

Bei einer Rundwanderung von ca. 8,5 km durch das Murnauer Moos, vorbei an Streuwiesen, Hochmooren und dem Neuen Moosbergsee, folgen wir der Spur eines artenreichen Lebens. Kurze Impulse rund um das Thema Ostern ergänzen die unmittelbare Erfahrung neuen Lebens in der Natur und speziell in Mooren.

In Kooperation mit dem Haus der Begegnung Innsbruck.

Im Rahmen des Projekts: Moore – Bildung für eine nachhaltige Entwicklung. Grenz-übergreifender Arten- und Klimaschutz.

Referent: Benjamin Schwarz, Biologe und Theologe

Anmeldung bis Gründonnerstag, 02.04.2026, 11 Uhr.

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

*Gefördert von Interreg Bayern – Österreich,
Kofinanziert von der Europäischen Union und
der KEB Bayern.*

Pilgern durch die Staffelsee-Moore (BA0200264) „Er führt mich hinaus ins Weite“ (Ps 18,20)

Sa., 09.05.2026

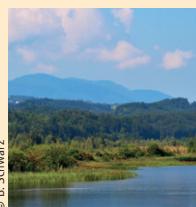
10.00 – ca. 17.00 Uhr

Bad Kohlgrub

Treffpunkt:

Bahnhof,

Bahnhofstraße 19



© B. Schwarz

NaturWundern

Bei dieser Pilgerwanderung bewegen wir uns von Bad Kohlgrub über einen Höhenrücken hinab in die faszinierende Moorlandschaft westlich des Staffelsees. Der Tag ist geprägt von spirituellen Impulsen. Außerdem erfahren wir viel über die Lebensräume, die wir durchwandern, v.a. das Thema Moore, diesen besonderen Lebensraum zwischen Land und Wasser. Wir starten am Bahnhof in Bad Kohlgrub und enden am Bahnhof in Murnau. Die Rückfahrt nach Bad Kohlgrub ist stündlich möglich.

Parkmöglichkeit in Bad Kohlgrub: Parkplatz in der Erlestraße.

Im Rahmen des Projekts: Moore – Bildung für eine nachhaltige Entwicklung. Grenzübergreifender Arten- und Klimaschutz.

Pilgerbegleitung: Dr. Mechthild Echtler und Benjamin Schwarz

Anmeldung bis 08.05.2026, 11 Uhr

Gebühr: € 15,00

Gefördert von Interreg Bayern – Österreich, Kofinanziert von der Europäischen Union und der KEB Bayern.

Pilgern an der Ammer Auf dem Meditationsweg Ammergauer Alpen

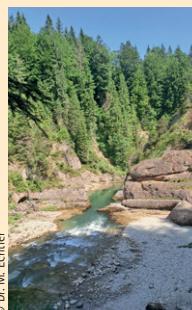
Sa., 27.06.2026

9.30 – ca. 16.30 Uhr

Bad Bayersoien

Treffpunkt:

Parkplatz beim
Kiosk am See
(kostenpflichtig)



© Dr. M. Echtler

„Das Recht ströme wie Wasser, die Gerechtigkeit wie ein nie versiegender Bach“ – Amos 5,24

An diesem Pilgertag beschäftigen wir uns mit verschiedenen Aspekten des Wassers. Beginnend am Bayersoier See pilgern wir zum Marienbrunnen und weiter zur Ammer vorbei an Kalk-Sinter-Terrassen und einem Wasserfall. Weiter geht es zum Weiler Hargenwies und zum stillgelegten Wasserkraftwerk Kammerl. Beeindruckend ist hier der Ammerdurchbruch, die sog. „Scheibum“, die die Kraft des Wassers veranschaulicht. Nach einer Mittagspause mit Verpflegung aus dem Rucksack steigen wir hoch zum Gut Acheleschwaig mit der 14-Nothelferkapelle. Über den idyllisch im Wald gelegenen Böhmerweiher pilgern wir nach Bad Bayersoien zurück. Beim Gehen durch die wunderschöne Voralpenlandschaft laden uns spirituelle Impulse zum Stillwerden und Nachdenken ein.

Pilgerbegleitung: Dr. Mechthild Echtler

Anmeldung bis 25.06.2026, 11 Uhr

Gebühr: € 15,00

Pilgern – Bergspiritualität

Auf dem Franziskusweg von Eschenlohe nach Garmisch-Partenkirchen Pilgern mit dem Sonnengesang von Franz von Assisi

Sa, 11.07.2026

9.30 – ca. 16.00 Uhr

Eschenlohe

Treffpunkt:

Bahnhof



© B. Schwarz

„Bruder Sonne und Schwester Wasser“ – mit dem Sonnengesang des Heiligen Franz von Assisi spüren wir unserer tiefen Verbundenheit mit Gottes Schöpfung nach. Bruder Sonne schenkt uns Licht und Wärme für jeden Tag. Schwester Wasser begegnet uns in den klaren Sieben Quellen und in einem rauschenden Wasserfall. Unsere Geschwister Bäume spenden uns im Wald Schatten und Geborgenheit. Mutter Erde trägt uns verlässlich und erfreut uns mit Kräutern und anderen Pflanzen am Wegesrand, wenn wir durch Buckelwiesen, Moor und Streuwiesen gehen. In dieser geschwisterlichen Verbundenheit mit der Schöpfung Gottes öffnet sich Raum für das Finden des eigenen inneren Friedens, der uns zu Werkzeugen von Gottes Liebe und Frieden werden lässt. Spirituelle Impulse, Zeiten des Schweigens und Momente des Austauschs begleiten uns auf unserem Pilgerweg, bis wir am Franziskanerkloster St. Anton unser Ziel erreichen.

Pilgerbegleitung: Pfarrerin Simone Hilbert Hegele und Svenja Ritzer, Religionspädagogin
Anmeldung bis 10.07.2026, 11 Uhr.
Gebühr: € 15,00

Skitouren Spirituell

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

ab Di., 13.01.2026

jeweils

16.00 – 21.00 Uhr

**Treffpunkt
für die Mitfahr-
gelegenheit:**

**Penzberg
Möbelzentrale
an der Dr.-Gotthilf-
Näher-Straße**

Weitere Termine:

Di., 03.02.2026

Di., 03.03.2026

Wir planen dieses Jahr während der Woche ab 16:00 Uhr zusammen auf Berge in der Nähe von Penzberg, Kochel und Murnau zu steigen, um den Spätnachmittag an der frischen Luft sportlich und spirituell ausklingen zu lassen. Vor dem Aufsteigen teilen wir einen spirituellen Impuls, steigen gemeinsam auf den Berg, halten am Gipfelkreuz inne und machen eine kurze Pause in einer Hütte. Danach geht es auf den Skiern mit Stirnlampe hinab ins Tal zu einem Abschluss am Parkplatz.

Anmeldung und Ansprechpartner:

Philipp Ross, evang. Pfarrer,

Philipp.Ross@elkb.de, Tel. +49 170 5538426

Die Teilnahme ist kostenlos.



© P. Ross

Das Latzfonser Kreuz in Südtirol Vortrag

**Di., 14.04.2026
20.00 Uhr
Garmisch-
Partenkirchen
Kolpingheim
Garmisch
Promenadestr. 13**

Georg Lichtenwald hält einen Vortrag über das Latzfonser Kreuz, einen der höchste gelegenen Wallfahrtsorte Europas. Der in den Sarntaler Alpen gelegene besondere Ort, an dem vermutlich bereits in prähistorischer Zeit ein Kultplatz war, bietet nicht nur eine beeindruckende Sicht auf die Dolomiten, sondern hält auch eine spannende Geschichte bereit.

*In Kooperation mit der Kolpingsfamilie
Garmisch
Referent: Georg Lichtenwald
Die Teilnahme ist kostenfrei,
Spende willkommen.*



Spiritueller Bergtag auf den Kranzberg (1.391 m) „Frühlingsblüten – Hoffnungsblüten“

**Mi., 22.04.2026
9.00 Uhr
Mittenwald
Parkplatz an der
Staatsstr. 2542,
Abzweig zum
Luttensee**

Wir bestaunen die herrlichen Enzianwiesen und bewundern den beeindruckenden Blick auf die Felswände des Karwendels. Im Frühjahr lassen wir uns durch die aufblühende und aufbrechende Natur inspirieren. Wir spüren die Kraft der Erde, die uns Hoffnung gibt für das, was in uns selbst aufblühen und aufbrechen möchte. Wir genießen die Weite oben am Kranzberg und machen uns frei von den Altlasten des Winters. Reine Gehzeit: ca. 4 Std., 400 Höhenmeter im Auf-und Abstieg, 8 km

**Leitung Bergtag: Marion Zwerger und
Dagmar Wild
Anmeldung bis Mo., 20.04.2026, 11.00 Uhr
beim Kreisbildungswerk
(Fahrgemeinschaften nach Absprache möglich)
Gebühr: € 15,00**



Bergsteigen Spirituell

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

ab Di., 28.04.2026

jeweils ab 17 Uhr

Treffpunkt
für die Mitfahrt-
gelegenheit:

Penzberg

Möbelzentrale
an der Dr.-Gotthilf-
Näher-Straße

Weitere Termine:

12.05.2026

09.06.2026

14.07.2026

Wir planen dieses Jahr während der Woche ab 17 Uhr zusammen auf Berge in der Nähe von Penzberg, Kochel und Murnau zu steigen, um den Spätnachmittag an der frischen Luft sportlich und spirituell ausklingen lassen. Vor dem Aufsteigen teilen wir einen spirituellen Impuls, steigen gemeinsam auf den Berg, halten am Gipfelkreuz inne und machen eine kurze Pause. Dabei betrachten wir den Sonnenuntergang. Danach geht es mit Stirnlampe hinab ins Tal zu einem Abschluss am Parkplatz.

Leitung und Ansprechpartner:

Philipp Ross, Pfarrer (für genauere Absprachen logistischer Art und **Anmeldung** gern telefonisch melden unter Tel. 0170 5538426 oder Philipp.Ross@elkb.de)

Die Teilnahme ist kostenlos.



© Ph. Ross

Spiritueller Bergtag auf den Staffel (1.532 m)

„Den Blick weiten“

Mi., 17.06.2026

9.00 Uhr

Jachenau

Parkplatz

Friedeln/Jachenau

(Mautstr.)

Der Aufstieg zum Staffel durch einen schattigen Mischwald gibt uns Schutz und Geborgenheit vor der Sommersonne. Am Gipfel werden wir mit einem großartigen Rundumblick weit ins Karwendel und auf die Benediktenwand belohnt – eine Einladung zu einem Perspektivwechsel, der uns spüren lässt, dass wir Teil von etwas Größerem sind.

Reine Gehzeit: ca. 5,5 Std., 800 Höhenmeter im Auf-und Abstieg, 11,5 km

Leitung Bergtag: Marion Zwerger und Dagmar Wild

Anmeldung bis Mo., 15.06.2026, 11.00 Uhr

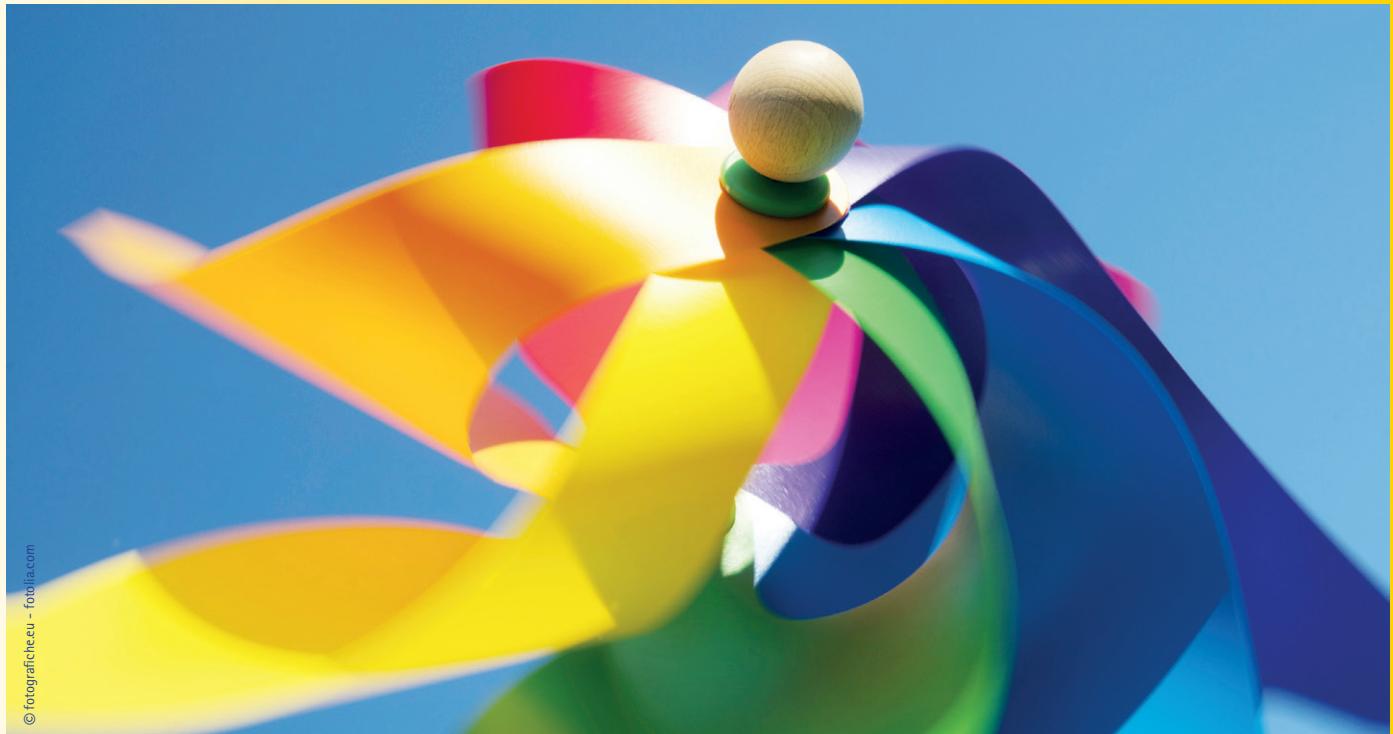
(Fahrgemeinschaften nach Absprache möglich)

Gebühr: 15,00 €



© M. Zwerger

Unterstützung
und Ermutigung
für das Leben als Familie



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

Sie sind seit kurzem Eltern? Und ...

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



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 ...

Laufend 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

Ansprechpartnerin Christina Zellinger:

c.zellinger@kreisbildungswerk-gap.de

Ausführliche Infos zum Programm unter:

[www.kreisbildungswerk-gap.de/veranstaltungen/
eltern-kind-programm](http://www.kreisbildungswerk-gap.de/veranstaltungen/eltern-kind-programm)



Eltern-Kind-Programm vor Ort

Gebühr für jeweils 12 Treffen: € 72,00

Bitte bei der jeweiligen Gruppenleitung anmelden:

Bad Kohlgrub

mittwochs

9.30 – 11.30 Uhr

Judith Wierich-Schnell, 0160 76 70 875

Farchant

dienstags

9.00 – 11.00

mittwochs

9.00 – 11.00 Uhr

Christina Baader, 0162 9227 260

Mittenwald

montags

9.30 – 11.00 Uhr

donnerstags

15.00 – 17.00 Uhr

Ingrid Kaufmann, 0176 63 49 49 98

Oberau

mittwochs

9.30 – 11.30 Uhr

Marzella Fischer, 0151 23 09 19 40

Ohlstadt

mittwochs

9.00-11.00 Uhr

freitags

9.00-11.00 Uhr

Michaela Erhardt, 0171 38 71 266

Regina Mangold, 0176 61 35 48 33



Partenkirchen

dienstags

9.00–11.00 Uhr

mittwochs

9.00–11.00 Uhr

freitags

9.00 – 11.00 Uhr

Regina Kaufmann, 08821 3825

Angelika Bäck, 0160 161 73 09

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



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



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



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



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



Kolbensattelhütte & Alpine Coaster Oberammergau

Sommer Paradies

Alpine Coaster – die Sommerrodelbahn

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

Kolbensattelhütte

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



Bogenparcour

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

Bergabenteuer Kinderspielplatz

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

Bergwandern

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

Holzkugelwald

Mit Holzkugeln auf Naturholzbahnen im Bergwald spielen.

kolbensattel.de und auf  

Angebot der Caritas

Im Familienprogramm kooperieren wir mit der Familienberatungsstelle der Caritas.

Kinder im Blick

Ein Kurs für getrennte Eltern

Do., 15.01.2026

9.00 - 12.00 Uhr

(in Präsenz)

Murnau

**Mehrgenerationen-
haus**

**Dr.-August-
Einsele-Ring 18**

Weitere Termine:

29.01.2026

12.02.2026

26.02.2026

05.03.2026

19.03.2026

IN PRÄSENZ:

Im Fokus des Kurses stehen drei grundlegende

Fragen:

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



Fr, 24.04.2026
16.00 - 21.00 Uhr
Online

HYBRID:
(Gemischtes Format: Oberammergau und Online)

Sa, 09.05.2026,
09.00 - 18.00 Uhr
**Garmisch-
Partenkirchen**
Caritas Zentrum
in Präsenz

Teilnahmegebühr (Präsenz und Hybrid):
€ 60,00 (kann bei geringem Einkommen
reduziert oder erlassen werden).

Mi., 20.05.2026
16.00 - 21.00 Uhr
Online



mit
einander
für
einander



Werdenfelser Werkstätten

Werkstattladen • Industrielle Fertigung • Wäscherei • Schreinerei • Weberei

Werkstattladen für Sie geöffnet:

MO bis DO: 8-12 und 13-16 Uhr

FREITAG: 8-11:30 und 12:30-15:30 Uhr

Tel: 08821 943094-0 | Fax: 08821 943094-40 | E-mail: werkstatt@kje-hilfe.de



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

ADHS: „Ach Das Heißt Specialeffects!“ Ein Online-Kurs für Eltern von Kindern mit ADHS

**Do, 05.03.2026
18.15 – 21.00 Uhr
Online**

Weitere Termine:

**26.03.2026
16.04.2026**



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 und Infos (zu allen Kursen):

Caritas Familienberatungsstelle
Dompfaffstr. 1
82467 Garmisch-Partenkirchen
Tel: 08821/ 94348-40
E-Mail: garmisch@caritasmuenchen.org
Gebühr: € 30,00 (kann bei geringem
Einkommen reduziert oder erlassen werden)

Angebote der Familienstützpunkte

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

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

Ein Überblick zu allen Veranstaltungen ist zu finden unter www.kreisbildungswerk-gap.de

Ansprechpartnerinnen vor Ort sind:

in Garmisch-Partenkirchen *Julia Deschler*
julia.deschler@sos-kinderdorf.de

in Murnau *Anissa Wagner*
familienstuetzpunkt@murmel-ev.de

in Oberammergau *Sabine Reiser*
Sabine.Reiser@caritasmuenchen.org

in Mittenwald *Sabrina Westerbarkey*
fsp-isartal@caritasmuenchen.org



Familien-Lettering

Die Freude am Buchstaben malen

**Fr, 27.02.2026
16.00 – 18.30 Uhr**

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



© Linda Krammer

Lust auf eine gemeinsame Kreativ-Auszeit mit Kind? Das Familien-Lettering richtet sich an alle (Groß)Eltern-Kind-Gespanne, die Freude am Buchstabenmalen haben oder sich den Trend „Handlettering“ mal genauer anschauen möchten. Das Alphabet sollte allen Teilnehmern geläufig sein (empfohlenes Alter der Kinder: 8 bis 14 Jahre). Wir schauen uns verschiedene Varianten der Blockschrift an und werden richtig kreativ, wenn es um das Schmücken von Buchstaben und Lieblingswörtern geht. Am Ende nimmt jeder (mindestens) ein selbstgestaltetes Lettering mit nach Hause.

Kursleitung: Anna Halemba, Klecks und Gloria

Anmeldung: bis 25.02.2026 (Bitte Anzahl der teilnehmenden Kinder angeben)

Gebühr: € 37,00 pro (Groß-)Eltern-Kind-Gespann (pro weiteres Kind: € 10,00 mehr)

Kirche Kunterbunt

frech, wild und wundervoll!

**Sa, 28.02.2026
15.30 – 18.30 Uhr**

**Oberau
Pfarrheim Oberau
Kirchweg 4**



Kirche Kunterbunt ist Kirche einmal anders – bunt, lebendig und offen für Familien. Sie bietet Qualitätszeit für Groß und Klein und schafft Glaubensräume, in denen das Evangelium mit allen Sinnen erlebt werden kann. Gemeinsam starten wir mit einer Willkommens-Zeit, bevor in der Aktiv-Zeit an kreativen und spannenden Stationen entdeckt, gebaut und ausprobiert wird. In der Feier-Zeit wird gemeinsam gesungen, gespielt und gefeiert – bevor die Essen-Zeit zu fröhlicher Gemeinschaft am Tisch einlädt. Jede Kirche Kunterbunt steht unter einem besonderen Thema oder einer biblischen Erzählung – mal lustig, mal nachdenklich, immer mit Herz und Begeisterung!

Kooperation Kirche Kunterbunt im Dekanat Werdenfels-Rottenbuch.

Referentin: Franziska Sporer, Seelsorgerin für Kirche Kunterbunt im Dekanat Werdenfels-Rottenbuch

Die Teilnahme ist kostenfrei und ohne Anmeldung möglich.

Hasenwerkstatt

Ein Kreativnachmittag für Kinder in der Osterzeit

**Mi., 18.03.2026
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 pro 1 Kind mit 1 begleitendem
Erwachsenen: €5,00
(pro Geschwisterkind: €3,00)**



© R. Kaufmann

KESS erziehen: Weniger Stress, mehr Freude

Kurs für Eltern mit Kindern im Alter zwischen 3-10 Jahren

Online-Elternkurs

**Mo., 20.04.2026
20.00 – 22.00 Uhr**

Weitere Termine:

**27.04.2026
04.05.2026
11.05.2026**



**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 Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Für Eltern mit Kindern im Alter zwischen 3 – 10 Jahren.

Für die Teilnahme ist eine stabile Internetverbindung sowie ein Lautsprecher und ein Mikrofon notwendig. Der Kurs wird interaktiv gestaltet, sodass eine „stille Teilnahme“ nicht möglich ist.

Anmeldung möglich bis 17.04.2026

Referent: Dieter Güntner, KESS-Trainer,
Ehe- und Familienseelsorger

Gebühr für 4 Treffen inkl. Begleitheft: € 55,00

KBW digital: Ist Demokratie eine Erziehungsfrage? Online-Vortrag und Austausch mit Dr. Herbert Renz-Polster

Mo, 20.04.2026
20.00 Uhr



Dr. Herbert
Renz-Polster

Beängstigende Zeiten: politische Extreme, Verschwörungsglauben, Autokraten an der Macht. In welche Welt schliddern unsere Kinder dahinein? Was können wir ihnen mitgeben, um sie darauf vorzubereiten?

An diesem Abend geht es zunächst darum, das WARUM besser zu verstehen. Warum wächst die Beliebtheit von Autokraten? Warum zieht es manche Menschen politisch an den rechten Rand und andere nicht? Wo und wie entsteht die Anfälligkeit für radikale, extreme politische Haltungen?

Und ganz zentral die Frage: Was ist unsere Aufgabe als Eltern? Gibt es so etwas wie eine zur Demokratie befähigende Erziehung?

Dr. Herbert Renz-Polster prägt seit Jahren die Erziehungsdebatte in Deutschland. In seinen Publikationen geht es um die kindliche Entwicklung und die Bedingungen, die unsere Gesellschaft dafür bietet. Mit seinem Buch „Demokratie braucht Erziehung“ stellt er nun die These auf, dass das, was wir Kindererziehung nennen, auch eine zutiefst politische Dimension hat.

Anmeldung ist beim Kreisbildungswerk bis zum Veranstaltungstag um 12 Uhr möglich!
Gebühr pro Person € 9,00
Gebühr pro Paar € 14,00

Kunterbunte Grünholzwerkstatt: Schnitzwerkstatt für Familien

Sa., 02.05.2026
9.30 – 12.00 Uhr

UND

14.00 – 16.30 Uhr

(der Kurs findet
2 mal statt,
einmal vormittags
einmal nachmittags)

Burgrain
Kath. Pfarrheim
Burgrain
Kirchweg 1

Frisches Astholz, auch Grünholz genannt, eignet sich hervorragend für das Schnitzen. Gemeinsam im (Groß-)Eltern-Kind-Gespann erlernen wir die Daumentechnik, mit der sich auch Muster und Formen sicher und präzise schnitzen lassen. Ebenso spalten, sägen und bohren wir und erschaffen kleine Kunstwerke. Jeder kann sich von einer Vielzahl an Beispielen inspirieren oder seiner eigenen Fantasie freien Lauf lassen und eine individuelle Kreation erschaffen. Am Ende nehmen alle ihre geschnitzten Werke wie Zwerge, Teelichthalter, Schlüsselanhänger, Guckmännlein, Stempel, Holunderpfeifen, Löffel, Stifte oder selbst gestaltete Objekte selbstverständlich mit nach Hause.

(Groß-)Eltern-Kind-Kurs für Kinder ab 5 Jahre.

Leitung: Ruth Strohmeier, Kunterbunte
Grünholzwerkstatt
Anmeldung bis 30.04.2026 beim KBW
Gebühr pro Eltern-Kind-Gespann: € 25,00



Wir entdecken St. Anna in Wamberg „Alles leuchtet“

*So., 03.05.2026
12.00 – ca. 13.00 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
St. Anna, Wamberg
Wamberg 18*



© F. Hammerl

St. Anna in Wamberg ist ein kleines Schatzkästlein unter unseren Kirchen – nur leider ist sie fast immer abgesperrt. Heute schließen wir sie auf und entdecken mit allen Sinnen, welche Schätze darin zu finden sind. Wir erfahren, warum der Rochus sein Bein zeigt, was es mit dem silbernen Nagel auf sich hat und wie der Panzer in die Kirche kam.

Für Familien und alle Interessierten.

Vorab (11.30 Uhr) ist der Besuch der musikalischen Andacht möglich.
(Diese Veranstaltung kann gut kombiniert werden mit einer Wanderung zum Eckbauer oder in die Partnachklamm – in eigener Regie).

*Kooperation Tourismuspastoral im Werdenfelser Land
Leitung: Florian Hammerl, Tourismusseelsorger und Pastoralreferent
Die Veranstaltung ist kostenfrei, Anmeldung erbeten.*

Die Wunderwelt der Bienen Familienausflug ins Reich der Honigbiene

*Sa., 09.05.2026
9.30 – 12.00 Uhr
Grainau
Huberpark,
Parken am Bahnhof
Untergrainau*

NaturWundern

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 08.05.2026, 11.00 Uhr
Gebühr für die ganze Familie: € 10,00



© M. Viehweger

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

Mi., 17.06.2026
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 pro 1 Kind mit 1 begleitendem Erwachsenen: € 5,00 (Gebühr pro Geschwisterkind: € 3,00)

Wunderwelt Wildbienen und Insekten Familienausflug

Sa., 20.06.2026
10.00 – 12.00 Uhr
Murnau
Treffpunkt:
Wanderparkplatz Murnauer Moos, Biologische Station Ramsachstr. 15



© B. Schwarz

NaturWundern

Im Murnauer Moos und Umgebung brummt, summt und krabbelt vieles herum. Jede Menge Insekten und andere kleine Tiere kann man hier entdecken – man muss nur genau hinschauen! Doch das Leben als kleines Lebewesen ist ganz schön gefährlich und nur mit viel Glück und einigen Tricks schafft man es, sich vom Ei bis zum Erwachsenen zu entwickeln. Mit Hilfe von Sieb, Klopfschirm und Kescher schauen wir, welche Überraschungen die Natur an unserem Treffpunkt für uns bereit hält. Mit der Lupe schauen wir uns diese kleinen Lebewesen genauer an, machen Fotos und versuchen mit Handy und Bestimmungs-App die einzelne Art zu bestimmen und etwas über das Leben dieser kleinen Geschöpfe zu erfahren. Am Ende unseres Treffens besteht die Möglichkeit, ein kleines Insektenhotel für zu Hause zu bauen und einen Besuch am Bienenstand neben der biologischen Station zu machen.

Kooperation Imkerverein Murnau.
Leitung: *Uli Klein, Imker und Insektenbegeisterter*
Christina Zellinger, Hobbyimkerin und Familienbildungsreferentin
Anmeldung: *bis 17.06.2026*
Gebühr für die ganze Familie: € 10,00

Boah – schau mal!

Mit unseren Kindern und allen Sinnen die Natur erleben

**Sa., 18.07.2026
11.00 – ca. 14.30 Uhr**

**Farchant
Treffpunkt:
Parkplatz am
Kuhfluchtgraben**



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...

Wichtig: für das Picknick bitte Essen mitbringen, das wir miteinander teilen können. An Sonnenschutz und Wechselkleidung denken. Bei Regen fällt es leider aus.

Für Familien mit Kindergarten- und Grundschulkindern.

Kooperation Tourismuspastoral im Werdenfeler Land.

**Leitung: Florian Hammerl, Tourismusseelsorger und Pastoralreferent
Die Veranstaltung ist kostenfrei,
Anmeldung erbitten.**

NaturWundern

Raus ins Wilde

Familien-Abenteuer-Ausflug

**Sa., 08.08.2026
9.30 – ca. 14.00 Uhr**

**Garmisch-
Partenkirchen
Wanderparkplatz
Ochsenhütte,
zwischen Grainau
und Griesen
Elmaustraßl**



NaturWundern

Kommt mit und lasst uns die wilden Ecken der besonderen Landschaft im Friedergries entdecken, auf verborgenen Pfaden schleichen, über Steine und Felsbrocken turnen, im Bachbett nach Flussgeistern suchen und das Ende des Wasserfalls finden. Wir wollen mit allen Sinnen lauschen und werden selbst kreativ. Nach einer gemeinsamen Stärkung entstehen allerlei Kunstwerke mit und in der Natur und das alles gemeinsam mit der Familie.

Mitbringen: Brotzeit zum Teilen, Getränke, feste Schuhe, Sonnenschutz, Picknickdecke o.ä. Fitnesslevel gut in Form, 200 Höhenmeter

Kooperation Tourismuspastoral im Werdenfeler Land

Leitung: Christina Zellinger, Erlebnispädagogin, Familienbildungsreferentin und Florian Hammerl, Tourismuspastoral

**Anmeldung: bis 06.08.2026
Gebühr für die ganze Familie: € 15,00**

Mit Freude
nachhaltig leben



Kooperationsveranstaltungen mit dem Naturpark Ammergauer Alpen



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

Führungen

21.02.2026 **Winterführung im Schattenwald**

15.03.2026 **Winterführung für die ganze Familie am Altherrenweg**

Mitmachaktionen im konkreten Naturschutz des „Team Ammertal“ sind ab März 2026 online.

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

Obstbaumschnitt in Altenau Mit Praxisanleitung

Sa., 28.02.2026
10.00 Uhr
Altenau/Saulgrub
Phänologischer Garten Altenau



© B. Wimmer

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.

Ort: *Phänologischer Garten Altenau, ca. 200 m südlich des Ortsendes von Altenau an der Wurmansauer Straße (in Google Maps als „KlimaTop“ gekennzeichnet).*

Referent: Dominik Landerer, Kreisfachberater für Gartenkultur und Landespflege im Landkreis Weilheim und geprüfter Landschaftsobstbaumpfleger

Anmeldung erforderlich.

Gebühr: € 10,00

Food for future

Wie kann ich nachhaltige, regionale und klimafreundliche Ernährung umsetzen?

Di, 03.03.2026

19.00 Uhr

Murnau

Kath. Pfarrsaal

Mayr-Graz-Weg 1

Mehr pflanzliche und weniger tierische Lebensmittel sind die gängige Empfehlung für nachhaltiges Essen. Auf was kann ich im Alltag achten? Welche Lebensmittel haben einen kleinen ökologischen Rucksack? Wie können Empfehlungen im Alltag umgesetzt werden? Diese und weitere Fragen werden in dem Vortrag geklärt.

**Referentin: Traudi Sontheim,
Hauswirtschaftsmeisterin**

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



© iStock.com: hiecha Satapitanon

Oeschbergschnitt für Jungbäume in Unterammergau Schnittkurs

Sa., 07.03.2026

10.00 Uhr

Altenau/Saulgrub

Phänologischer
Garten Altenau



© B. Wimmer

Der Obstbaumwart Andreas Wiant zeigt, wie junge Obstbäume nach der Oeschberg-Palmer-Methode so erzogen werden, dass sie langlebige Bäume werden, hochwertiges Tafelobst liefern, die Baumgesundheit gefördert wird und starke Äste die Fruchtlast über ein Baumleben hinweg tragen können. Die Schnittmethode legt besonderen Wert darauf, dass sich der Fruchtbehang auch im unteren Teil der Krone ausbildet und Sonne in alle Kronenteile gelangen kann. Der Kurs ist für Anfänger wie für Fortgeschrittene geeignet und umfasst den Schnitt von der Pflanzung bis zum Ende der Jugenderziehung. Bei starkem Regen oder Schneefall findet der Kurs nicht statt. Bitte wetterfeste Kleidung und - falls vorhanden - Schnittwerkzeug mitbringen.

Treffpunkt: Infotafel Streuobstwiese am Feldweg zwischen dem Liftweg und der Pürschlingstraße in Unterammergau (westlich angrenzend an Oberfeldweg 14, jedoch nur vom Feldweg aus zu erreichen, Parkmöglichkeiten am Parkplatz Steckenberg, von dort aus 5 Min Fußweg nach Norden):

<https://maps.app.goo.gl/MVRcPkdf5XWfoNrv9>

Referent: Andreas Wiant, Obstbaumwart

Anmeldung erforderlich

Gebühr: € 10,00

Stimme der Loisach

Von Fluss-Geschichte, Gegenwart und Zukunftsperspektiven

Fr, 20.03.2026

18.00 Uhr

Burgrain

Evang. Kirche

Martin-Luther-
Platz 1



© K. Fürtter

Die Loisach erzählt uns als Lebensader im Zugspitzland von ihrem Ursprung und Quellgebiet, von ihrer Rolle als Lebensraum für Mensch und Natur und von ihrer Verbindung zur weiten Welt. Erdgeschichtlich ist sie ein Neuankömmling in unserem Tal, ist aber – ähnlich wie Isar und Lech – durch ihre Schönheit und enorme Naturleistung in Moorbewässerung sowie Grundwassererhaltung ein bedeutsamer Alpenfluss. Nach einem Vortrag in der Evang. Kirche Burgrain machen wir einen kleinen Spaziergang zur Loisach.

Referentin: Henny Schübel, zertifizierte Pilgerbegleiterin, Natur- und Landschaftsführerin

Die Teilnahme ist kostenfrei und ohne Anmeldung möglich, Spenden sind willkommen.

Biomichl

BiöMarkt



Heimat
zum Anbeißen

Bio-Lebensmittel aus der Region

- BioBistro mit Mittagstisch
- Rindfleisch vom eigenen Hof in Peißenberg
- Große Frischetheke
- Naturkosmetik
- Catering
- Regionale Lieferanten
- Unverpackt-Station



Aktuelle
Angebote



Biomichl OHG

Inh.: Karin und Michael Sendl

www.biomichl.bio

• Pütrichstraße 9, 82362 Weilheim •
• Weilheimer Straße 39, 82418 Murnau •

Magie der Moore (BA0200264) Filmabend mit Jan Haft

Di, 14.04.2026

19.00 Uhr

Murnau
Kultur- und
Tagungszentrum
Ödön-von-Hörvath-
Platz 1



NaturWundern

Moore sind verzauberte Orte – unheimlich und wunderschön zugleich. Der Film nimmt das Publikum mit in eine der geheimnisvollsten Landschaften Europas: Orte, die nachts schaurig gurgeln und im Morgengrauen in glitzernder Farbenpracht erstrahlen. Gezeigt wird die faszinierende Tier- und Pflanzenwelt dieses einzigartigen Lebensraums – von tanzenden Kreuzottern über fleischfressende Pflanzen bis hin zu spektakulären Zeitlupenaufnahmen seltener Insekten. Über fünf Jahre hinweg entstand eine bildgewaltige Dokumentation, die die Schönheit, Zerbrechlichkeit und ökologische Bedeutung der Moore eindrucksvoll sichtbar macht. Sie offenbart sowohl ihre magische Atmosphäre als auch ihre Rolle als gewaltige CO2-Speicher – ein Naturraum voller Wunder, der zugleich bedroht ist.

*In Kooperation mit dem Haus der Begegnung
Innsbruck.*

*Im Rahmen des Projekts: Moore – Bildung
für eine nachhaltige Entwicklung. Grenz-
übergreifender Arten- und Klimaschutz.*



**Referent: Jan Haft, Dokumentarfilmer, dessen
Tier- und Naturfilme vielfach prämiert wurden.
Die Teilnahme ist kostenfrei,
Spende willkommen.**

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

Interreg
Bayern-Österreich



Kofinanziert von der
Europäischen Union

 **elch-design**

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

www.elch-design.de

Den Haushalt nachhaltig, energie- und ressourcensparend gestalten – geht das?

Mi., 15.04.2026
19.00 Uhr
Oberammergau
Kath. Pfarrheim
Herkulan-
Schwaiger-Gasse 5



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

Gemüsesorten des Alpenraumes – selbst anbauen und Saatgut gewinnen

Mo., 20.04.2026
19.30 Uhr
Murnau
Kultur- und
Tagungszentrum
Ödön-von-
Horváth-Platz 1

UND

Mi., 22.04.2026
19.00 Uhr
Oberammergau
Grund- und
Mittelschule, Aula
Schulweg 1

UND

Fr., 24.04.2026
18.30 Uhr
**Garmisch-
Partenkirchen**
Restaurant
Adlwärth,
Kaminzimmer
Richard-Strauss-
Platz

Sie sind vom Aussterben bedroht und oft nur noch in Genbanken vorhanden: alte Gemüsesorten des Alpenraums. Sie könnten zukünftig wieder bedeutsam werden hinsichtlich der Klimafolgenbewältigung (Resistenz gegen extreme Witterungereignisse) und für die Züchtung widerstandsfähiger Sorten. Die Bewahrung der genetischen Vielfalt unserer Nutzpflanzen ist essentiell, weil wir nicht wissen, welchen Herausforderungen unsere Nahrungsversorgung in Zukunft noch gewachsen sein muss. Ebenso wie regionale Obstsorten sind lokal verbreitete Gemüsesorten Teil des kulturellen Erbes. Die bunte Vielfalt, die es in keinem Supermarkt zu kaufen gibt, kann ein Anreiz sein, mit dem Gemüseanbau im eigenen Garten zu beginnen.

**Leitung: Leni Kühn, Hauswirtschaftsmeisterin,
Gartenbäuerin, Autorin**
**Die Teilnahme ist kostenfrei
und ohne Anmeldung möglich.**



© LKfH

Amsel, Drossel, Fink und Star – Frühling im Murnauer Moos (BA0200264) Anfänger-Vogelstimmen-Exkursion

**Mi, 29.04.2026
7.00 – 9.00 Uhr
Murnau
Biologische Station
Murnauer Moos
Ramsachstraße 15**



© B. Schwarz

NaturWundern

Im April sind bereits die meisten Zugvögel aus ihren Überwinterungsgebieten zurückgekehrt und werben um die Gunst einer Partnerin. Auf der ca. zweistündigen Wanderung werden wir uns intensiv mit den Vögeln des Murnauer Mooses beschäftigen und etwas über die verschiedenen Gesänge und Lebensräume erfahren.

*In Kooperation mit dem Haus der Begegnung der Diözese Innsbruck.
Im Rahmen des Projekts: Moore – Bildung für eine nachhaltige Entwicklung. Grenzübergreifender Arten- und Klimaschutz.*

Referentin: Ingrid Geiersberger, Biologin und Dipl.-Biol., Mag. Theol. Benjamin Schwarz, KBW Geschäftsführer

Anmeldung erbeten.

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei, Spenden sind willkommen.

Gefördert von Interreg Bayern – Österreich, kofinanziert von der Europäischen Union und der KEB Bayern

Raufußhühner – von der Kunst des (Über-)Lebens und der Gefahr des (Aus-) Sterbens Im Rahmen der Reihe „Vogelperspektiven“

**Fr, 08.05.2026
18.00 – 19.30 Uhr
(Online-Vortrag)
und
Sa., 09.05.2026
06.30 – 13.00 Uhr
(Exkursion)
Treffpunkt:
Pill-Vomperbach,
Tirol
Bahnhof
(Fahrgemeinschaften empfohlen)**

Sie sind selten bzw. vom Aussterben bedroht, obwohl sie Überlebenskünstler und bestens gerüstet sind: die Raufußhühner. Diesen faszinierenden Vögeln könnte aber geholfen werden. Wie? Das erzählt ein Experte par excellence und teilt seinen reichen Erfahrungsschatz mit uns. Auerhuhn, Birkhuhn, Haselhuhn und Schneehuhn brauchen mehr verständnisvolle und sensibilisierte Menschen: Kommen Sie mit und werden auch Sie Raufuß-Unterstützer:in.

Die Veranstaltung teilt sich auf in einen Online-Vortrag und eine Exkursion am nächsten Tag. Zur Exkursion bitte mitbringen: Fernglas (falls vorhanden), Sonnen-/ Regenschutz, geeignetes Schuhwerk, Getränk (und evtl. Jause)

Referent: Dr. Reinhard Lentner, Amtssachverständiger und Sachbearbeiter für Naturschutz sowie Leiter des Naturkundereferats in der Abteilung Umweltschutz des Amtes der Tiroler Landesregierung i.R.

Anmeldung: bis Donnerstag, 30. April 2026

Gebühr: Vortrag und Exkursion nach Selbst einschätzung € 30,00, € 35,00 oder € 40,00 (nur Vortrag: 10,00 €)

Weitere Termine im Rahmen der Reihe
„Vogelperspektiven“:
Kurzexerzitien in der Natur „Federleicht“
Do., 25.06.2026, 14.00 Uhr bis
Sa., 27.06.2026, 09.00 Uhr
im St. Michael Alpin Retreat

Eine Kooperation mit dem Haus der Begegnung, mit Unterstützung von BirdLife Tirol, der Ornithologischen ARGE am Tiroler Landesmuseum, dem Bildungshaus St. Michael und dem Katholischen Kreisbildungswerk Garmisch-Partenkirchen e.V.

Kontakt: MMag. Daniela Soier,
E-Mail-Adresse für Anmeldung:
hdb.kurse@dibk.at



© pixabay / JamesS black grouse - 4126537_1280

Abenteuer Moor (BA0200264) Erkundungen im Murnauer Moos für Groß und Klein

Mi., 13.05.2026
17.00 – 20.00 Uhr
Eschenlohe
Treffpunkt:
Weghaus-Parkplatz,
von der B2
kommend über die
Autobahnbrücke
links



© B. Schwarz

NaturWundern

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, wie etwa Laubfröschen oder 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.

Im Rahmen des Projekts: Moore – Bildung für eine nachhaltige Entwicklung. Grenzübergreifender Arten- und Klimaschutz

Leitung: Christina Zellinger, Dipl. Sozialpädagogin, Erlebnispädagogin und Referentin für Familienbildung, und Benjamin Schwarz, Biologe und Geschäftsführer des KBW GAP
Anmeldung erforderlich.
Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Gefördert von Interreg Bayern – Österreich, kofinanziert von der Europäischen Union und der KEB Bayern

Schöpfungsverantwortung

Nature Journaling rund um Garmisch-Partenkirchen Wildes Sehen – im Bergwald und am Rießersee

Sa., 16.05.2026
9.30 – 15.00 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Treffpunkt:
Bahnhof Hausberg
(Hausbergparkplatz)

NaturWundern

Wir erleben in diesen gut 5 Stunden Natur auf eine ganz besondere Weise: Beim Nature Journaling entdecken wir die Schönheit der Bergwelt auf kreative und intensive Art. Nach einer kurzen Einführung halten wir unsere Eindrücke in Skizzen und Notizen fest. Achtsamkeit und inspirierende Beobachtungen führen uns zu einem neuen Blick auf – und in – die Natur. Egal ob Anfänger:in oder geübte Zeichner:in – wir entfalten unsere Kreativität, schärfen unsere Sinne und tauchen tief ein in die Wunder der Schöpfung. Nature Journaling ist kein Kunst- oder Zeichenkurs, es ist eine entspannte Möglichkeit, die Beziehung zur Natur zu stärken und die eigene Wahrnehmung zu schärfen.

Bitte mitbringen: eigene Mal- oder Zeichenutensilien (ggf. können Stift und Journal zum Selbstkostenpreis vor Ort erworben werden), festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung, evtl. Sitzunterlage und Getränk.

Leitung: Florian Hammerl, Tourismusseelsorger und Pastoralreferent

Anmeldung: direkt bei Florian Hammerl (FHammerl@eomuc.de, Tel. 0176 66889552)

Die Veranstaltung ist kostenfrei.



Weitere Orte/Termine:

Kramerplateauweg

17.06.2026, 15.00 – 17.30 Uhr

Kramerplateauweg (Wiederholungstermin)

03.07.2026, 09.30 – 12.00 Uhr

Im Kurpark

14.08.2026, 09.30 – 12.00 Uhr

Am Schmölzersee

23.09.2026, 15.00 – 18.30 Uhr

Im Kurpark

07.10. 2026, 15.00 – 17.30 Uhr

(Genaue Treffpunkte bei Anmeldung!)



© F. Hammerl

Energiesparen im Alltag – Tipps und Tricks!

Mo, 01.06.2026
12.30 Uhr
Online-Vortrag



© Pixabay

Gerade in Zeiten steigender Energiepreise möchten viele Verbraucher den Strom- und Heizenergieverbrauch in ihrem Haushalt gern senken. Die Verbraucherzentrale Bayern e.V. erklärt, wie Sie bereits mit einfachen Maßnahmen Kosten einsparen können. Außerdem erfahren Sie, wie man die Effizienz der eigenen Heizung steigern und mögliche Wärmeverluste reduzieren kann.

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

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Referent: Rainer Moll, Energieberater
Anmeldung erforderlich.

Diese Veranstaltung ist kostenfrei.

Heil- und Wurzkraut im Karolingischen Pfarrgarten

Fr., 12.06.2026
18.00 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Treffpunkt:
Vor der Alten Kirche St. Martin, Garmisch-Pfarrhausweg 4



© A. Lippold

Dieser Spaziergang führt durch den Karolingischen Pfarrgarten nahe der Alten Kirche in Garmisch, anschließend gibt es einen Vortrag in der Alten Kirche. Dabei begeben wir uns auf einen historischen Ausflug zu Karl dem Großen, der um 800 den im heutigen Sinne nachhaltigen Anbau von Heil-, Nutz- und Lebensmittelpflanzen anordnete. Im Vortrag geht es um eine ca. 2000 Jahre alte Heilpflanzengeschichte, angefangen von der Antike über das karolingische Wissensgut, dem „Hortulus“ aus dem Kloster Reichenau, zur hohen Heilkunst der Hildegard von Bingen und Paracelsus.

Referentin: Henny Schübel, zertifizierte Pilgerbegleiterin, Natur- und Landschaftsführerin

Die Teilnahme ist kostenfrei und ohne Anmeldung möglich, Spenden sind willkommen.

Schöpfungsverantwortung in der Landwirtschaft Hofführung auf dem Bio-Hof „Zum Koch“ der Familie Oswald

Di., 07.07.2026

18.30 Uhr

Eschenlohe

**Biohof „Zum Koch“
Loisachstr. 21**



Die Hofführung gibt Einblicke hinter die Kulissen des 1808 erstmals erwähnten Hofs. Im Jahr 2005 fand auf dem Hof ein Wechsel von Braunvieh auf die robuste heimische, vom Aussterben bedrohte Rasse Murnau-Werdenfelser statt. 2011 erfolgte der Bau der neuen Hofstelle und zehn Jahre später dann der Umstieg auf Biolandwirtschaft. Seit 2022 ergänzt eine eigene Heutrocknung, betrieben durch eine umweltschonende Hackschnitzelheizung (mit Hackschnitzel aus dem eigenen Wald), die biodynamische Landwirtschaft und garantiert uns bestes Qualitätsfutter aus eigener Herstellung sowie gesündere Rinder. Familie Oswald bewirtschaftet 35 Hektar Grünland und Streuwiesen sowie 75 Hektar Wald. Auf dem Hof bzw. den umliegenden Weiden und auf der Alm leben rund 50 Rinder und 30 Bergschafe.

Leitung: Familie Oswald
Anmeldung erforderlich.
Die Teilnahme ist kostenfrei,
Spenden sind willkommen.

Gasheizung am Scheideweg: Mögliche Szenarien der zukünftigen Gasnutzung auch im Kontext der kommunalen Wärmeplanung!

Di., 21.07.2026

19.00 Uhr

Online-Vortrag

Um den Klimaschutz durch die Energiewende voranzutreiben, müssen nicht-erneuerbare Energieträger, wie z.B. Erdgas, durch erneuerbare Energien ersetzt werden. Wie teuer könnte mit Gas heizen in Zukunft werden? Wird Gas weiterhin zur Verfügung stehen? Über die bevorstehenden Veränderungen im Bereich der Erdgasnutzung und der Gasnetze, auch in Bezug zur Kommunalen Wärmeplanung, wird informiert. ACHTUNG: Es besteht eine sehr hohe Nachfrage. Eine schnelle Anmeldung wird dringend empfohlen.

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Referent: Matthias Rösch, Energieberater
Anmeldung erforderlich.
Diese Veranstaltung ist kostenfrei.

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



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.*

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

Yoga und Pilates für den Rücken

**ab Mi., 07.01.2026
8.00 – 9.15 Uhr
Präsenz und online**



© iStock.com/Freih-Splash

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

Bitte mitbringen: *Matte und Decke
Gebühr für 13 Treffen: € 130,00*



Gymnastik auf dem Stuhl

**ab Mi., 07.01.2026
10.30 – 11.30 Uhr
Murnau**

UND

**ab Mo., 12.01.2026
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 13 Treffen (Murnau): € 84,50
Gebühr für 12 Treffen (Ohlstadt): € 78,00**



© iStock.com/Sylvialansens

Yoga in der Sporttherapie

ab Di., 13.01.2026
ab 9.10 – 10.20 Uhr

Yoga hat in der Rückentherapie und im Rückentraining einen festen Platz gefunden. Yoga für den Rücken stärkt die Rumpfmuskulatur, die Dehnungsübungen lockern die häufig verspannten Körperpartien.

Mit Achtsamkeit, gleichmäßig fließenden und mobilisierenden Bewegungsfolgen, arbeiten wir uns durch alle Bereiche des Rückens und des gesamten Körpers. Wir achten auf den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung. Yoga in der Sporttherapie berücksichtigt indikationsbezogene Problematiken, die Übungen werden langsam und bewusst durchgeführt. Für Anfänger und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: Matte und Decke
Gebühr für 12 Treffen: € 120,00



Aktiv und beweglich mit 60+

ab Di., 13.01.2026
10.30 – 11.30 Uhr



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 aktiv-gesundes Leben erleichtert

Bitte mitbringen: Matte
Gebühr für 12 Treffen: € 78,00

Gedächtnistraining – lebenslanges Lernen

ab Di., 13.01.2026
14.00 – 15.30 Uhr



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 12 Termine: € 108,00

Heilsames Singen Frühjahrsblock

ab Mi., 14.01.2026
19.30 – 21.30 Uhr

Murnau
Pfarrsaal
St. Nikolaus
Mayr-Graz-Weg 1

Weitere Termine:

28.01.2026
11.02.2026
25.02.2026
11.03.2026
25.03.2026



© G. Wanger

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. 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 herzlich willkommen – die Singbegeisterten, die vorsichtigen Sänger und alle, die von sich glauben, gar nicht singen zu können!

Leitung und Anmeldung: Gabriele Wanger,
Singleiterin für Heilsames Singen,
gabrielewanger@t-online.de,

Tel. 08846 9218920

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

Meditative Tänze: „Der Himmel in Dir!“ Impulse, Musik, Lieder und Gesang

ab Mi., 21.01.2026
immer

14.30 – 15.30 Uhr
Garmisch-
Partenkirchen
Kolpinghaus
Promenadestr. 13

Weitere Termine:

25.02.2026
25.03.2026
22.04.2026
27.05.2026
24.06.2026
22.07.2026



© Hagsbacher

Meditative Tänze berühren Leib und Seele ganzheitlich. Sich neu erfahren und erspüren im Tanz und in der Bewegung, im Sitzen oder im Kreis, ist heilsam und bestärkend. Das sich bewegen in einer Gruppe ist darüber hinaus ein ganz besonderer Schatz. Es lädt uns ein zu tiefer Selbstwahrnehmung und der Erfahrung des Verbundenseins.

In Kooperation mit der Seniorenpastoral Dekanat Werdenfels-Rottenbuch.

Leitung: Pfarrer P. Hagsbacher, Leitung Seniorenpastoral, Gestaltberater IGB

Weitere Infos: bei Seniorenpastoral GAP:
Tel. 08821 9439147 oder
Seniorenpastoral-GAP@eomuc.de.

Die Teilnahme ist kostenfrei
und ohne Anmeldung möglich

Meditatives Tanzen im Jahreskreis

ab Mi., 25.02.2026
18.15 – 19.45 Uhr

Garmisch-Partenkirchen
Evangelisches Gemeindehaus,
Saal 2
Hindenburgstr. 39

Weitere Termine jeweils
17.30 – 19.00 Uhr:
22.04.2026
20.05.2026
24.06.2026
22.07.2026



© Dr. M. Echtler

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

Bitte mitbringen: leichte saubere Schuhe, etwas zum Trinken.

Leitung und Anmeldung:
Dr. Mechthild Echtler, Anleiterin für
Meditativen Tanz
mhm.echtler@web.de, Tel. 0175 1614785

Gebühr: € 10,00

Yoga – aus der Bewegung in die Stille

ab Do., 29.01.2026
19.30 – 21.00 Uhr

Eschenlohe
Saidabei-Raum
in der Grundschule
Murnauer Str. 13

UND

ab Di., 03.02.2026
18.30 – 20.00 Uhr

Ohlstadt
Pfarrsaal
Hagrainstr. 10



© R.-M. Frombeck

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

Leitung und Anmeldung:
Rosa-Maria Frombeck, Yogalehrerin
Tel. 08841 7181

Gebühr für 12 Treffen: € 108,00



Flow-Yoga

ab Mo., 02.02.2026
10.00 – 11.15 Uhr

Oberau

Kath. Pfarrheim
Kirchweg 4

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

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, Getränk

Leitung: Regina Niggemann, Yogalehrerin

Anmeldung erforderlich.

Gebühr für 15 Treffen: € 150,00



© iStock.com_Franck

Feldenkrais

Bewusstheit durch Bewegung®

ab Di., 03.02.2026

18.30 – 20.00 Uhr

Garmisch-

Partenkirchen

Caritas-Zentrum,

Dachgeschoss

Dompfaffstr. 1

Zahlreiche Aufgaben unseres Alltags erledigen wir mit so viel Kraft und Anstrengung, dass es uns erschöpft. Wie bringen wir Leichtigkeit in unser Handeln und bleiben zugleich ausdauernd und konzentriert? Mit der Feldenkrais-Methode gehen wir einen möglichen Weg. Die mit 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 OP,
Feldenkraislehrerin

Anmeldung erforderlich.

Gebühr für 10 Treffen: € 115,00



© Sr. M. Bauschke

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

ab Do., 19.02.2026
16.00 – 17.00 Uhr

Murnau
Murmel e.V.
im Kemmpark,
Seminarraum
Dr.-August-Einsele-
Ring 18

Weitere Termine:
26.02.2026
05.03.2026
12.03.2026
19.03.2026
26.03.2026

Zu Beginn der Stunde lockern wir durch achtsame Bewegungen den Körper. Atemübungen aus dem Yoga und geführte Meditationenzentrieren den Geist und lassen Ruhe einkehren. Die Übungen können in bequemer Alltagskleidung entweder auf dem Stuhl oder auf dem Yogakissen durchgeführt werden. Wer möchte, kann sich bei der Meditation hinlegen. Matten und Yogakissen sind vorhanden.

Bitte mitbringen: dicke Socken, evtl. Kissen und Decke.

Kursleitung: Regina Niggemann,
Yoga- und Meditationslehrerin
Anmeldung erforderlich.
Gebühr für 6 Termine: € 60,00



© K.Fritter

Faszien-Yoga Blockaden lösen & Beweglichkeit steigern

ab Di., 24.02.2026
17.45 – 18.45 Uhr

Grafenbach
Mehrzweckhalle
Stroblhofweg 8



© JackFStock

Das Ziel des Kurses ist es, den Körper elastisch und geschmeidig zu machen, das Körpererfühl 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.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen und Getränk

Kursleitung: Regina Niggemann, Yogalehrerin
Anmeldung erforderlich.
Gebühr für 10 Termine: € 90,00



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

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

**Do, 26.02.2026
19.15 Uhr
Garmisch-
Partenkirchen
Caritaszentrum,
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. Essen, satt werden, genießen, abnehmen, sich wohler fühlen. Basenfasten fördert die Gewichtsabnahme, hebt die Stimmung und hilft auch bei verschiedenen Beschwerden, wie z.B. Rheuma, Arthrose oder Depressionen.

Basenfasten kann der Einstieg zu einer bewussteren und wohltuenden Ernährungsweise sein.

**Referentin: Heidi Ehrhardt, Fastenleiterin UGB
Anmeldung erwünscht.
Gebühr: € 8,00**



© Timolina

Gesundheitsangebote mit Judith Rhomberg



Judith Rhomberg

Kursleitung: Judith Rhomberg, Yogalehrerin, zert. Gesundheits- und Präventionsberaterin. Die folgenden Kurse sind Präventionskurse und werden durch die Krankenkassen bezuschusst (bei Teilnahme an 80% von aufeinanderfolgenden Kurseinheiten, min. 10x). **Anmeldung** für alle Kurse beim Kreisbildungswerk.

Vinyasa-Yoga



© J. Rhomberg

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

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



Yoga für Einsteiger

**ab Mo., 02.03.2026 Gebühr für 12 Treffen: € 144,00
18.00 – 19.15 Uhr**

UND

Yoga für Bewegungsfreudige

**ab Mo., 02.03.2026 Gebühr für 12 Treffen: € 144,00
19.30 – 20.45 Uhr**

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

Vinyasa-Yoga für alle Könnnerstufen

**ab Do., 05.03.2026 Gebühr für 12 Treffen: € 144,00
19.00 – 20.15 Uhr**

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

Balance im Leben

Ressourcen aktivieren, Stress reduzieren

**ab Di., 28.04.2026
18.45 – 20.45 Uhr
Murnau
Mehr-
generationenhaus
Dr.-August-Einsele-
Ring 18**



© J. Rhomberg

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

Bitte mitbringen: Matte, Stift und Papier

Gebühr für 4 Termine: € 96,00

(zum Kurs gibt es einen kleinen Ordner mit Infos/Übungen, dafür bitten wir, beim Kursstart € 4,00 in bar bereitzuhalten)



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

ab Mo., 13.04.2026

18.30 – 20.00 Uhr

Murnau

Kath. Pfarrheim
Mayr-Graz-Weg 1



© Chiede

Die Zen-Meditation ist ein Weg für jeden Menschen, gleich welcher Konfession. Diese Meditation zeigt uns, wie man trotz der Unruhe des modernen Lebens zu einem inneren Frieden gelangen kann. Durch Stille, Übung und Sammlung auf unseren Atem beruhigen wir Körper und Geist. Durch die Selbsterfahrung werden wir mit mehr Ruhe, Freude und Gelassenheit durch den Tag gehen.

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

Kursleitung: Cora Heide, Meditationslehrerin
Anmeldung erforderlich.

Gebühr für 5 Treffen: € 50,00

Der tägliche Detox

Essen nach den inneren Rhythmen und Empfehlungen für Ernährung bei Arthrose

Do., 16.04.2026

19.00 Uhr

Garmisch-Partenkirchen
Caritaszentrum,
Dachgeschoß
Dompfaffstr. 1



© pexels

Stoffwechsel findet immer in jeder Zelle statt: Ausscheiden – Aufnehmen – Verarbeiten – Regeneration. Für das tägliche Detox ist besonders die Ausscheidungsphase wichtig. Durch Essverhalten und Lebensstil kann diese Phase und auch die anderen Rhythmen unterstützt werden. Hierbei spielen u.a. Zeitpunkt, Kombination, Reihenfolge der Speisen sowie Atem, Bewegung, Entspannung oder Stimmung eine Rolle. Bei der Ernährung bei Arthrose sind diese Rhythmen besonders zu beachten. Schon eine kleine Änderung beim Ess- und Trinkverhalten und im Lebensstil kann bei Arthrose das Wohlbefinden fördern und Beschwerden lindern.

Referentin: Heidi Ehrhardt, Dipl. Oecotrophologin und Fastenleiterin

Anmeldung erbeten.

Gebühr: € 8,00

Kleine Auszeit mit großer Wirkung! Eintauchen in die Welt der Klänge – mit Entspannung und Harmonie

Sa., 25.04.2026
10.00 – 13.00 Uhr
Grafenbach
Mehrzweckhalle
Stroblhofweg 8



© C. Nielsen

Die sanften Schwingungen der Klangschalen beruhigen Körper und Geist und fördern die innere Ruhe, lösen Verspannung und fördern die Regeneration. In diesem Workshop wird unter Anleitung selbst an Klangschalen geübt und sich zu zweit ausprobieren. So wird Klang gegeben und erhalten, Schwingung erfahren und die Körperwahrnehmung sensibilisiert. Eine Klangmeditation und eine Klangreise zur Tiefenentspannung runden den Workshop ab.

Bitte mitbringen: warme bequeme Kleidung, Sitzkissen/Unterlage, Decke/Kissen
Kursleitung: Carola Nielsen
Anmeldung bis spätestens 17.04.2026.
Gebühr: € 30,00

FARCHANTER

DORFLADEN
miteinander – für einander

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



ECHT REGIONAL
WWW.DORFLADEN-FARCHANTER.DE
08821 7321 990

Im Fluss des Lebens Yoga und Spiritualität in der Natur

Sa., 09.05.2026
14.30 Uhr
Griesen
Treffpunkt:
Bahnhof Griesen



© F. Hammerl

Inspiriert vom stetigen Fließen der Neidernach lassen wir an diesem Tag auch unser Inneres in Fluss kommen. Durch achtsames Gehen, Yoga- und Atemübungen, mit Impulsen und stillen Momenten tauchen wir ein in den großen Strom des Lebens. Wir erleben uns als Teil der Natur und vertiefen diese Verbundenheit, in dem wir mit gefundenen Naturmaterialien dem Augenblick kreativ Ausdruck verleihen. Der Tag wird begleitet von offenem Austausch – unterwegs ebenso wie beim gemeinsamen Essen

Bitte mitbringen: Yogamatte, eine kleine Brotzeit zum Teilen (z.B. Fingerfood o.Ä.)
Leitung: Florian Hammerl; Pastoralreferent, und Robert Walser, Yogalehrer
Anmeldung erforderlich.
Gebühr: € 50,00

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

Sa, 04.07.2026

11.00 Uhr

Bad Bayersoien

Treffpunkt:

Am Fischerhäusl

(Kiosk am See)

Seeweg

In unserem 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, Handtuch.

Leitung: Angela Pfeiffer, Gesundheitspädagogin (SKA)

Anmeldung bis 03.07.2026, 11 Uhr.

Gebühr: € 10,00



© G. Kühnert

Workshop: „Kneippen to go“ Kneippsche Wasseranwendungen für daheim

Mo., 13.07.2026

16.30 Uhr

Oberammergau

Hotel Böld

König-Ludwig-

Str. 10



© A. Pfeiffer

In diesem Workshop tauchen Sie ein in die Welt der Kneippschen Wasseranwendungen. Ob Arm- oder Beingüsse, wohltuende Fußbäder oder vitalisierende Waschungen – Sie lernen, wie diese einfachen Techniken 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 Immunsystem 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!

Bitte mitbringen: Handtuch, Badesachen, ggf. Bademantel, Waschlappen und Schreibmaterial

Referentin: Angela Pfeiffer, Kneipp-Mentorin
Anmeldung bis 10.07.2026, 11 Uhr.

Gebühr: € 24,00

Medien und Technik in einer digitalen Welt



Beratung und Unterstützungsangebote zu digitalen Medien und Technik im Landkreis GaP



MEHRWERTH
DIE BÜRGERSIT时UNG
 Landkreis
Garmisch-Partenkirchen
ZUGSPITZREGION



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

Do, 12.02.2026 und
Fr, 06.11.2026
16.00 – 17.00 Uhr
Online

Sie sind im Landkreis Garmisch-Partenkirchen ehrenamtlich in der Digitalberatung und Begleitung von Senioren aktiv oder überlegen, sich diesbezüglich einzubringen? Sie haben Fragen zum Ehrenamt vor Ort, benötigen fachliche Tipps und möchten andere Ehrenamtliche im Landkreis kennenlernen? Dann nehmen Sie an unserer Runde teil!

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



Gemeinsam die digitale Welt erkunden

Interessierte im Landkreis Garmisch-Partenkirchen aufgepasst!
Unterstützen Sie ehrenamtlich Senioren und Seniorinnen - werden Sie:



Digital mobil im Alter in Oberau

Die Gemeinde Oberau bietet Beratung und Unterstützung für Senioren und Seniorinnen im Bereich Digitales in den Räumlichkeiten der Grund- und Mittelschule Oberau an. Kurzfristige Änderungen und Informationen finden sich im Gemeindeaushang.



Kurs: Grundlagenwiederholung

(max. 8 Teilnehmer)

ab Do., 15.01.2026, 9.30 - 12.30 Uhr

Weitere Termine: 05.02.2026 und 26.02.2026

Sprechstunden

ab Do., 19.03.2026, 9.30 - 14.30 Uhr

Weiterer Termin: 25.06.2026

Workshop: KI im Alltag

Do., 21.05.2026, 9.30 - 12.30 Uhr

Ort für alle Angebote:

Oberau, Hauptstraße 16

Grund- und Mittelschule, Kochlokal

Leitung: Gert Koelstra, zert. Digitalbegleiter

Anmeldung erforderlich bei der Gemeinde

Oberau, Tel. 08824/92000 oder

E-Mail: ewo@gemeinde-oberau.de.

Die Veranstaltungen sind kostenfrei.

Digital-Treff Mittenwald Medien- und Technikberatung für Senioren und Seniorinnen

ab Mi., 21.01.2026

jeweils

15.30 - 17.00 Uhr

Mittenwald

Rathaus

Sitzungssaal

Dammkarstr. 3

Weitere Termine:

18.02.2026 und

18.03.2026



Ihre Fragen zu Technik, Geräten oder bestimmten Themen werden in dieser Runde von Ehrenamtlichen beantwortet, die sich mit ihrer Zeit und ihrem Know-How einbringen möchten und können. Weitere Freiwillige, die sich sporadisch in der Digital-Beratung einbringen möchten, sind herzlich eingeladen.

Anmeldung: Seniorenbeauftragte
Mittenwald, Tel. 08823-2956 (auch AB).
Die Teilnahme ist kostenfrei.

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



Gefördert durch das
Bayrische Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Werden Sie ehrenamtlich in der
digitalen Unterstützung aktiv!



Digital-Treff Krün

Mediensprechstunden für Senioren und Seniorinnen

ab Mo., 26.01.2026
jeweils
17.00 – 19.00 Uhr

Krün
Sitzungssaal
der Gemeinde
Rathausplatz 1

Weitere Termine:
23.02.2026
30.03.2026

27.04.2026
18.05.2026
29.06.2026



In einer entspannten und herzlichen Atmosphäre möchten wir Ihnen zeigen, dass die digitale Welt kein Buch mit sieben Siegeln sein muss. Ob Sie wenig Erfahrung haben oder sich mehr zutrauen möchten – bei uns sind Sie genau richtig. Lassen Sie uns gemeinsam die digitale Welt erobern!

Alle Termine werden auch im Schaukasten der Gemeinde und auf der Internetseite des KBW bekannt gegeben.

Anmeldung: *in der Woche vor dem gewünschten Termin bei der Gemeindeverwaltung unter Tel. 08825/92142-0 oder per E-Mail: info@gemeinde-kruen.de*
Die Teilnahme ist kostenfrei.



Digital mobil im Alter in Oberammergau

Die Pfarrgemeinde Oberammergau bietet Beratung und Unterstützung für Senioren und Seniorinnen im Bereich Digitales in den Räumlichkeiten des katholischen Pfarrheims an. Kurzfristige Änderungen und Informationen finden sich im Pfarrgemeindeaushang.



Workshop: KI im Alltag

Do., 29.01.2026, 9.30 – 12.30 Uhr

Mediensprechstunden

(1h pro Teilnehmer)
Do., 26.03.2026, 9.30 – 14.30 Uhr
Weiterer Termin: 18.06.2026

Kurs: Grundlagenwiederholung

(max. 8 Teilnehmer)
Do., 23.04.2026, 9.30 – 12.30 Uhr
Weitere Termine: 30.04.2026 und 07.05.2026

Veranstaltungsort für alle Angebote:

Oberammergau
Schulungsraum Pfarrheim
Herkulan-Schwaiger-Gasse 5

Anmeldung: Sekretariat Pfarrverband,
Tel. 08822 92290, oder E-Mail an:

st-peter-paul.oberammergau@ebmuc.de

Referent: Gert Koelstra, zert. Digitalbegleiter
Die Teilnahme ist kostenfrei.



Nutzung eines Smartphones mit dem Android Betriebssystem Kurs

ab Do., 26.02.2026,
jeweils
9.00 – 11.00 Uhr
Uffing
Generationenbüro
Hauptstraße 2

Weitere Termine:
05.03.2026 und
12.03.2026



In diesem Grundlagenkurs wird in zahlreichen Übungen die angstfreie Nutzung eines Smartphones geübt. Themen sind u.a.: Steckertypen, Betriebssystem, Tasten, Funktionen und Navigationsleiste, WLAN, SIM- und SD-Karte, PIN und PUK, Google-Konto, Apps, Telefonieren, Fotos, E-Mails und QR-Code. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer mit kaum bis wenig Erfahrung im Umgang mit digitalen Medien. Er besteht aus aufeinander aufbauenden Inhalten, die Teilnahme an einzelnen Einheiten ist nicht möglich.

Kursleitung: Johannes Piegza (zert. Digitalbegleiter), mit Unterstützung von Lydia Fröhschütz

Anmeldung: Generationenbüro Uffing,
Frau Bubisutti, Tel.: 08846/9212625

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

Digital unterwegs mit Smartphone & Tablet 5-teiliger Kurs mit aufeinander aufbauenden Einheiten

ab Mi., 04.03.2026,
bis

Mi., 01.04.2026
jeweils
14.30 – 16.00 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Freiwilligenzentrum
„Auf geht's!“
Ludwigstraße 80

AUF GEHT'S
Das Freiwilligen-Zentrum

In diesem Kurs werden Grundlagen zur Handhabung von Smartphone und Tablet, Wege ins Internet, WLAN, Cookies, Apps und App-Berechtigungen und Sicherheit im Netz vermittelt. Die Inhalte werden auf Grundlage des Betriebssystems Android im Wechsel mit Übungsphasen gezeigt. Den Teilnehmern wird dazu ein Tablet (Samsung Galaxy S6, Android) zur Verfügung gestellt.

Der Kurs besteht aus Einheiten, die aufeinander aufbauen. Teilnahme nur am gesamten Kurs möglich.

Referent: Günter Künzel, zert. Digitalbegleiter

Anmeldung: bis 04.03.2026, 9.00 Uhr beim Kreisbildungswerk.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.



„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
Montags
26.1. - 16.03.2026
14:00 - 15:00 Uhr
(Einsteiger)
15:30 - 16:30 Uhr
(Fortgeschrittene)

Murnau
Freitags
30.01. - 20.03.2026
14:00 - 15:00 Uhr
(Einsteiger)
15:30 - 16:30 Uhr
(Fortgeschrittene)



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

Fit und gesund mit Apps, Telemedizin & Co. Das digitale Gesundheitssystem verstehen und gut für sich nutzen

Mi, 25.03.2026
15.30 – 17.00 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Seniorenzentrum Leifheit Servicezentrum, Kultursaal
Von-Brug-Straße 5



Caritas
Nah. | Am Nächsten

Welche Gesundheits-Apps (und Wearables) sind von Bedeutung, um z.B. meinen Blutdruck zu überwachen? Wie schnell komme ich an medizinische Hilfe? Wer ist DoctoLib und wie halte ich einfach und sicher Zugang dazu? Nach einem theoretischen Überblick werden wir uns in der Praxis mit dem Gelernten beschäftigen. Wie können Apps z.B. beim Schlafen oder Bewegung im Alltag unterstützen? Gerne können Sie Ihr eigenes Gerät wie Smartphone, Tablet oder Laptop mitbringen.

In Kooperation mit der Caritas Garmisch-Partenkirchen

Referentin: Daniela Alves Pereira,
„Leben im Alter“ bei der Caritas GAP
Anmeldung beim Kreisbildungswerk
erforderlich.



Digitale Schulpaten für Senioren und Seniorinnen Schülerinnen des St. Irmengard-Gymnasiums erklären Ihnen, wie's geht!

6x dienstags, ab 21.04.2026 jeweils
15.00 – 16.30 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
St. Irmengard-Schulen,
Raum wird noch bekannt gegeben

Weitere Termine:
Di., 21.04.2026
Di., 28.04.2026
Di., 05.05.2026
Di., 12.05.2026
Di., 19.05.2026
Di., 09.06.2026

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 Gerätelfunktionen, 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.



© St. Irmengard

In Kooperation mit dem Seniorenbeirat Garmisch-Partenkirchen.

Projektlehrerin: Eva Eiser, Lehrerin

Projektleitung: Gabriela Ferraro, Referentin für Seniorenbildung

Anmeldung erforderlich: beim Kreisbildungswerk (begrenzte Plätze)



Angebote im Seniorentreff Marianne Aschenbrenner



Ort für alle drei Angebote:
Garmisch-Partenkirchen
Seniorentreff, Multifunktionsraum
Parkstr. 2

Mehr Sicherheit für meine Daten im Internet

3-teiliger Kurs

ab Mo., 09.03.2026
bis
Mo., 23.03.2026
immer
16.30 – 18.00 Uhr



© G. Künzel

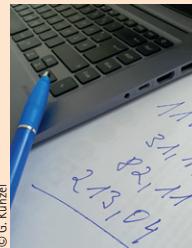
Unsere Daten sind wertvoll, Digitalkonzerne haben das erkannt. Das wissen aber auch Betrüger, wie fast tägliche Meldungen über Phishing, Identitätsdiebstahl, Betrug beim Online-Banking und Online-Handel, gefälschte QR-Codes usw. zeigen. Der Kurs verdeutlicht, wie wir zu mehr Datensicherheit im Netz kommen (z.B. Passwort- und WLAN-Sicherheit, App-Berechtigungen, Cookies) und welche Geräteeinstellungen empfehlenswert sind. Die Geräte-Einstellungen erfolgen bezogen auf das Betriebssystem Android (Smartphone, Tablet) und Windows 11 (Laptop). Der Kurs besteht aus Einheiten, die aufeinander aufbauen. Teilnahme nur am gesamten Kurs möglich.

Referent: Günter Künzel, zert. Digitalbegleiter
Anmeldung beim Kreisbildungswerk bis 09.03.2026 erforderlich.

Die Veranstaltung ist kostenfrei. ▶

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

*Mi., 08.04.2026
16.30 Uhr*



© G. Künzel

- Wie funktioniert Online-Banking?
- Ist das schwierig?
- Welche Geräte benötige ich?
- Ist das überhaupt sicher?
- Brauche ich das?

Diese Fragen und Entscheidungshilfen werden in dem Vortrag thematisiert.

Referent: Günter Künzel, zert. Digitalbegleiter
Anmeldung beim Kreisbildungswerk bis 07.04.2026 erforderlich.

Mediensprechstunde

*Di., 12.5.2026
16.00 – 17.30 Uhr*

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

Leitung: Dieter Eckstein,
ehrenamtlicher Digitalbegleiter
Anmeldung erforderlich, die Termine werden nacheinander vergeben.
Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Grundlagen und Handhabung eines Android-Handys

Grundkenntnisse erwerben

Kurs

ab Mi., 11.03.2026,

immer

9.00 - 11.00 Uhr

Peiting

Gemeinde- und

Pfarrbücherei,

Peitinger Klösterle

Kapellenstr. 1

Weitere Termine:

18.03.2026 und

25.03.2026



© Körberstiftung

Kursinhalte:

- wichtige Grundeinstellungen,
- Download von Apps, WhatsApp, Park-Apps.

Referentin: Margit Kees, zert. Digitalbegleiterin

Anmeldung: Bücherei Peiting,

Tel. 08861 59613, oder

E-Mail: buecherei@peiting.de.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Digital verein(t): Sicher im Netz

Fotos im Netz: Rechte klären und online stellen

Di., 12.05.2026

17.30 Uhr

Uffing

Rathaus Uffing

Hauptstr. 2



In dem dreistündigen Workshop „Fotos im Netz“ beschäftigen wir uns mit den Themen Urheberrecht, Recht am eigenen Bild und freien Lizenzen. Sie möchten wissen, was bei der Verwendung fremder und eigener Bildmaterialien beachtet werden muss? Dann sind Sie in diesem Workshop genau richtig! In diesem interaktiven Workshop geben wir einen Einblick in das Urheberrecht und das Recht am eigenen Bild. Mithilfe von Mitmach-Aktionen kann das neue Wissen direkt an konkreten Beispielen angewendet werden. Außerdem zeigen wir, was freie Lizenzen sind und was bei der Nutzung von freien Lizenzen zu beachten ist.

Leitung: Mobilreferent von digital verein(t),

Lagfa Bayern

Anmeldung bis 05.05.2026 bei „Auf geht's!“

Tel. 08821 908589 (auch AB) oder über

aufgehts@lebenslust-gap.de, kostenlos,

max. 12 Teilnehmer

Lebenslanges Lernen – beruflich und privat



Kulturdolmetscher plus – sharing empowerment® Qualifizierungskurs

ab Fr, 30.01.2026
jeweils

17.00 – 19.30 Uhr

Garmisch-

Partenkirchen

Caritas Zentrum,

Dachgeschoß

Dompfaffstr. 1

Weitere Termine:

31.01.2026

01.02.2026

07.02.2026

08.02.2026

28.02.2026

(letzter Termin

im Raum 107 + 108)



Sie haben Interesse am Thema Kultur und möchten anderen Menschen helfen und sich für ein kultursensibles Miteinander einsetzen? Bei diesem Qualifizierungskurs werden Sie auf Ihrem interkulturellen Lernprozess begleitet und dazu befähigt, andere Menschen auf ihrem Weg zu unterstützen. Kulturdolmetscher erklären kulturelle Hintergründe und Unterschiede, begleiten zu Einrichtungen und Behörden, unterstützen bei kulturell bedingten Herausforderungen des Alltags und leisten einen Beitrag zum gegenseitigen Verständnis und Zusammenleben.

Teilnahmevoraussetzungen: Eigene Migrationserfahrung, gute Deutschkenntnisse (mind. B1), Erfahrungen mit dem Leben in Deutschland, Interesse am Ehrenamt.

Die Qualifizierung umfasst 42 Unterrichtseinheiten im Block an drei Wochenenden und eine Praxiserfahrung.

Vor Kursbeginn findet ein persönliches Anmeldegespräch mit der Kursleitung statt.

Kursleitung: *Safak Hirschauer, Dolmetscherin und interkulturelle Beraterin.*

Partizipation im Kindergarten Entspannter KiTa-Alltag durch Mitbestimmung

Fr, 13.03.2026

9.00 – 15.30 Uhr

Murnau

Seminarraum

im Murmel e.V.,

Familienzentrum

Dr.-August-Einsele-

Ring 18

In diesem Seminar erfahren Sie praxisnah, wie Sie den Kita-Alltag so gestalten können, dass er für alle Beteiligten – sowohl für die Mitarbeiterinnen als auch für die Kinder – entspannt undförderlich ist. Wir gehen der Frage nach, wie man die Qualität der Pädagogik im Alltag steigert und Stress vermeidet.

Inhalte/Ziele:

- Gestaltung des Tagesablaufs in der Kita unter Berücksichtigung der Bedürfnisse der Kinder
- Förderung und Grenzen von Partizipation und Mitbestimmung im Alltag
- Praktische Strategien für entspannte, alltägliche Übergänge (z. B. in der Gaderobe, in den Mittagsschlaf etc.)
- Umwandlung von täglichen Routinen in Lern- und Fördermomente



Michaela Anders



© congerdesign_pikabay_pbs

Referentin: Michaela Anders, Dipl. Sozialpädagogin (FH)

Anmeldung: bis 06.03.2026

Gebühr: € 69,00

Gitarren-Crash-Kurs

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

**Sa, 16.05.2026
10.00 – 16.00 Uhr**

**Garmisch-
Partenkirchen
Pfarrheim
Partenkirchen,
Musiksaal
Badgasse 6**



© C. Zellinger

Dieser Kurs ist für alle, die mit der Gitarre Kinderlieder begleiten. Vor allem mit den Griffen D,G und A7 üben wir verschiedene Zupf- und Anschlagstechniken, um Lieder für alle Jahreszeiten sicher und musikalisch interessant zu gestalten. Der Kurs setzt individuell an Ihren Kenntnissen an und kann so als Auffrischung für ehemalige Teilnehmer:innen genutzt werden.

Bitte Gitarre mitbringen (wenn möglich).
Leitung: Florian Ritter, Gitarrenlehrer, Gitarrist
Anmeldung bis 08.05.2026
Gebühr: € 50,00



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

7. Pädagogischer Kongress – einfach nur SPIELEN? Pädagogische Tagung

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



Pädagogische Tagungen und Kongresse sind interessant – aber meistens weit weg! Dass es auch anders geht, zeigen wir mit dem Pädagogischen Kongress Traunstein – Garmisch-Partenkirchen – Landshut. Beim Pädagogischen Kongress bekommen Sie Wissen auf dem neuesten Stand. Dieses Jahr widmen wir uns ganz dem Thema „Spiel“. Als Hauptreferentin konnten wir Prof. Dr. Tanja Brandl-Götz gewinnen. In verschiedenen Workshops teilen weitere kompetente Referent:innen ihr Knowhow, ihre Ideen und Erfahrungen. Zudem bieten wir eine Plattform für Begegnung und Vernetzung über die Professionen hinweg. Pädagogische Fachkräfte aus allen Bereichen der Kinder- und Jugendarbeit sind herzlich eingeladen. Für ehrenamtlich Engagierte und am Thema Interessierte stehen ebenso die Türen offen.

In Kooperation mit den Bildungswerken Traunstein und Landshut.
Mehr Infos zu Anmeldung und Programm ab Mai 2026: www.paedagogischer-kongress.de
Gebühr: € 95,00 (€ 85,00 für die ersten 40 Plätze, Teams erhalten ab der 10. Anmeldung einen Freiplatz; Personen mit Ehrenamtskarte: € 45,00).
Organisation: Christina Zellinger, Pädagogische Referentin

Die Spuren der Geschichte und die Bedeutung der Zeit



Bildungsreihe Kultur – Geschichte – Heimat

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



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

Anmeldung beim KBW GAP:
Tel. 08821 58501

Gebühr: für ganze Reihe
€ 115,00, pro Einzeltermin: € 20,00
Veranstaltungsort für alle Vorträge
(wenn nicht anders angegeben):
Kath. Pfarrsaal Seehausen, Seestr. 1



Prinzessin Henriette Adelaide, Kurfürstin von Bayern Vortrag

Di., 10.02.2026
9.30 Uhr

Referentin: Wilma Pfeiffer

Naturerlebnis Ammergauer Alpen Vortrag

Di., 24.02.2026
9.30 Uhr

Referent: Dr.Ing. Heinfried Barton,
Richter am Bundespatentgericht a.D.

Die unterirdische Flugzeugproduktion in Eschenlohe Vortrag

Di., 10.03.2026
9.30 Uhr

Die Exkursion zum selben Thema
erfolgt eine Woche später, am 17.03.2026.
Referentin: Franziska Lobenhofer-Hirschbold

Das Tunnelsystem in Eschenlohe und der Gedenkstein für die Zwangsarbeiter Exkursion

Di., 17.03.2026
9.30 Uhr

Parkplatz am Gemeindefriedhof,
Höllensteinstraße 27
Referentin: Franziska Lobenhofer-Hirschbold



Die Münchner Bohème Vortrag

Di., 21.04.2026 Referent: Prof. Dr. Walter Stelzle
9.30 Uhr

Die Imkerei während des Bienenjahres Begleitung von Königin, Arbeiterin und Drohn im Jahresverlauf Vortrag

Di., 05.05.2026 Referent: Manfred Herz,
9.30 Uhr Imker im Imkerverein Murnau e.V.

Modell Murnau. Die Entstehung des Nationalsozialismus aus Sicht des Schriftstellers Ödön von Horváth. Vortrag

Di., 19.05.2026 Referentin: Dr. Elisabeth Tworek
9.30 Uhr

Zu Besuch in der Werkstatt eines Holzbildhauers in Oberammergau Exkursion

Di., 16.06.2026 Referent: Michael Kölbl
10.00 Uhr Treffpunkt: Holzschnitz-Werkstatt,
Oberammergau Ludwig-Thoma-Straße 1, Oberammergau



am Kurpark 8
82467 Garmisch-Partenkirchen
www.grasegger.de

IHR HAUS FÜR
TRADITION & GEGENWART

Vom Bernsteinweg zur Rottstraße Historische Wegstrecken und Kreuzungen im Zugspitzland

Di., 17.03.2026
19.00 Uhr
Murnau
Kath. Pfarrsaal
Mayr-Graz-Weg 1

Über 7000 Jahre ist das Nadelöhr Zugspitzland wichtiger Verkehrsknotenpunkt der Wegeverbindungen von Ost nach West entlang der Alpenkette und von Nord nach Süd zur Alpenüberquerung an die Adria. Sieben bedeutende historische Wegstrecken durchziehen unser Heimatgebiet und waren wichtig für Handel und Wandel sowie für unsere lange Siedlungsgeschichte.

Spuren dieser historischen Wegstrecken und Kreuzungen sind uns in den Sagen und Bodenfunden erhalten geblieben.

Referentin: Henny Schübel, zertifizierte Pilgerbegleiterin, Natur- und Landschaftsführerin

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



© B. Schwarz



Caritas

Nah. Am Nächsten

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



Brauhaus Garmisch – Die Wiederentdeckung der Braukultur Im Rahmen der Reihe „Kultur vor Ort“

Mo., 23.03.2026

18.00 Uhr

**Garmisch-
Partenkirchen**

Brauhaus Garmisch
Brauhausstraße 23

Das Brauhaus Garmisch blickt auf über 350 Jahre Geschichte zurück – geprägt von Tradition, Heimatliebe und Leidenschaft fürs Bier. Nach dem Ende der Brauerei in den 1970er Jahren haben die beiden gebürtigen Garmisch-Partenkirchener Antonius Huber und Alexander Müller das Brauhaus 2018 wiederbelebt und nahe dem historischen Brauereistandort wieder aufgebaut: Mit moderner Technik, viel Engagement und noch mehr Herzblut.

Kommen Sie mit auf eine Reise durch die Geschichte der Braukunst und des Brauhauses Garmisch. Sie bekommen einen Einblick, wie aus ausgewählten Rohstoffen und handwerklicher Braukunst Schritt für Schritt das Garmischer Bier entsteht – inklusive der ein oder anderen spannenden Geschichte rund um die Brautradition.

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

Referent: Antonius Huber
Die Teilnahme ist kostenfrei,
Anmeldung erbeten.

Drei Radl-Touren im Werdenfelser Land und Umgebung Natur und Kultur vor Ort erfahren

Tour 1: Von Garmisch-Partenkirchen zur Auhütte Eine Wirts-Familie erzählt ...

Do., 28.05.2026

(alternativ bei
schlechtem Wetter:
03.06.2026)

11.00 – 14.30 Uhr

**Garmisch-
Partenkirchen**

Treffpunkt:

*Vor dem
Haupteingang
am Eissstadion 1,
Garmisch*

Wir radeln von Garmisch-Partenkirchen zum Gerold- und Barmsee und wenden uns im weiteren Verlauf dem Natur-Erlebnisweg-Isar zu. Anschließend geht's weiter zur Auhütte, wo wir die Wirts-Familie und Einblicke in deren Almwirtschaft und ihre Geschichte bekommen. Im Anschluss Rückkehr zum Startpunkt.

Tour-Info: Strecke ca. 50 km,
Höhenmeter ca. 450 auf gut geführten
Fahrrad- und Nebenwegen. Gesamtdauer
ca. 3,5 Std.



© D. Erkelen

Radl-Tour 2: Von Garmisch-Partenkirchen nach Murnau Mit Einkehr ins Ähndl Murnau

**Di., 30.06.2026
(alternativ bei schlechtem Wetter: 07.07.2026)**
10.30 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Treffpunkt:
Vor dem Eisstadion Garmisch-Partenkirchen, Am Eisstadion 1

Wir radeln von Garmisch-Partenkirchen über den Fahrradweg nach Eschenlohe und lernen die Sieben Quellen und den Hochwasserschutz an der Loisach und das Wirkungsprinzip genauer kennen. Der weitere Verlauf führt von Eschenlohe nach Grafenbach und durch das Murnauer Moos mit Ziel und Einkehr an der kleinen Ramsachkirche, auch „Ähndl“ genannt, die einen Besuch wert ist. Im Anschluss Rückkehr zum Startpunkt.

Tour-Info: Strecke ca. 65 km, ca. 300 Höhenmeter, Fahrtzeit ca. 4,5 Std.



Radl-Tour 3: Von Mittenwald über Scharnitz zur Isarquelle Wir lernen die Quellen kennen

**Di., 14.07.2026
(alternativ bei schlechtem Wetter: 21.07.2026)**
11.00 Uhr
Mittenwald
Treffpunkt:
Parkplatz P 1 am Bahnhof Mittenwald (gebührenpflichtig – ca. € 6,50/Tag)

Wir radeln von Mittenwald durch die Isarauen nach Scharnitz und von dort in die Karwendeltäler zur Isarquelle. Hier bauen wir eine kleine Fußwanderung ein und lernen die Isarquelle genauer kennen. In der Kastenalm wird auf eigene Kosten eingekehrt, anschließend Rückkehr zum Startpunkt.

Tour-Info: Strecke ca. 45 km, ca. 350 Höhenmeter, Fahrtzeit ca. 3,5 Std.



Dieter Eckstein

Voraussetzungen für alle Touren:

Guter allgemeiner Fitnesszustand und sicherer Umgang mit eigenem E- oder Bio-Rad. Haftung ausgeschlossen.

Bitte immer mitbringen: bequeme Fahrradkleidung, Fahrradhelm und -handschuhe, Trinkflasche sowie vorsorglich eine Regenjacke und einen Ersatz-Fahrradschlauch.

Leitung: Dieter Eckstein, ehrenamtl. Radl-Führer

Anmeldung immer bis spätestens vier Tage vor Tourbeginn beim Kreisbildungswerk erforderlich.

Gebühr: € 6,00 pro Termin

Historische Exkursion Menschen im Murnauer Moos – Geschichte(n) und Mythen (BA0200264) Wanderung

So., 28.06.2026

10.00 Uhr

Murnau

Ramsachkirche,
Ähndl

Ramsachstr. 2



© B. Schwarz

Die nacheiszeitliche Entstehung und Nutzungs geschichte des Murnauer Mooses wird vermittelt am Beispiel von Menschen, deren Wirken in Archivbeständen gefunden wurde oder die neueste wissenschaftliche Publikationen veröffentlicht haben. So kann durch diese Exkursion ein Einblick in die spannende Geschichte des Murnauer Mooses gewonnen werden und dadurch das Bild, wie sich uns das Murnauer Moos heute präsentiert, besser verstanden werden. Die Wanderung führt auf einfachem Weg ca. 2 km durchs Murnauer Moos und dauert etwa 2,5 h.

In Kooperation mit dem Haus der Begegnung der Diözese Innsbruck.

Im Rahmen des Projekts: „Moore – Bildung für eine nachhaltige Entwicklung. Grenz übergreifender Arten- und Klimaschutz“.

Referent: Dr. Stephan Gampe, Forstdirektor i.R., hat sich intensiv mit Archivalien der Waldgeschichte seiner Heimat beschäftigt.
Anmeldung erforderlich.

Gebühr: € 10,00

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



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Sonnenacker – Gartenkultur vor Ort Im Rahmen der Reihe „Kultur vor Ort“

Mo., 29.06.2026

18.00 Uhr

**Garmisch-
Partenkirchen**
Riffelstraße 18



© B. Wimmer

Mit dieser Veranstaltung möchten wir Einblick geben in eines der beliebtesten Projekte der Solidargemeinschaft Werdenfelser Land, die Sonnenäcker. Auf den Sonnenäckern wird es Privatpersonen ermöglicht, eine kleine Ackerfläche zum Zweck der Selbstversorgung mit regionalem Gemüse zu pachten. Wir werden den Sonnenacker Garmisch begehen und erfahren, welche Anbaumethoden und welche speziellen Sorten sich besonders zur Kultivierung von Gemüse in unserer Region eignen. Außerdem wird es um Methoden zur Förderung eines fruchtbaren Bodens, die positiven Auswirkungen auf das Klima, die körperliche und geistige Gesundheit und die Artenvielfalt durch den regionalen Anbau von eigenem Gemüse gehen.

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

Mit Lara Sobez, Koordinatorin des Sonnenackers GAP und Bernadette Wimmer, Gartenfachberaterin LK GAP.

Anmeldung erbeten.

Wir suchen Sie!

Schaffen Sie Orte der Begegnung!

Setzen Sie Impulse!

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

Werden Sie ehrenamtliche/r Bildungsbeauftragte/r!

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

Mehr Informationen erhalten Sie beim Kreisbildungswerk oder in Ihrer Pfarrei

►

Bildungsbeauftragte in den Pfarreien

Die ehrenamtlichen Bildungsbeauftragten in den Pfarreien sind eine tragende Säule unserer 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

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 Guntzer,
Dr. Beate Thannheimer, Dr. Markus Zehetbauer

Unterammergau

Pfarramt: 08822 3590



07.01.	Januar 2026						
07.01.	Yoga und Pilates für den Rücken <i>mit Karin Christmann</i>	Murnau	56	21.01.	Digital-Treff für Senioren und Seniorinnen in Mittenwald	Mittenwald	69
07.01.	Gymnastik auf dem Stuhl Murnau <i>mit Karin Christmann</i>	Murnau	56	21.01.	KBW digital: Einsamkeit kann jeden treffen	online	
10.01.	Mediensprechstunde für Bewohner des SeniorenWohnens <i>mit Birgit Polka</i>	Oberammergau		22.01.	„Münter – Kandinsky“ <i>mit Brigitte Salmen</i>	Uffing	
12.01.	Gymnastik auf dem Stuhl Ohlstadt <i>mit Karin Christmann</i>	Ohlstadt	56	29.01.	Digital mobil im Alter in Oberammergau – Workshop <i>mit Gert Koelstra</i>	Oberammergau	70
12.01.	Yoga für Einsteiger – Zwischenkurs <i>mit Judith Rhomberg</i>	Ga.-Pa.		29.01.	Yoga – aus der Bewegung in die Stille <i>mit Rosa-Maria Frombeck</i>	Eschenlohe	59
12.01.	Yoga für Bewegungsfreudige – Zwischenkurs <i>mit Judith Rhomberg</i>	Ga.-Pa.		30.01.	Kulturdolmetscher plus – sharing empowerment® <i>mit Safak Hirschauer</i>	Ga.-Pa.	76
13.01.	Yoga in der Sporttherapie <i>mit Karin Christmann</i>	Murnau	57	02.02.	Februar 2026		
13.01.	Aktiv und beweglich mit 60+ <i>mit Karin Christmann</i>	Murnau	57	03.02.	Flow Yoga in Oberau <i>mit Regina Niggemann</i>	Oberau	60
13.01.	Gedächtnistraining – lebenslanges Lernen <i>mit Karin Christmann</i>	Murnau	57	03.02.	Yoga – aus der Bewegung in die Stille <i>mit Rosa-Maria Frombeck</i>	Ohlstadt	59
13.01.	Skitouren Spirituell <i>mit Philipp Ross</i>	Murnau	57	03.02.	Feldenkrais <i>mit Sr. Margit Bauschke OP</i>	Garmisch	60
14.01.	Bewegen & Segen <i>mit Monika Ott und Florian Hammerl</i>	Penzberg	30	03.02.	Camino Francés – Jakobsweg in Spanien	Grainau	27
14.01.	Heilsames Singen <i>mit Gabriele Wanger</i>	Garmisch	27	06.02.	Papst Leo XIV.: Akzente, Perspektiven, Theamen und Baustellen <i>mit Pater Andreas R. Batlogg</i>	Murnau	5
15.01.	Caritas: Kinder im Blick	Murnau	58	10.02.	Start der Bildungsreihe Kultur-Geschichte-Heimat <i>mit Jac-Peter Tölkes</i>	Seehausen	79
15.01.	Digital mobil im Alter in Oberau – Kurs <i>mit Gert Koelstra</i>	Oberau	69	19.02.	Meditation – Aus der Ruhe in die Kraft <i>mit Regina Niggemann</i>	Murnau	61
15.01.	Uffing Singt! <i>mit Gabriele Wanger</i>	Uffing	17				

Alle Termine im Überblick

20.02.	Achim Bogdahn: „Unter den Wolken“ <i>mit Achim Bogdahn</i>	Uffing	17	02.03.	März 2026 Yoga für Einsteiger <i>mit Judith Rhomberg</i>	Ga.-Pa.	63
23.02.	Wort-Gottes-Werkstatt <i>mit Barbara Bertl und Philipp Hauptmann</i>	Oberau	5	02.03.	Yoga für Bewegungsfreudige <i>mit Judith Rhomberg</i>	Ga.-Pa.	63
24.02.	Faszien-Yoga in Grafenbachau <i>mit Regina Niggemann</i>	Grafenbachau	61	03.03.	Food for future <i>mit Traudi Sontheim</i>	Murnau	46
24.02.	(M)ein Weg durch die Fastenzeit 2026 <i>mit Wolfgang Wankner und Katharina Gregull</i>	Ga.-Pa.	6	03.03.	KBW digital: Franz von Assisi: Der friedliche Rebell	online	7
25.02.	Familiengottesdienst-Werkstatt <i>mit Franziska Sporer und Philipp Hauptmann</i>	Ga.-Pa.	6	03.03.	Reisediashow: Indonesien <i>mit Katharina Heiß</i>	Grainau	19
25.02.	Die Verfassung lebt! <i>mit Angelika Geiger-Küpper</i>	Murnau	24	04.03.	Digital unterwegs mit Smartphone & Tablet <i>mit Günter Künzel</i>	Ga.-Pa.	71
25.02.	Meditatives Tanzen im Jahreskreis <i>mit Dr. Mechthild Echtler</i>	Garmisch	59	05.03.	ADHS – „Ach Das Heißt Specialeffects!“ Vinyasa-Yoga für alle Könnnerstufen <i>mit Judith Rhomberg</i>	Online	37
26.02.	Handykurs zur Anwendung eines Handys mit dem Android Betriebssystem <i>mit Johannes Piegsa</i>	Uffing	71	05.03.	Familiengottesdienst-Werkstatt <i>mit Franziska Sporer und Philipp Hauptmann</i>	Murnau	63
26.02.	Titus Müller liest aus „Die Dolmetscherin“ <i>mit Titus Müller</i>	Peiting	18	06.03.	Bücher im Gespräch <i>mit Rosi Kohnle, Anna Künzel und Gabriele Kohlert</i>	Wildsteig	7
26.02.	Detox – ganz einfach mit der Basenfastenwoche <i>mit Heidi Ehrhardt</i>	Ga.-Pa.	62	07.03.	Schnittkurs Oeschbergschnitt für Jungbäume in Unterammergau <i>mit Andreas Wiant</i>	Ga.-Pa.	19
27.02.	Familien-Lettering <i>mit Anna Halemba</i>	Murnau	38	09.03.	Neue Regeln und gängige Irrtümer im Straßenverkehr! <i>mit Stefan Kandler</i>	Altenau/Saulgrub	46
28.02.	Obstbaumschnitt in Altenau <i>mit Dominik Landerer</i>	Altenau/Saulgrub	45	09.03.	Mehr Sicherheit für meine Daten im Internet <i>mit Günter Künzel</i>	Ga.-Pa.	20
28.02.	Kirche Kunterbunt <i>mit Franziska Sporer</i>	Oberau	38			Ga.-Pa.	73

Alle Termine im Überblick

11.03.	Grundlagen und Handhabung eines Android-Handys <i>mit Margit Kees</i>	Peiting	74	24.03.	Wir gehen den Kreuzweg von Farchant nach Burgrain <i>mit Eva Höfler</i>	Farchant	10	
12.03.	Erzählcafé im LEIFHEIT <i>mit Leonhard Herr</i>	Partenkirchen	20	25.03.	Fit und gesund mit Apps, Telemedizin & Co. <i>mit Daniela Alves Pereira</i>	Ga.-Pa.	72	
13.03.	Partizipation im Kindergarten <i>mit Michaela Anders</i>	Murnau	76	26.03.	Digital mobil im Alter in Oberammergau – Sprechstunden <i>mit Gert Kaelstra</i>	Oberammergau	70	
14.03.	Inspirationstag der Kirche Kunterbunt <i>mit Franziska Sporer</i>	Peiting	8	26.03.	Dem Vergessen die Stirn bieten <i>mit Dr. Verena Zeltlinger</i>	Ga.-Pa.	21	
16.03.	Bibelgespräch bei Kerzenschein <i>mit Philipp Hauptmann</i>	Unterammergau	8	28.03.	Trauerpilgern an der Neidernach <i>mit Iris Geyer und Florian Hammerl</i>	Griesen	28	
17.03.	Auffrischungsworkshop für Erste-Hilfe-Maßnahmen <i>mit Kerstin Schmidt-Kerschbaum</i>	Murnau	21	April 2026				
17.03.	Vom Bernsteinweg zur Rottstraße <i>mit Henny Schübel</i>	Murnau	81	04.04.	Vorösterliche Wanderung durchs Murnauer Moos <i>mit Benjamin Schwarz</i>	Ohlstadt	28	
18.03.	Hasenwerkstatt <i>mit Regina Kaufmann</i>	Ga.-Pa.	39	08.04.	Online-Banking: wie geht das? <i>mit Günter Künzel</i>	Ga.-Pa.	73	
19.03.	Digital mobil im Alter in Oberau – Sprechstunden <i>mit Gert Kaelstra</i>	Oberau	69	13.04.	Zen-Meditation – „Der Weg in die Stille“ <i>mit Cora Heide</i>	Murnau	64	
20.03.	Stimme der Loisach – Von Fluss-Geschichte, Gegenwart und Zukunfts-Perspektiven <i>mit Henny Schübel</i>	Burgrain	47	14.04.	Magie der Moore <i>mit Jan Haf</i>	Murnau	48	
21.03.	Oasentag für Frauen <i>mit Dr. Elisabeth Thérèse Winter</i>	Burgrain	9	14.04.	Vortrag Latzfonser Kreuz <i>mit Georg Lichtenwald</i>	Ga.-Pa.	31	
22.03.	Ettaler Klostergespräch <i>mit Abt Barnabas Bögle OSB</i>	Ettal	9	15.04.	Erzähl-Café in der Schule <i>mit Carola Dowidat</i>	Ga.-Pa.	22	
23.03.	Brauhaus Garmisch – Die Wiederentdeckung der Braukultur <i>mit Antonius Huber</i>	Ga.-Pa.	82	15.04.	Den Haushalt nachhaltig, energie- und ressourcensparend gestalten – geht das? <i>mit Traudi Sontheim</i>	Oberammergau	49	

Alle Termine im Überblick

16.04.	Der tägliche Detox <i>mit Heidi Ehrhardt</i>	Ga.-Pa.	64	28.04.	Bergsteigen Spirituell <i>mit Philipp Ross</i>	Penzberg	32
16.04.	Maria von Magdala am Grab <i>mit Cedrik Büchner</i>	Uffing	10	28.04.	Balance im Leben – Ressourcen aktivieren, Stress reduzieren <i>mit Judith Rhomberg</i>	Murnau	63
18.04.	Workshop: Was ist eigentlich Biografiearbeit? <i>mit Carola Dowidat</i>	Ga.-Pa.	23	29.04.	Amsel, Drossel, Fink und Star – Frühling im Murnauer Moos mit Ingrid Geiersberger und Benjamin Schwarz	Murnau	50
20.04.	KESS erziehen – Weniger Stress – mehr Freude <i>mit Dieter Güssner</i>	Online	39				
20.04.	KBW digital: Ist Demokratie eine Erziehungsfrage?	Online	40	02.05.	Kunterbunte Grünholzwerkstatt <i>mit Ruth Strohmeier</i>	Burgrain	40
20.04.	Gemüsesorten des Alpenraums – selbst anbauen und Saatgut gewinnen <i>mit Leni Kühn</i>	Murnau	49	03.05.	Wir entdecken St. Anna in Wamberg <i>mit Florian Hammerl</i>	Ga.-Pa.	41
22.04.	Gemüsesorten des Alpenraums – selbst anbauen und Saatgut gewinnen <i>mit Leni Kühn</i>	Oberammergau	49	08.05.	Raufußhühner <i>mit Dr. Reinhard Lentner</i>	Online	50
24.04.	Gemüsesorten des Alpenraums – selbst anbauen und Saatgut gewinnen <i>mit Leni Kühn</i>	Ga.-Pa.	49	09.05.	Raufußhühner – Exkursion <i>mit Dr. Reinhard Lentner</i>	Pill-Vomperbach	50
21.04.	Digitale Schulpaten für Senioren und Seniorinnen <i>mit Eva Eiser</i>	Ga.-Pa.	72	09.05.	Die Wunderwelt der Bienen <i>mit Angelika Bäck</i>	Grainau	41
22.04.	Spiritueller Bergtag auf den Kranzberg (1.391 m) <i>mit Marion Zwerger und Dagmar Wild</i>	Mittenwald	31	09.05.	Pilgern durch die Staffelsee-Moore mit Mechthild Echtler und Benjamin Schwarz	Bad Kohlgrub	29
23.04.	Digital mobil im Alter in Oberammergau – Grundlagenkurs <i>mit Gert Koelstra</i>	Oberammergau	70	09.05.	Im Fluss des Lebens <i>mit Florian Hammerl und Robert Walser</i>	Griesen Farchant	65 11
25.04.	Eintauchen in die Welt der Klänge – mit Entspannung und Harmonie <i>mit Carola Nielsen</i>	Grafenau	65	11.05.	Mensch Maria! mit Barbara Bertl	Ga.-Pa.	73
				12.05.	Mediensprechstunde im Seniorentreff <i>mit Dieter Eckstein</i>	Uffing	74
				12.05.	Digital verein(t): Sicher im Netz		

13.05.	Abenteuer Moor <i>mit Benjamin Schwarz und Christina Zellinger</i>	Eschenlohe	51	17.06.	Nature Journaling rund um Garmisch-Partenkirchen <i>mit Florian Hammerl</i> ... der Sommer, der ist da! <i>mit Regina Kaufmann</i>	Ga.-Pa.	52
16.05.	Gitarren CrashKurs <i>mit Florian Ritter</i>	Ga.-Pa.	77	17.06.	Wunderwelt Wildbienen und Insekten <i>mit Uli Klein</i>	Partenkirchen	42
16.05.	Ein Spaziergang zum Ramsachkircherl <i>mit Philipp Hauptmann</i>	Murnau	12	20.06.	Mit Gottes Geist unterwegs: Die Apostelgeschichte <i>mit Dr. Reinhard Stiksel</i>	Murnau	42
20.06.	Ein Spaziergang zur Pfarrkirche St. Jakob, Wallgau <i>mit Philipp Hauptmann</i>	Krün	12	26.06.	Pilgern an der Ammer auf dem Meditationsweg Ammergauer Alpen <i>mit Mechthild Echtler</i>	Murnau	14
18.05.	Ja wo samma denn? <i>mit Florian Hammerl</i>	Ga.-Pa.	13	27.06.	Historische Exkursion „Menschen im Murnauer Moos – Geschichte(n) und Mythen“ <i>mit Dr. Stephan Gampe</i>	Bad Bayersoien	29
21.05.	Digital mobil im Alter in Oberau - Workshop <i>mit Gert Koeistra</i>	Oberau	69	28.06.	Sonnenacker – Gartenkultur vor Ort <i>mit Lara Sobez und Bernadette Wimmer</i>	Murnau	84
28.05.	Natur und Kultur vor Ort erfahren – Radl-Touren im Werdenfelser Land und Umgebung <i>mit Dieter Eckstein</i>	Ga.-Pa.	82	29.06.	Radl-Tour 2: Von Garmisch-Partenkirchen nach Murnau <i>mit Dieter Eckstein</i>	Ga.-Pa.	84
28.05.	Radl-Tour 1: Von Garmisch-Partenkirchen zur Auhütte <i>mit Dieter Eckstein</i>	Ga.-Pa.	82	30.06.	Juni 2026	Ga.-Pa.	83
01.06.	Energiesparen im Alltag – Tips und Tricks! <i>mit Rainer Moll</i>	Online	53	02.07.	Juli 2026	Ettal	14
12.06.	Heil- und Wurzkraut im Karolingischen Pfarrgarten <i>mit Henny Schübel</i>	Ga.-Pa.	53	04.07.	Zukunftsforum: Kirche vor Ort <i>mit Philipp Hauptmann</i>	Bad Bayersoien	66
17.06.	Spiritueller Bergtag auf den Staffel (1.532 m) <i>mit Marion Zwerger und Dagmar Wild</i>	Jachenau	32	07.07.	Neue Reihe: Auf den Spuren von Pfarrer Sebastian Kneipp <i>mit Angela Pfeiffer</i>	Eschenlohe	54

11.07.	Auf dem Franziskusweg von Eschenlohe nach Garmisch-Partenkirchen <i>mit Pfarrerin Simone Hilbert Hegele und Svenja Ritzer</i>		Eschenlohe	30
13.07.	Ja wo samma denn? <i>mit Florian Hammerl und Martin Schneyder</i>		Ga.-Pa.	13
13.07.	„Kneippen to go“ <i>mit Angela Pfeiffer</i>		Oberammergau	66
14.07.	Radl-Tour 3: Von Mittenwald über Scharnitz zur Isarquelle <i>mit Dieter Eckstein</i>		Mittenwald	83
18.07.	Boah - schau mal! <i>mit Florian Hammerl</i>		Farchant	43
20.07.	Trauerpilgern an der Loisach <i>mit Iris Geyer und Florian Hammerl</i>		Griesen	28
20.07.	Predigt-Werkstatt <i>mit Philipp Hauptmann</i>		Online	15
21.07.	Gasheizung am Scheideweg: Mögliche Szenarien der zukünftigen Gasnutzung auch im Kontext der kommunalen Wärmeplanung! <i>mit Matthias Rösch</i>		Online	54
08.08.	August 2026 Raus ins Wilde <i>mit Christina Zellinger und Florian Hammerl</i>		Ga.-Pa.	43
19.11.	„7. Pädagogischer Kongress – einfach nur SPIELEN?“ <i>Organisation Christina Zellinger</i>		Murnau	77

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!*



Katholisches Kreisbildungswerk
Garmisch-Partenkirchen e.V.

Tel. 08821 58501 · info@kreisbildungswerk-gap.de

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

Öffnungszeiten

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

Vorstand

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

Vereins-Nr. 50165, Registergericht München



Katholisches Kreisbildungswerk
Garmisch-Partenkirchen e.V.



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

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
Referent für Theologische Bildung: Philipp Hauptmann
Sekretariat und Verwaltung: Kathrin Furtner
Werbung und Öffentlichkeitsarbeit: Ursula Abele, Regina Wäger
Buchhaltung: Barbara Hutter

So finanzieren wir uns:

Danke, für Ihre Unterstützung und die gute Zusammenarbeit:



www.erzbistum-muenchen.de



www.keb-bayern.de



www.keb-muenchen.de



Förderung von besonders
innovativen Bildungsprojekten



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



natureOffice.com/DE-275-2HLD4U3



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 2026**.

**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 Teilnahmegebühren 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 Teilnahmegebühren können Sie per Überweisung auf unser Geschäftskonto, via Lastschrift oder bar in der Geschäftsstelle bezahlen. Anmeldungen für Präsenz- und Onlineveranstaltungen können bis zum Veranstaltungstag bis 13 Uhr entgegengenommen und bearbeitet werden. Die Anmeldung ist verbindlich, nachdem sie in der Geschäftsstelle eingegangen ist. Mit Ihrer verbindlichen Anmeldung wird die ausgeschriebene Kursgebühr fällig. Sie werden benachrichtigt, wenn eine Veranstaltung, zu der Sie sich angemeldet haben, nicht stattfindet.

Rücktritt – Was ist, wenn ich nicht teilnehmen kann?

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

Freizeitpass und Ehrenamtskarte

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



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.



Wir sind für Sie vor Ort!

Heimat verbindet. Zukunft vereint.



VR Bank
Starnberg-Zugspitze eG

