

Dialog und Begegnung



KBW GAP
Katholisches Kreisbildungswerk
Garmisch-Partenkirchen e.V.



50
JAHRE

Programm

September 2023 – Januar 2024



Sinn und Orientierung

Leben in Fülle: Religiöse Erfahrungen
und spirituelle Wege 5–18



Gesellschaft und Leben

Chancen und Herausforderungen
in einer modernen Welt 19–39



Pilgern und Bergspiritualität

Aufbrechen, suchen,
neue Wege gehen 40–42



Eltern- und Familienbildung

Unterstützung und Ermutigung
für das Leben als Familie 43–53



Schöpfungsverantwortung

Mit Freude
nachhaltig leben 54–59



Gesundheitsbildung

Gesunder Körper –
Gesunde Seele 60–78



Heimat- und Kulturgeschichte

Die Spuren der Geschichte
und die Bedeutung der Zeit 79–85

Überblick der Angebote in den Pfarreien 86–95

Alle Termine im Überblick 96–101

Über uns 102–103

Geschäftsbedingungen 104

Datenschutzerklärung 105

Kleingedrucktes 106

Kontakt und Anmeldung zu unseren Angeboten:

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

Wir sind Akzeptanzstelle für die Ehrenamtskarte.



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



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



Es gibt etwas zu feiern, das Kreisbildungswerk wurde im Juli 50 Jahre alt!

Wir blicken auf viele erfolgreiche Veranstaltungen zurück und halten in diesem Semester ganz besondere Bildungsangebote für Sie bereit: Ab dem 15. Oktober beginnt unsere offizielle Festwoche und bis zum Jahresende wird es einige Highlights geben,

die mit einem speziellen Jubiläumslogo gekennzeichnet sind. Freuen Sie sich u.a. auf tolle Musik, spannende Vorträge sowie Natur-Exkursionen und Kirchenführungen in unserem schönen Landkreis. Außerdem findet im September wieder die Bayerische Demenzwoche statt, zu der es spezielle Angebote für Interessierte und Betroffene gibt. Stärken Sie Ihre Gesundheit und beugen Sie vor: Unser Gesundheitsprogramm hat sich erweitert, nehmen Sie die Schnupperkurse wahr! Ebenfalls im Herbst startet eine Veranstaltungsreihe mit dem Titel FRAUENausgePOWERt (s. Projekt-Logo rechts). Dort finden Sie anregende Angebote für Frauen, vom Eintritt ins Familienleben bis zu den Wechseljahren.

Natürlich werden auch unterm Jahr wieder vereinzelt Veranstaltungen kurzfristig hinzukommen, die in diesem Programmheft nicht aufgeführt sind. Informieren Sie sich dazu gerne auf unserer Internetseite oder lassen Sie sich 6x jährlich unseren kostenlosen Newsletter per E-Mail schicken.

Schon zum Newsletter angemeldet?

Jetzt kostenlos alle zwei Monate informiert bleiben:
werbung@kreisbildungswerk-gap.de

Wir freuen uns auf Sie und danken Ihnen an dieser Stelle für Ihre jahrelange Treue und Ihr Interesse an unserem Bildungsangebot, sowie für die grandiose Unterstützung unseres Hauses durch viele Beiträge und Ideen unserer ehrenamtlichen Helfer und Helferinnen. Und natürlich danken wir auch für die gute Zusammenarbeit mit den Seelsorgeteams und Kooperationspartnern in unserem Landkreis, ohne die unsere Arbeit in den letzten 50 Jahren nicht realisierbar gewesen wäre.

Ein herzliches Vergelt's Gott!

Christine Sontheim
1. Vorsitzende

Wolfgang Küpper
2. Vorsitzender



*Gefördert durch die KEB München und Freising
sowie die KEB Bayern.*



www.keb-muenchen.de



www.keb-bayern.de

Besuchen Sie uns auch auf
Facebook, Instagram, Vimeo und YouTube.





Jubiläumswoche

Sonntag, 15. Oktober

Spirituelle Kirchenführungen

Seite 9 – 11

- 11.30 Uhr Pfarrkirche St. Nikolaus in Murnau
 - 14.00 Uhr Pfarrkirche St. Peter und Paul in Mittenwald
 - 14.30 Uhr Stiftskirche Mariä Geburt in Rottenbuch
 - 15.00 Uhr Alte Kirche St. Martin in Garmisch
 - 16.30 Uhr Pfarrkirche St. Peter und Paul in Oberammergau
-

Montag, 16. Oktober · 18.00 Uhr

Festakt mit Empfang

Seite 30

Festrednerin: Annette Schavan,
Bundesbildungsministerin a.D.,
ehemalige Botschafterin am Hl. Stuhl
Thema: ERNEUERUNG – Aus welchem Geist?
*Erzbischöfliche St. Irmengard Schulen,
Garmisch-Partenkirchen*
Eintritt frei. Anmeldung erforderlich.

Dienstag, 17. Oktober · 16.00 Uhr

Familienkonzert Sternschnuppe

Seite 47

Lustige Abenteuerlieder aus dem Koffer
„Alter Wirt“ in Farchant
Eintritt: 10 Euro Kinder, 12 Euro Erwachsene

Mittwoch, 18. Oktober · 19.00 Uhr

Ettaler Klostersgespräch

Seite 11

Impulse aus dem Evangelium und
aus der Benediktsregel für die Kirche
im Dialog mit der Welt.
Kloster Ettal, Klosterpforte
Referent: *Abt Barnabas Bögle OSB*
Eintritt frei.

Samstag, 20. Oktober · 9.00 Uhr

Pilgerwanderung von Eschenlohe nach Oberammergau

Seite 42

„Wozu braucht uns diese Erde?“
(Laudato si; Papst Franziskus)
Treffpunkt: *Pfarrkirche St. Clemens,
Eschenlohe*
Anmeldung erforderlich.
Gebühr: 10 Euro

Die Jubiläumswoche wird gefördert von der Sparkasse Oberland.

Leben in Fülle: Religiöse Erfahrungen und spirituelle Wege



Ja wo samma denn? Eine doppelte Standortbestimmung zwischen Griesen und dem Eibsee

Mo., 25.09.2023
14.30 Uhr

**Garmisch-
Partenkirchen**

Treffpunkt:
Bahnhof in Griesen
Griesen 1

Ja, wo sind wir denn eigentlich? Hier in der Gegend, aber auch im Leben? Bei dieser Wanderung von Griesen zum Eibsee 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?

Martin Schneyder ist Biologe und Vorsitzender der Ortsgruppe Garmisch-Partenkirchen beim Bund Naturschutz, Florian Hammerl Tourismusseelsorger im Werdenfelser Land. Beide werfen bei dieser zweieinhalbstündigen Wanderung ihr Wissen für Sie zusammen.

Achtung: die ersten 30 Minuten geht es recht steil bergauf (200 Höhenmeter), etwas Kondition ist dazu gefragt. Ansonsten sind die Wege mit Wanderschuhen gut zu machen. Wer am Schluss noch in den Eibsee springen möchte: Badesachen einpacken! Bei schlechtem Wetter fällt es leider aus.

Ausgangspunkt ist der Bahnhof in Griesen (Möglichkeit mit dem Bus von Ga-Pa: Abfahrt Bahnhof um 14.05 Uhr); Endpunkt ist der Eibsee. Von dort Bus/Bahn zurück

*In Kooperation mit der Tourismusseelsorge im
Werdenfelser Land*

Leitung: Florian Hammerl und
Martin Schneyder

Anmeldung erwünscht.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.



© K. Fürtner

Themenreihe Glaubensfragen

Die ökumenisch getragene Themenreihe will anhand einiger Grundfragen in das Zentrum des christlichen Glaubens führen und jeweils im letzten Teil jedes Abends einen Raum der Gebeterfahrung eröffnen. Es sind alle willkommen! Jene, die suchen und neugierig sind – genauso wie all jene, die ihren Glauben vertiefen wollen.

jeweils
19.00 – 21.30 Uhr

Do., 05.10.2023 **Wer bist du, Gott?**
Evangelisches Gemeindehaus Partenkirchen,
Hindenburgstraße 39

Di., 28.11.2023 **Leben nach dem Tod?**
Evangelisches Gemeindehaus Partenkirchen,
Hindenburgstraße 39

Mi., 13.12.2023 **Gott ist Mensch geworden**
Kleiner Pfarrsaal St. Martin Garmisch,
Burgstr. 17



© M. Dübberke

Jeder der Abende wird in vier Schritten verlaufen:
„Miteinander essen“ eines einfachen Mahles,
„Hören“ zum Thema des Abends,
„Reden“ über das Erfasste,
„Erleben“ von gemeinsamen Gebeten unterschiedlicher Art.

Leitung:

Birgit Schiel, *Evang.-Luth. Pfarrerin, Klinikseelsorgerin*
Margareta Michalczyk, *Kath. Dipl. Religionspädagogin, Bildungsreferentin*
Martin Dübberke, *Evang.-Luth. Pfarrer*
Anmeldung erforderlich.
Die Veranstaltungen sind kostenfrei,
Spende willkommen.



*Quelle für coolen Lesestoff

Reiche Ernte

Gemeinsames Singen zum Erntedank

So., 08.10.2023

19.00 Uhr

Garmisch-Partenkirchen
Alte Kirche
St. Martin,
Garmisch
Pfarrhausweg 4



© F. Hammerl

Im Oktober feiern wir traditionell Erntedank. An diesem Abend wollen wir allerdings dankbar dem nachspüren, was uns vom Leben geschenkt wurde. Unsere Freude, unseren Dank bringen wir gemeinsam singend zum Ausdruck und lassen uns dabei von der besonderen Stimmung der alten Kirche tragen. Gabriele Wanger und Florian Hammerl führen durch diese zweieinhalb Stunden.

In Kooperation mit der Tourismusseelsorge im Werdenfelser Land

Leitung: Florian Hammerl, Pastoralreferent und Tourismusseelsorger

Singleitung: Gabriele Wanger, zertifizierte Singleiterin für Heilsames Singen

Anmeldung erwünscht.

Die Veranstaltung ist kostenfrei, Spende willkommen.



Buchhandlung Gattner

Obermarkt 13, 82418 Murnau, Tel. 08841-4878890

Online Shop: www.buchhandlung-gattner.de

Trauerbrot backen

Ein Nachmittag für Menschen in Trauer

Fr., 13.10.2023

17.00 Uhr

Burgain
Kath. Pfarrsaal
Kirchweg 1



© Canva

Beim Brot backen werden alle Sinne angesprochen: Der wunderbare Duft, der uns in die Nase steigt, die Hände, die etwas zu tun haben und nicht zuletzt der Geschmack des frischen Brots auf der Zunge.

Gemeinsam Brot essen, zusammen zu sitzen und ins Gespräch kommen und das zu einem ganz sensiblen Thema: Trauer, Krisen, Umbrüche. Ein uraltes Ritual, das hilft, mit der eigenen Trauer einen Umgang zu finden, den eigenen Trauerprozess besser zu verstehen und ins Leben zu integrieren.

Das Angebot ist offen für alle, die gerade einen Menschen verloren haben, sich in einer Trennung befinden oder in einer sehr fordernden Situation sind. Die drei leitenden Seelsorgerinnen bieten seit einem Jahr Gottesdienste für Trauer- und Krisensituationen an und haben einen liebevollen und sensiblen Blick auf jede einzelne Situation.

In Kooperation mit dem Dekanat Werdenfels.

Leitung:

Barbara Huber-Bertl, Pastoralreferentin

Eva Höfler, Gemeindefereentin

Hildegard Tischler, Religionslehrerin i.R.

Anmeldung erwünscht.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Geistliche Kirchenführungen

Die Kirchenführungen finden im Rahmen des 50-jährigen Jubiläums des Katholischen Kreisbildungswerks Garmisch-Partenkirchen statt. Die Teilnahme ist kostenfrei, um Anmeldung beim Kreisbildungswerk wird gebeten.

50
JAHRE

Pfarrkirche St. Nikolaus in Murnau

So., 15.10.2023
11.30 Uhr
Murnau
St. Nikolaus
Mayr-Graz-Weg

Neben einem Blick auf die gesamte Kirche wird ein Schwerpunkt der Führung auf dem Gnadenbild der „schmerzhaften Muttergottes“ liegen, die in Murnau besonders verehrt wird und einen eigenen Festtag hat.

Kirchenführerin: Traudl Bergmeister



© B. Schwarz

Pfarrkirche St. Peter und Paul in Mittenwald

So., 15.10.2023
14.00 Uhr
Mittenwald
Kirche St. Peter
und Paul
Matthias-Klotz-
Str. 2

Bei dieser Führung auf den Spuren der Apostelfürsten vereinigen sich Wort und Musik. Die Teilnehmenden erfahren über das Wirken der Patrone Petrus und Paulus; als musikalische Ergänzung lernen sie die Orgel der Kirche, die „Königin der Instrumente“ kennen.

Kirchenführer: Herbert Meider, Diplom-Religionspädagogin
Mitwirkender: Andreas Frey, Organist und Dekanatsmusikpfleger



© M. Zwinger

Stiftskirche Mariä Geburt in Rottenbuch

So., 15.10.2023
14.30 Uhr
Rottenbuch
Stiftskirche
Mariä Geburt
Klosterhof 32

Die ehemalige Augustiner Chorherren Stiftskirche in Rottenbuch vereint die Stile von der Romanik bis zum Rokoko. Die heutige Ausstattung stammt aus dem 18. Jahrhundert und zeigt die geniale Zusammenarbeit von Matthäus Günther (Fresken), Joseph Schmuzer (Stuck) und Franz-Xaver Schmädl (Figuren und Altäre). Im Zentrum der Verkündigung steht der Hochaltar mit der Darstellung des Patroziniums: Mariä Geburt. Dazu begegnen uns überall in der Kirche Bilder aus dem Leben des heiligen Augustinus, der auch der Namensgeber der Augustiner Chorherren ist.

Kirchenführer: *Martin Mylius, Diakon*



© M. Michalczuk

Alte Kirche St. Martin in Garmisch

So., 15.10.2023
15.00 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Alte Kirche
St. Martin
Pfarrhausweg 2

Dass wir heute die alte Pfarrkirche St. Martin in Garmisch noch erleben dürfen, ist keine Selbstverständlichkeit. Mehrmals sollte das romanisch-gotische Gotteshaus mit seinen einzigartigen gotischen Wandmalereien abgerissen werden. Wir begeben uns am heutigen Kirchweihfest auf die Suche nach den Besonderheiten der Alten Kirche und können den Raum auch akustisch erleben.

Kirchenführerin: *Eva Brigitte Güntsch, Sängerin*



© M. Michalczuk

Pfarrkirche St. Peter und Paul in Oberammergau

So., 15.10.2023

16.30 Uhr

Oberammergau

Pfarrkirche

St. Peter und Paul

Frühmessergasse 1



© M. Michalezyk

An diesem Abend wird an sechs Beispielen eine Entwicklungslinie aufgezeigt, die dem Thema zugrunde liegt: „Erlösung – von langer Hand vorbereitet“.

Dabei sollen weniger die Informationen zu den ausgewählten Szenen im Mittelpunkt stehen, sondern vielmehr sollen diese Szenen in ihrer künstlerischen Gestaltung selbst wirken und in ihrer Bildhaftigkeit zum Nachdenken und Nachspüren anregen.

Kirchenführerin: *Barbara Bierpriegl, Theologin*



**THEOLOGIE
IM FERNKURS**
DOMSCHULE WÜRZBURG

**Theologie im Fernkurs
studieren
individuell
flexibel
ortsungebunden**

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

Ettaler Klostergespräch

Impulse aus dem Evangelium und aus der Benediktsregel für die Kirche im Dialog mit der Welt

Mi., 18.10.2023

19.00 Uhr

Kloster Ettal

Klosterpforte

(rechts neben der Basilika)

Kaiser-Ludwig-Platz 1



„Seid stets bereit, jedem Rede und Antwort zu stehen, der von euch Rechenschaft fordert über die Hoffnung, die euch erfüllt“ (1 Petr 3,15). Das fünfzigjährige Bestehen des Kreisbildungswerkes ist Anlass genug, über eine seiner Kernaufgaben nachzudenken: Auch in herausfordernden Zeiten auf keinen Fall vom Dialog zwischen Kirche und Welt zu lassen.

Im Rahmen dieses Vortragsabends innerhalb der Jubiläumswoche soll nach den Schwierigkeiten und vor allem den Chancen solchen Dialogs gefragt werden. Dabei wollen wir auf Spurensuche in wenigstens einigen Evangelienstellen gehen. Ein Seitenblick in die Klosterregel des heiligen Benedikt mag als Ergänzung dienen.

Referent: *Abt Barnabas Bögler OSB*

Anmeldung erwünscht.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.



© M. Fend

Poesie in Musik und Religion Über die Schönheit in Musik und Religion

Do., 19.10.2023
19.00 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Richard-Strauss-Institut
Schnitzschulstr. 19



© Richard-Strauss-Institut

Dr. Dominik Šedivý

Es gibt Musik, die macht uns Gänsehaut, lässt uns weinen oder uns selbst vergessen. Die Kirchenbauten des Barocks, antike Tempel, die blaue Moschee, Psalmen, Mantren, Suren – berühren uns oft unverhofft. Ein Abend im Richard-Strauss-Institut, bei dem wir der Poesie und der Schönheit in Musik und Religion nachgehen wollen.

In Kooperation mit der Tourismuseelsorge im Werdenfelser Land.

Leitung:

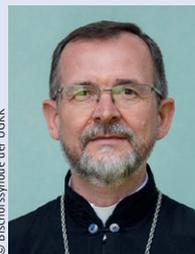
*Dr. Dominik Šedivý, Leiter des RSI
Florian Hammerl, Tourismuseelsorger
im Werdenfelser Land*

Anmeldung erwünscht.

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

Frieden für die Ukraine – Frieden für Europa Vortrag und Interview mit Bischof Bohdan Dzyurakh

Di., 07.11.2023
19.00 Uhr
Oberammergau
Kath. Pfarrsaal
Herkulan-
Schwaiger-Gasse 5



© Bischofssynode der UKRK

Bischof
Bohdan Dzyurakh

Seit dem völkerrechtswidrigen Einmarsch der russischen Truppen am 24. Februar 2022 in die Ukraine ist nichts mehr wie es vorher war. Der bis dahin auf verschiedene Weise ausgetragene Konflikt wurde abgelöst durch eine groß angelegte Invasion in dieses europäische Land, was einen hohen Blutzoll auf beiden Seiten kostet. Der ukrainische Referent und Gesprächspartner Bischof Bohdan hat aufgrund seiner bisherigen Wirkungsbereiche einen tiefen Einblick in die Lage seines Volkes. Er wird die Ursachen des Krieges sowie die daraus zu ziehenden Lehren darstellen und sich der Frage widmen: Wie kann in Zukunft ein Leben in Frieden und in gegenseitiger Achtung für die Menschen beider Nachbarländer möglich sein?

Die Veranstaltung wird moderiert.

In Kooperation mit dem Dekanatsrat Rottenbuch und Dekanatsrat Werdenfels.

Referent: *Bischof Bohdan Dzyurakh, Ordenspriester der Gemeinschaft der Redemptoristen, Exarch der katholischen Ukrainer des byzantinischen Ritus in Deutschland und Skandinavien seit 2021, zuvor Weihbischof von Kiew und Sekretär der Bischofssynode der Ukrainischen Griechisch-Katholischen Kirche.*

Anmeldung erwünscht.

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

„Ich bin, was ich bin!“

3. Station der Reise durch das Leben – mit Bildern und Worten der Hl. Schrift

Mi., 08.11.2023

14.30 Uhr

**Garmisch-
Partenkirchen**

*Pfarrheim St. Martin
Burgstr. 17*

Bilder sind ein großartiges Medium. Sie lassen sich gut betrachten, wecken eigene „Erinnerungen“ und sind zugleich Ausdruck von Kreativität und Lebensfreude. Sie erinnern an eigene Erfahrungen und Geschichten „Oh wie schön, das erinnert mich an“ – „Dort sind wir früher auch gewesen“.

Bilder helfen uns Menschen, miteinander ins Gespräch zu kommen und einander im Erzählen zu beschenken und zu bestärken. Dabei werden verschiedene Dimensionen im Menschen angesprochen. Rationale Aspekte kommen zum Tragen. Emotionen werden freigesetzt. Bilder sind zugleich stets Ausdruck des Reichtums des Lebens in mir und dessen Vielfalt. In Bildern erzähle ich von meinem inneren Wesen und dem, was mich ausmacht und trägt. Bilder können daher lebendiger Ausdruck und Zeichen meiner ganz persönlichen Spiritualität sein.

Die 3. Station der Reise beleuchtet konkrete Stationen des Lebens. Am Ende der Reise besteht die Möglichkeit des Austausches und des Gesprächs.

*In Kooperation mit der Seniorenpastoral der
Dekanate Werdenfels und Rottenbuch.*

Referent: *Pfarrer Peter Hagsbacher, Leitung
Seniorenpastoral der Dekanate Rottenbuch
und Werdenfels*

Anmeldung erwünscht beim Kreisbildungs-
werk GAP oder bei *Pfarrer Peter Hagsbacher*
(*Seniorenpastoral-GAP@eomuc.de* oder
Tel. 0170 381 96 64).

Die Veranstaltung ist kostenfrei.



© P. Hagsbacher

Otto Neururer – Hoffnungsvolle Finsternis Film von Regisseur Hermann Weiskopf, mit Einführung und Gesprächsmöglichkeit

Fr., 10.11.2023
19.00 Uhr
Murnau
Kath. Pfarrsaal
Mayr-Graz-Weg 1



© H. Weiskopf

Otto Neururer
(1882 – 1940)

Heute
das Evangelium
ins Leben
bringen

Der Tiroler Priester Otto Neururer wird im KZ Buchenwald ermordet, weil er das Evangelium auch im KZ lebt und die frohe Botschaft an jene, die es wünschen, trotz Todesdrohungen weitergibt. Jahrzehnte später macht sich Heinz Fitz, ein alternder Schauspieler und Lebensborn-Kind, mit der jugendlichen Straftäterin Sofia und dem an Parkinson erkrankten Pfarrer Anton auf die Suche nach den Spuren des seligen Priesters Otto Neururer. Heinz unternimmt die Reise durch Neururers Leben, um wieder beten zu können und um die Scham über die Schuld des Vaters, der als eingefleischter Nazi Schreckliches angerichtet hat, in sich zu heilen und inneren Frieden zu finden. Eingebettet in eine fiktive Geschichte wird das Leben dieses außergewöhnlich mutigen und seinem Herrn unter Verfolgungen treuen Priesters Otto Neururer dargestellt, der am 24. November 1996 von Papst Johannes Paul II seliggesprochen wurde.

Nach der Vorführung gibt es die Möglichkeit, miteinander ins Gespräch zu kommen.

In Kooperation mit dem Offenen Gesprächskreis St. Nikolaus Murnau.

Moderation: Pfarrer Siegbert G. Schindele und Margareta Michalczyk, Kath. Dipl. Religionspädagogin, Bildungsreferentin
Anmeldung erwünscht.

Die Veranstaltung ist kostenfrei,
Spende willkommen.

mit
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

Das Volto Santo von Manoppello Dem Antlitz Jesu auf der Spur

Mo., 13.11.2023
20.00 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Kath. Pfarrsaal
Partenkirchen
Badgasse 6

UND

Do., 16.11.2023
19.30 Uhr
Peiting
Pfarrsaal
St. Michael
Pfarrweg 2

Das Volto Santo (= Heiliges Antlitz) von Manoppello, Italien, ist ein Muschelseidentuch, welches ein nicht von Menschenhand entstandenes Abbild des Angesichts Christi zeigen soll. Das Tuch, welches wissenschaftlich belegt keinerlei Farbe aufweist, stimmt in den Proportionen mit dem Antlitz des Gekreuzigten vom Grabtuch von Turin überein und wird als eine der kostbarsten Reliquien der Christenheit angesehen. Sr. Petra-Maria Steiner hat viele Jahre in Manoppello Pilger aus aller Welt vor das Volto Santo geführt und sich intensiv mit den Hypothesen rund um das Tuch beschäftigt. Was hat dieses Antlitz Jesu mit dem Geheimnis des christlichen Glaubens zu tun?

In Kooperation mit dem Kolping Bezirksverband Werdenfels, der Kolpingfamilie Partenkirchen und der Gemeinde- und Pfarrbücherei Peiting.

Referentin: Sr. Petra Maria Steiner
Anmeldung erwünscht.
Die Veranstaltung ist kostenfrei, Spende willkommen.



Sr. Petra Maria Steiner

**Heute
das Evangelium
ins Leben
bringen**

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

So., 19.11.2023
19.00 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Alte Kirche
St. Martin
Pfarrhausweg 2

Gemeinsames Singen ist Balsam für Geist und Seele, lässt uns Kraft schöpfen und im wahrsten Sinne des Wortes ‚tief durchatmen‘. Die Alte Kirche St. Martin lädt dazu ein, einzutauchen in einen klangvollen Abend mit Liedern für Ruhe, Stille und Frieden. Wir erfahren u.a. die Kraft und die Tiefe der wunderbaren schlichten Gesänge, spüren die Stille ‚nach den Liedern‘ und lauschen kurzen meditativen Texten. Jede Stimme ist – so wie sie ist – herzlich eingeladen, miteinzustimmen, es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Referentin: Gabriele Wanger,
zertifizierte Singleleiterin
Ohne Anmeldung.
Die Veranstaltung ist kostenfrei, Spende willkommen.



© M. Michalczuk

„Meine Klage, mein Leben! Und ich darin!“ Singen, bewegen, gestalten

Do., 23.11.2023

19.00 Uhr

**Garmisch-
Partenkirchen**

Pfarrheim

**St. Martin Garmisch
Burgstr. 17**



In der Klage wendet sich der Mensch mit der Hoffnung an einen Mitmenschen, dass dieser nicht nur sein Anliegen, sondern ihn selbst wahrnehmen möge!

Der Klagende will gehört werden; es wäre zu wenig, nur seine Wünsche zu erfüllen. Der Bittende will Hilfe; der Klagende jedoch sucht einen Menschen, der ihn anhört und annimmt und gerade dadurch aus seiner Not und Einsamkeit befreit. Auf die Klage im Psalm folgt stets ein Erinnern an die Hilfe von Gott und mündet in eine ganz konkrete Bitte an ihn. Am Ende geht der Mensch gestärkt aus der Klage hervor.



© P. Hagsbacher

Gestaltungspädagogische Elemente des Abends sind: Psalmensingen, meditative Tänze, Traumreise, kreatives Gestalten. Vortrag mit Elementen der integrativen Gestaltungspädagogik und heilenden Seelsorge nach Prof. Albert Höfer.

Bitte eine Decke und Wachsmalkreiden mitbringen.

In Kooperation mit der Seniorenpastoral der Dekanate Werdenfels und Rottenbuch.

Referent: P. Dr. Martin Maier SJ, Ordenspriester, Doktorat über Lateinamerikanische Befreiungstheologie, Hauptgeschäftsführer des Kirchlichen Hilfswerks Adveniat

Anmeldung erwünscht beim Kreisbildungswerk oder bei Pfarrer Peter Hagsbacher

(PHagsbacher@eomuc.de oder

Tel. 0170 381 96 64)

Gebühr: € 5,00



RELIGIONEN DER WELT

Eine Entdeckungsreise mit allen Sinnen

8. - 28. NOVEMBER 2023

Ehemalige Karmelitenkirche, Karmeliterstr. 1, 80333 München
www.ausstellung-religionen-der-welt.de

Alle Wege führen nach Rom Pilgern auf der Via Francigena über die Alpen und durch die Toskana

Fr., 01.12.2023

19.00 Uhr

Murnau

Pfarrsaal

St. Nikolaus

Mayr-Graz-Weg 1



Der Frankenweg gehört zu den ältesten und bedeutendsten Pilgerrouten Europas und führt von Canterbury über Frankreich, die Schweiz und Italien nach Rom. Die Bilderbuchlandschaften von Genfer See und Toskana lassen dabei das Herz höher schlagen. Doch nicht nur Städte und Kirchen, auch die Begegnungen, Gespräche und der Weg zu sich selbst machen das Pilgern durch das Herz Italiens zu einer großartigen Erfahrung.

Referierende: *Mag. theol. Beatrix Stiksel und
MMag. Dr. theol. Reinhard Stiksel*

Anmeldung erwünscht.

Gebühr: € 5,00



© R. Stiksel

Adveniat – Brückenbau zwischen den Kirchen in Deutschland und Lateinamerika

Fr., 08.12.2023

19.00 Uhr

Murnau

Kath. Pfarrsaal

Mayr-Graz-Weg 1



© Adveniat

**P. Dr. Martin
Maier SJ**

Adveniat, das Lateinamerika-Hilfswerk der deutschen Katholiken, setzt sich seit über 60 Jahren für das Leben der Menschen auf dem lateinamerikanischen Kontinent und in der Karibik ein. Dabei versteht Adveniat die weltkirchliche Solidarität als einen wechselseitigen Austausch; durch die Begegnung der Kontinente gibt es für beide Seiten neue Impulse. Der Jesuit Martin Maier hat mehrere Jahre als Pfarrer in einer Landgemeinde in El Salvador gearbeitet. In Vortrag und Interview wird er die aktuellen Entwicklungen in Lateinamerika skizzieren und besonders die Migrationsbewegungen und die Situation der Flüchtlinge auf diesem Kontinent in den Blick nehmen.

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

Referent: *P. Dr. Martin Maier SJ, Ordens-
priester, Doktorat über Lateinamerikanische
Befreiungstheologie, Hauptgeschäftsführer
des Kirchlichen Hilfswerks Adveniat*

Moderation: *Wolfgang Küpper, Theologe und
Journalist*

Anmeldung erwünscht.

**Die Veranstaltung ist kostenfrei,
Spende willkommen**

Wie gehen wir mit Krisen und Krankheiten um? Podiumsgespräch im Rahmen des Ulrichsjubiläum 2023/24

Fr., 26.01.2024

19.00 Uhr

Murnau

KTM Kultur- und
Tagungszentrum

Ödön-Von-Horváth-
Platz 1

2023/24
UlrichsJUBILÄUM
Mit dem Ohr
des Herzens 

Ulrich von Augsburg zeichnete sich in den Krisen und Kriegen seiner Zeit durch ein engagiertes Eintreten für die Menschen aus – sozial, baulich, politisch. Was ihm Halt gab und ihn motivierte, war sein christlicher Glaube. Mutig suchte er Frieden und Stabilität zu sichern. Krisen, Krankheit und Krieg sind in Deutschland und in Europa seit 2020 in neuer Intensität präsent. In einer aktualisierenden Übersetzung des Erbes des Heiligen Ulrich hinein in unsere Zeit wollen wir danach fragen, welche Bedeutung heute Glaube und Religion für Menschen haben, um mit Krisen, seien sie persönlich oder politisch, und mit Krankheit gut umgehen zu können. Frauen verschiedener Weltreligionen nehmen Stellung.



In Kooperation mit der AG Politik und Gesellschaft des Hl. Ulrich Jubiläumskomitees Bistum Augsburg und der Frauengruppe „Religions of Peace“ Augsburg-Schwaben.

Teilnehmende am Podiumsgespräch:

Dr. Tanya Smolianitski (Judentum)

Hülya Okutan (Islam)

Sybille Becherer (Buddhismus)

Dr. Conchi Farrokhzad (Bahai)

Prof. Dr. Elisabeth Naurath (Christentum)

Moderation: *Wolfgang Küpper*

Einführung: *Prof. Dr. Lydia Maidl (Christentum)*

Anmeldung erwünscht.

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

Ihre Buchhandlung
im Herzen von
Garmisch-Partenkirchen.



buchhandlung
ADAM

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

Chancen und Herausforderungen in einer modernen Welt



Arbeit 4.0 – Digitale Kompetenzen

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

Online via Zoom **Anmeldung:** bitte über die Projekt-Homepage www.arbeit-viernull.de.



Nachhaltigkeit im Tourismus

ab Mo., 11.09.2023 *In Kooperation mit dem Zukunftswerk eG.*
(9x Online, **Referierende:** *Renate Frommbeck und weitere*
1x Präsenz)
14.00 – 17.15 Uhr

Website und Wordpress: Mein eigener Webauftritt

ab Di., 10.10.2023 **Trainer:** *Philipp Gebhart*
(9 Online-Termine)
15.30 – 19.45 Uhr



Nachhaltigkeit – kennenlernen, entscheiden, umsetzen: Von der Haltung zur Handlung im Unternehmenskontext

ab Fr., 06.10.2023, **Trainerin:** *Sandra Abele*
jeweils
8.30 – 12.45 Uhr

Zukünfte gestalten durch innere Nachhaltigkeit: Achtsamer Umgang mit den persönlichen Ressourcen im Arbeitsleben

ab Mi., 25.10.2023 **Trainerin:** *Christine Pehl*
jeweils
13.30 bis 16.45 Uhr
(2x ganztags)

Gefördert von

Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



In Zusammenarbeit mit



Projektträger



Taff mit Tablets

Vorteile kennenlernen – Kompetenz entwickeln

ab Mi., 06.09.2023,
jeweils

11.00 – 12.30 Uhr

Garmisch-Partenkirchen
Seniorentreff
Marianne
Aschenbrenner

Parkstr. 2

UND

ab Fr., 27.10.2023
jeweils

17.30 – 19.00 Uhr

Garmisch-Partenkirchen
Freiwilligen-
Zentrum

„Auf Geht's!“
Ludwigstraße 80

Gefördert durch:



In diesem 6-teiligen Basiskurs nähern wir uns der digitalen Tablet-Welt an. Tablets sind besonders altersgerecht, da das Sichtfeld im Vergleich zu Smartphones größer angelegt ist und es griffiger in der Hand liegt. So ist es auch möglich, zu zweit am Tablet zu lernen und zu üben und sich gegenseitig zu unterstützen. Wir lernen gemeinsam die Tablet-Technik kennen und erhalten Einblick in verschiedene Anwendungsmöglichkeiten: wie schreibe und versende ich E-Mails? Wie nutze ich das Internet? Welche Plattformen und Apps möchte ich anwenden? Von Grund auf sollen sich die Teilnehmer dabei interaktiv an den Tablets ausprobieren dürfen. Die Technik wird dafür zur Verfügung gestellt. Der Kurs richtet sich an ein Publikum, das von Grund auf die digitale Welt kennenlernen und erste Kompetenzen erlernen möchte, aber auch



© pixels/tempus-production

an Interessenten mit digitalen Vorkenntnissen, die neben ihrem Smartphone Einblick in die Vorteile des Tablets erhalten möchten. Im Kurs darf ausprobiert und können Fragen gestellt werden.

In Kooperation mit dem Seniorentreff Marianne Aschenbrenner und dem Freiwilligenzentrum „Auf Geht's!“

Anmeldung erforderlich.

Der Kurs ist kostenfrei.

Zeit für Bildung

Semesterstart
25. Sept. 2023



Volkshochschule
Garmisch-Partenkirchen e.V.

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

Jetzt anmelden!



Burgstraße 21
82467 Garmisch-Partenkirchen
Tel. 08821 9590-0 · info@vhs-gap.de
www.vhs-gap.de

MenschSein – eine Lebensreise

Besondere Augenblicke und Arbeiten von und mit Menschen mit Demenz

Do., 14.09.2023

17.00 Uhr

Garmisch-Partenkirchen
LEIFHEIT

ServiceZentrum,
Kultursaal
Von-Brug-Str. 5



Zu sehen sind Leinwandporträts und künstlerische Arbeiten von Senioren und Menschen mit Demenz. Die Bilder möchten Mut machen und aufzeigen, dass, unabhängig vom Krankheitsbild, das innere Wesen immer spürbar ist und sich auf vielfältige Weise ausdrückt.

Die Ausstellung ist von Claudia Castillon zusammengestellt, die Bilder sind mit ihr in der kreativen Senioren- und Kulturarbeit entstanden. Sie gibt darin Einblicke in ihre kreative Arbeit als Musikgeragogin und Senioren- und Demenzbegleiterin: www.menschenkreise.de

Ein Besuch der Ausstellung ist im Rahmen der regulären Öffnungszeiten wochentags zwischen 9.00 – 17.00 Uhr möglich, darüber hinaus an den Wochenenden von 10.00 – 15.00 Uhr.

Eröffnung: 14.09.2023, 17.00 – 18.30 Uhr,
Ende am 23.09.2023

Referentin: *Claudia Castillon, Künstlerin*
Der Besuch der Ausstellung ist kostenfrei und ohne Anmeldung möglich.

Führung durch die Bildungs- und Erholungsstätte Langau „Einfach Mensch sein“

Di., 19.09.2023

10.00 Uhr

Steingaden
Bildungs- und Erholungsstätte
Langau e.V.
Langau 1



Die Bildungs- und Erholungsstätte Langau ganz in der Nähe des malerischen Steingaden gelegen, ist ein barrierefreies Gruppen- und Gästehaus, in dem pflegende Angehörige und Menschen mit Demenz vom anstrengenden Pflegealltag die Seele baumeln lassen können. Das Haus bietet hierfür spezielle Entlastungsangebote an und stellt diese im Rahmen der Bayerischen Demenzwoche in einer Führung für Interessierte und Betroffene vor.

Im Anschluss an die Führung gibt es Kaffee, Kuchen und Butterbrezen, daher ist eine frühzeitige Anmeldung zur Entlastung des Hauses erforderlich.

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

Ansprechpartnerin: *Katharina Rüther, Sozialpädagogin*

Anmeldung bis 8.9.2023 *Katharina Rüther, Bildungs- und Erholungsstätte Langau e.V., unter 08862 - 910214 oder beim Kreisbildungswerk.*

Die Veranstaltung ist kostenfrei,
Spenden gehen zugunsten der Einrichtungsstätte Langau e.V.

pausa caffè? Digitaler Kaffeeklatsch direkt aus Rom

ab Mi., 20.09.2023
immer
16.15 - 17.15 Uhr
Online via Zoom



© Christiane Raabe Pfarrdienstservice

Bunte Aspekte der italienischen Kultur übermitteln die Referentin Jasmin Aydin-Sosto direkt aus Rom. Bei Klatsch & Tratsch wird in lockerer Runde Italienisch gesprochen und gelernt, ganz ohne Hausaufgaben und Grammatik, sondern auf kreative Weise mit Bildern, Musik, Videos, Spielen und gutem Essen. Sie haben eigene Themenideen für ein Treffen? In dieser Runde können ihre Vorschläge berücksichtigt werden! Ein digitales Konzept für alle, die caffè und kurze Wege lieben, keine Lust auf Hausaufgaben haben und nebenbei ins römische Flair eintauchen möchten.

Voraussetzung sind ein Endgerät mit stabilem Internetzugang, Mikro und Kamera. Vor dem Kurs wird Ihnen der technische Ablauf der Anmeldung zugesandt, weitere Fragen zur Technik können ebenso persönlich gestellt werden. Außerdem sind Basiskenntnisse in der italienischen Sprache notwendig, um sich austauschen und die Gruppe verstehen zu können. Wenn Sie schon einmal Italienisch gelernt haben, das Land lieben, und sich einigermaßen gut verständigen können, dann sind Sie in dieser Kaffeerunde genau richtig. A presto!

Referentin: *Jasmin Aydin-Sosto, Lehrerin für die deutsche und italienische Sprache in Rom.*
Anmeldung erforderlich.
Gebühr für 10 Treffen: € 49,00



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

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

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

 **Bayerisches Rotes Kreuz**


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

Uffing Singt!

Herbstblock mit 6 Abenden

ab Do., 21.09.2023

immer

19.00 - 21.00 Uhr

Uffing

Pfarrheim

St. Agatha

Mühlstr. 3



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 – wunderbar!

Wir singen eine ganz „bunte Mischung“ – Lieder der Welt aus Europa, Afrika, Nordamerika, Ozeanien, Gospel und Mantren, Lebenslieder und Herzenslieder, alte und neue Lieder in unserer Sprache und zwischendurch auch einen feinen alpenländischen Jodler. Mit kurzen Atem- und Stimmübungen wecken wir unsere Singstimme, und lassen ihr dann freien Lauf ...

Kanongesänge, einfache Mehrstimmigkeit, rhythmische getanzte Lieder wechseln mit ruhigen Gesängen.

Wir singen ohne Noten, die Melodien sind eingängig und laden ein zum spontanen Mitsingen. Im Mittelpunkt steht der Spaß und die Freude am gemeinsamen Klang, am Singen in einer Gruppe, an den Melodien, am Singend SEIN!

Bitte mitbringen: bequeme Schuhe, Getränk und reichlich Singlust!

Leitung: Gabriele Wanger, zertifizierte Singleiterin (www.gabriele-wanger.de)

Anmeldung bis 15.09.2023 per Mail an gabrielewanger@t-online.de

Gebühr für 6 Treffen: € 75,00
(Bezahlung am ersten Abend vor Ort)

Lebensschätze entdecken

Ein Nachmittag mit Impulsen zum Erinnern und Erzählen

Fr., 22.09.2023

14.00 Uhr

Garmisch-
Partenkirchen

Leifheit

Service-Zentrum,

Kultursaal

Von-Brug-Straße 5



© pixels-alexander-nyl-e-cimafra

„Verstehen kann man das Leben nur rückwärts – leben muss man es vorwärts.“ Diese Weisheit des Philosophen Kierkegaard hat nichts von ihrer Aktualität verloren. Biografiearbeit kann helfen, Lebenswege besser zu verstehen und Menschen von anderen Seiten kennen zu lernen. In dieser Veranstaltung lernen Sie einige Hintergründe zur Erinnerungsarbeit besonders mit Senior:innen kennen und erproben selbst kleine Methoden. Sie erinnern sich und erfahren Lebensgeschichten von anderen. Dadurch erleben Sie die bestärkende Wirkung der Biografiearbeit und entdecken eigene Lebensschätze. Biografische Methoden sind vielfältig: Manche unterstützen beim Finden des roten Fadens zur eigenen Lebensgeschichte, andere können eingesetzt werden zur Erinnerungspflege bei Menschen mit Demenz.

In Kooperation mit LongLeif GaPa gGmbH.

Referentin: Karin Wimmer-Billeter, Fachreferentin für Seniorenarbeit und intergenerationale Arbeit im erzbischöflichen Ordinariat München, Trainerin für Biografiearbeit

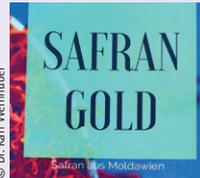
Anmeldung erforderlich.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.



Safranbau in Moldawien Safran als Gewürz und als Heilmittel

Mi., 27.09.2023
19.30 Uhr
Murnau
KTM Kultur-
und Tagungszentrum
Ödön-Von-Horváth-
Platz 1



© Dr. Karl Weinhuber

Im Rahmen der Fairen Woche veranstaltet der Weltladen Murnau einen Vortrag über Safranbau. Safran wird seit viertausend Jahren angebaut und stammt ursprünglich aus Kleinasien und dem Orient. Der Anbau und die Ernte erfolgen ausschließlich in Handarbeit. Herr Dr. Karl Weinhuber berichtet über sein Projekt in Moldawien, wo Frauen sich zusammengeschlossen haben, um Safran in bester Qualität anzubauen.

In Kooperation mit dem Verein Fair Handeln Murnau e. V. Weltladen.

Referent: Dr. Karl Weinhuber
Die Veranstaltung ist kostenfrei.

KULTURBEUTEL 2023



07.10. KELLNER & RAITH 14.10. HG. BUTZKO 20.10. WEBER
21.10. NOELLE 10.11. WEIHERER 11.11. LUCY v. KUHL
18.11. DIETMAYR 25.11. KIKO PEDROZO & FRIENDS

www.kulturbeutel-gap.de/tickets

Logotherapie – Sinn für mich und Sinn für uns Vortrag

Do., 28.09.2023
19.00 Uhr

Murnau
Kath. Pfarrsaal
Murnau
Mayr-Graz-Weg 1



Viktor Frankl



„Der Logotherapie als einer Therapie vom Logos, und das heißt: vom Sinn her, geht es um den personalen und konkreten Lebenssinn, dessen Erfüllung jedem einzelnen abverlangt und aufgetragen ist.“ (V. Frankl, 1996)

Logotherapie ist nicht mit „Logopädie“ (Sprachheilkunde) zu verwechseln. Die Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor E. Frankl ist eine Interventionsform, eine „sinnzentrierte Psychotherapie“ an der Schnittstelle von Psychologie, Philosophie und Medizin, die sowohl im therapeutischen wie beraterischen Kontext ihren Einsatz findet.

Ob in der Begleitung von Menschen in herausfordernden Lebenssituationen, beruflichen oder privaten Umbruchsituationen, sinnkritischen Lebenslagen oder bereits präventiv – der Blick der Logotherapie bietet einen, den „Sinn für mich“ und den „Sinn für uns“ ernstnehmenden Perspektivwechsel auf Mensch, Situation und Gesellschaft.

Referentin: Maria P. Altmann
Anmeldung erwünscht.
Gebühr: € 5,00

PERU – BOLIVIEN – CHILE Durch das Land der Inka, von Lima über La Paz nach Santiago

Di., 10.10.2023
20.00 Uhr
Grainau
Pfarrheim
Am Kirchbühl 6



Die Reise führt uns von Lima zu den Ballestas-Inseln (klein Galapagos), weiter zur Oase Huacacina und zu den weltberühmten Nazca Linien. Dann hoch in die Anden in das Land der Inka mit Cusco und Machu Picchu. Am Titicacasee besuchen wir die Uros auf ihren schwimmenden Inseln und überqueren die Grenze nach Bolivien. Vom Wallfahrtsort Copacabana geht es nach Tiwanaku, einer Stätte aus der Prä-Inka-Kultur und nach La Paz. Nach der Überquerung des Salar de Uyuni, dem größten Salzsee der Erde, führt die Fahrt über einsame Pisten durch die Wüsten des Hochlands (bis zu 5200 m über NN) nach Chile in die Atacamawüste, die trockenste Wüste der Erde. Vom Aussteigerort San Pedro de Atacama besuchen wir das Valle de la Luna, eine unwirkliche Landschaft und die Geysire von El Tatio auf über 4000 m Höhe. Ein Besuch von Santiago de Chile und der Küstenstadt Valparaiso rundet die Reise ab.

Multivisionsvortrag in Zusammenarbeit mit der Kolpingsfamilie Grainau.
Vortragende: Maria und Heinz Weinmann
Die Teilnahme ist kostenfrei und ohne Anmeldung möglich.

Die schlaue Sicherheit Wie Sensorik den Alltag unterstützt

Di., 10.10.2023
19.00 Uhr
Uffing
Gasthof zur Post
Kirchstraße 9



Markus Heberle

Die Herausforderung: Vor allem alleinstehende Menschen haben Angst vor Stürzen, ohne Angehörige oder Nachbarn benachrichtigen zu können. Ebenso machen sich nicht vor Ort wohnende Angehörige ständig Sorgen.

Die Lösung: Bewegungsmelder. Schon Nachttischlampen, die sich per Bewegungsmelder anschalten lassen, können Stürze verhindern – etwa beim nächtlichen Toilettengang.

Eine modernere, digitale Hilfsvariante: Kleine Sensoren erfassen tägliche Bewegungsrhythmen in der Wohnung. Die Sensoren lassen sich unauffällig überall anbringen, z. B. an Lichtschaltern. Per App werden Angehörige auf ihrem Handy informiert, wenn alles den Gewohnheiten entspricht. Oder mit einem automatischen Notfall-Anruf, wenn Abweichungen auf einen Sturz oder ein Nichtverlassen des Bettes hindeuten. Das Warnsignal kommt auch, wenn beispielsweise die Wohnungstür offen gelassen oder die Person länger nicht nach Hause gekommen ist.

Praktisch: Die Sensoren entlasten auch Angehörige.

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

Referent: Markus Heberle, Wohnberater

Anmeldung über das Kreisbildungswerk, das Quartiersbüro (Tel. 08846 9212625) oder über Markus Heberle (mhe@longleif.de).

Die Veranstaltung ist kostenfrei.



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

 @SkFGarmisch



Ihre Hilfe vor Ort – willkommen und wichtig

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

Spendenkonto

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

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

Telefon: 08821 - 96 67 20

www.skf-garmisch.de

Mitten im Leben. In unseren Arbeitsbereichen.



Beratung in besonderen Lebenslagen



Flüchtlings- und Integrationsberatung



Hilfe für psychisch Kranke & Menschen mit Behinderung



Angebote für Eltern & Kinder



Katholische Schwangerschaftsberatung



Hilfen bei häuslicher Gewalt

Die Familie Hanfstaengl, Hitler und Uffing Ein Filmabend von und mit Gabriele Dinsbacher

Do., 12.10.2023
20.00 Uhr
Uffing
Gasthof zur Post
Kirchstr. 10

Der Vater, Ernst Hanfstaengl, zeitlebens Putzi genannt, war ein Freund und Wegbereiter des jungen Hitler. Nach der Machtergreifung ernannte Hitler ihn zum Auslandspressesprecher der NSDAP. Ein genialer Schachzug, denn Putzi Hanfstaengl hatte in Harvard studiert, war mit Roosevelt befreundet, hatte eine Amerikanerin geheiratet. Dieser weltgewandte Mann verstand es, Hitlers Politik nach außen hin so darzustellen, dass er die Befürchtungen und die Skepsis im Ausland einige Jahre lang beschwichtigen konnte. Bis zuletzt hat sich sein Sohn Egon schwer damit getan, seinem Vater diese Rolle zu verzeihen.

Egon erzählt, wie er als Kind seinen Patenonkel Hitler geliebt hatte, wie Hitler sich nach dem gescheiterten Marsch auf die Feldherrnhalle 1923 im Haus der Hanfstaengls in der Uffinger Bahnhofstrasse verschanzt hielt und wie Egons Mutter Hitler die Pistole abnahm, bevor er sich erschießen konnte, als die Polizei das Haus umstellte.

(Ironie der Weltgeschichte: Eine Amerikanerin hinderte Hitler in diesem Uffinger Tuffsteinhaus am Selbstmord! Was wäre der Menschheit erspart geblieben ...)

Egon berichtet, wie Putzi nach England floh, als er bei Hitler in Ungnade fiel, wie er sich später in amerikanischer Kriegsgefangenschaft bereit erklärte, seinen Jugendfreund Roosevelt

strategisch zu beraten, um den Krieg in seinem Heimatland so schnell wie möglich zu einem Ende zu führen, was ihn aber in einen unerträglichen inneren Konflikt brachte. Egon schildert die quälenden Diskussionen mit seinem Vater, der sich seine Mitschuld am ‚Dritten Reich‘ nie eingestehen wollte, während er, der Sohn, im zweiten Weltkrieg als Soldat ganz klar auf amerikanischer Seite gegen Nazideutschland gekämpft hatte.

Eine ungewöhnliche, eine ‚historische‘ Geschichte von Vater und Sohn.

In Kooperation mit dem Kulturverein Uffing.

Referentin: Gabriele Dinsbacher,
Regisseurin und Filmemacherin

Anmeldung erwünscht.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.



© Bundesarchiv

Ausbildung zum/zur Digital-Begleiter:in – wir suchen Sie! 5-teiliger Onlinekurs

ab Do., 12.10.2023
9.30 – 12.00 Uhr
(Kurs 1)

ab Di., 14.11.2023
18.00 – 20.30 Uhr
(Kurs 2)

Online via Zoom



Sind Sie gern digital unterwegs und haben keine Berührungsängste mit Computer oder Smartphones? Würden Sie gern dazu beitragen, dass mehr Senior:innen Zugang dazu finden und so an gesellschaftlichen Entwicklungen teilhaben? Wir suchen freiwillig Engagierte, die Senior:innen auf ihrem Weg ins Netz unterstützen, sei es in der Einzelberatung oder in Kursen. Dazu bilden wir Sie kostenlos zur „Digitalbegleiterin“ oder zum „Digitalbegleiter“ aus!

Im Qualifizierungskurs (als Webseminar) bekommen Sie einen Einblick in die Lern- und Lebenswelt von Senior:innen, erfahren, welche digitalen Alltagskompetenzen für diese Zielgruppe besonders wichtig sind und lernen Aktuelles über Sicherheit und Datenschutz im Netz. Durch Übungen zum Erklären und Vermitteln werden Sie auf die Praxis vorbereitet.

Nach dem Kurs erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung und können sich an Ihrem Wohnort engagieren. Das Kreisbildungswerk unterstützt Sie dabei.

Sie werden Teil des „Netzwerks Digitalbegleiter:innen“ in der Erzdiözese München und Freising, das Ihnen bei Fragen, bei der Vermittlung, durch Fortbildungen und als Ansprechpartner zur Seite steht.

Wir freuen uns auf Sie!

Gefördert durch:



und



Mitbringen sollen künftige Digitalbegleiter:innen:

- Fortgeschrittene Kenntnisse im Umgang mit Smartphone, Tablet oder Laptop. Zur besseren Selbsteinschätzung Ihrer eigenen digitalen Kompetenz erhalten Sie nach der Anmeldung weitere Informationen.
- Neugierde und Lust zu einem freiwilligen Engagement mit Senior:innen.
- Bereitschaft zur Reflexion bezüglich der eigenen Tätigkeit.

Module:

- 1) Senior:innen als Lernende – Lern- und Lebenswelt der Senior:innen
- 2) Als Digitalbegleiter:in im Einsatz – Inhalte, Aufgaben, Netzwerk
- 3) Vermittlungskompetenzen erwerben und üben
- 4) Sicher im Internet unterwegs
- 5) Praxisreflexion und Kursabschluss

Anmeldung erforderlich.
Der Kurs ist kostenfrei.

Festakt zum 50-jährigen Jubiläum des Kreisbildungswerks Mit Annette Schavan

Mo., 16.10.2023
18.00 Uhr
**Garmisch-
Partenkirchen**
Aula der
Erzbischöflichen
St. Irmengard
Schulen
Hauptstr. 45



© Laurence Chapreau

Annette Schavan



Ablauf:
18.00 Uhr Ökumenische Andacht
18.45 Uhr Grußworte und Rückblick

19.30 Uhr Festvortrag von Annette Schavan,
Bundesbildungsministerin a.D.,
ehemalige Botschafterin am HI. Stuhl

Erneuerung – Aus welchem Geist?

Es gibt wahrlich genug schlechte Nachrichten, die eine innere Distanz oder auch den Abschied von der Kirche begründen können. Wo sind die guten Nachrichten, die uns ermutigen, als Christinnen und Christen zu beten, zu gestalten und zu leben? Aus welchem Geist geschieht Erneuerung in der Weltkirche und unter Christen?

Im Anschluss: Stehempfang

Anmeldung erforderlich bis zum 06.10.2023
Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Mein Schutz vor Einbruchdiebstahl Maschen erkennen – Einbrüchen vorbeugen

Do., 26.10.2023
14.00 Uhr
**Garmisch-
Partenkirchen**
Evangelisches
Gemeindehaus,
Saal, 1. Stock
Hindenburgstr. 39

UND

Do., 09.11.2023
14.00 Uhr
Uffing
Pfarrsaal St. Agatha
Mühlstr. 3



© M. Sponzel

Martin Sponzel

In der dunklen Jahreszeit, wenn es heimelig wird und man nichts Böses erwartet, häufen sich die falschen Kaminkehrer und Stromableser an den Haustüren oder Diebstähle über Weihnachten. Insbesondere die Verletzung der Privatsphäre nach einem Einbruch, oftmals verbunden mit dem Verlust des Sicherheitsgefühls, macht Betroffenen zu schaffen.

Nach der erfolgreichen Frühjahrsreihe zum Trickbetrug referiert Kriminalhauptmeister und Fachberater Martin Sponzel dieses Semester über die gemeinen Maschen von Einbrechern, die es auf Ihr Eigentum abgesehen haben. Er gibt viele Tipps, wie man sich vor Einbruch in den eigenen vier Wänden schützen kann oder im Zweifelsfall mit kühlem Kopf den Notruf absetzt. Beugen Sie vor, machen Sie sich schlau und Kriminellen das Leben schwer – noch bevor es zum Schaden kommt!

Bitte mitbringen: eigenes Schreibzeug für Ihre Notizen.

In Kooperation mit der Evangelischen Kirchengemeinde GAP und dem Quartiersbüro der Generationen Uffing.

Referent: Martin Sponzel, Kriminalhauptmeister

Anmeldung erwünscht.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Ich und mein Leben im Alter(n) Impulse mit Gespräch und Austausch zum Thema

Do., 26.10.2023
15.00 Uhr

Peiting
Kath. Pfarrsaal
Pfarrweg 3



© P. Hagsbacher

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

Ausgangspunkt für das Thema werden vier Fragen sein, die den Kern des Lebens im Alter(n) umfassen:

1. Beziehungsfrage:
Mit wem will ich alt werden?
2. Frage nach dem Ort:
Wo will ich im Alter(n) einmal leben?

3. Frage der Ökonomie:
Wovon will bzw. kann ich im Alter leben?
4. Frage nach Sinn und Identität:
Wofür lebe ich im Alter?

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

In Kooperation mit der Seniorenpastoral der Dekanate Werdenfels und Rottenbuch

Referent: Pfarrer Peter Hagsbacher, Leitung Seniorenpastoral der Dekanate Rottenbuch und Werdenfels

Anmeldung beim Kreisbildungswerk oder bei Pfr. Peter Hagsbacher

(Seniorenpastoral-GAP@eomuc.de).

Die Veranstaltung ist kostenfrei.



Am Kurpark 8
82467 Garmisch-Partenkirchen

www.grasegger.de

/
IHR HAUS FÜR TRADITION
UND GEGENWART

„Kulturdolmetscher plus – sharing empowerment®“ Qualifizierungskurs

ab Fr., 27.10.2023
**Garmisch-
Partenkirchen**
Sitzungssaal
im Landratsamt
Olympiastr. 10



Gefördert durch:



Sie haben Interesse am Thema Kultur und möchten noch besser verstehen, was diese Menschen prägt? Sie möchten anderen Menschen helfen und sich für ein kultursensibles Miteinander einsetzen? Dann werden Sie Kulturdolmetscherin oder Kulturdolmetscher.

Beim Qualifizierungskurs „Kulturdolmetscher plus – sharing empowerment®“ werden die Teilnehmenden auf ihrem interkulturellen Lernprozess begleitet und dazu befähigt, andere Menschen auf ihrem Weg zu unterstützen. Die Kursleitungen sind auf das Kurskonzept und für das interkulturelle Arbeitsfeld geschult. Spezifische Themen werden mit Unterstützung von Fachkräften erarbeitet.

Kulturdolmetschende

- erklären kulturelle Hintergründe und Unterschiede.
- begleiten zu Einrichtungen und Behörden.
- unterstützen bei kulturell bedingten Herausforderungen des Alltags.
- 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 und eine Praxiserfahrung. Der Kurs findet im Block an drei Wochenenden statt.

Vor Kursbeginn findet ein persönliches Anmeldegespräch mit der Kursleitung statt.

Termine

Fr., 27. Oktober 2023: 18.00 – 20.30 Uhr
Sa., 28. Oktober 2023: 9.00 – 17.00 Uhr
So., 29. Oktober 2023: 9.00 – 14.00 Uhr

Sa., 11. November 2023: 9.00 – 17.00 Uhr
So., 12. November 2023: 9.00 – 14.00 Uhr
Sa., 25. November 2023: 9.00 – 17.00 Uhr

Kursleitung: *Safak Hirschauer, studierte Germanistin, arbeitet seit vielen Jahren als DaF/DaZ-Lehrerin.*

Anmeldung bis 06.10.2023.

Der Kurs ist kostenfrei.

Mental Load: Wenn ich nicht dran denke, tut es keiner!
Online-Vortrag und Austausch mit Autorin und Coach
Laura Fröhlich

Fr., 27.10.2023
 20.00 Uhr
 Online via Zoom



Laura Fröhlich



Sie liegen abends wach und grübeln über nie enden wollende To-do-Listen? Ihnen wächst der Alltag über den Kopf und Sie finden keine Pause, um endlich mal auszuruhen? Sie streiten als Paar über die Arbeitsaufteilung und über unterschiedlich gesetzte Prioritäten, was berufliche und private Arbeit betrifft? Dann sitzen Sie vermutlich in der Mental-Load-Falle! Mit „Mental Load“ bekommt ein Problem, das schon lange existiert, endlich einen Namen, und macht gleichzeitig aufmerksam für den Wert von Fürsorge-Arbeit. Wer kümmert sich um all das, was wir zum Leben brauchen, wer hört anderen zu, macht es zuhause gemütlich und sorgt für Kinder, ältere oder kranke Menschen?

In einem spannenden und unterhaltsamen Vortrag erkläre ich das Konzept Mental Load und die Folgen für Betroffene. Im privaten wie öffentlichen Bereich stelle ich Lösungen vor und zeige, wie Care-Arbeit endlich fair-teilt und ausreichend geschätzt wird. Wie meistern wir Familienorganisation gemeinsam ohne Konflikte und Streit rund um das „An-alles-denken-müssen“? Wie schaffen wir es, mehr Pausen und Freiraum in unseren Alltag zu integrieren? Und welche politischen Veränderungen sind notwendig, um die Belastung nachhaltig zu mindern?

Referentin: *Laura Fröhlich, Autorin, Speakerin und Coach für das Thema Mental Load.*
Anmeldung erforderlich.
Gebühr pro Person: € 8,00 (pro Paar € 12,00).



Wir pflegen Menschlichkeit

Caritas-Ambulante Pflege Garmisch-Partenkirchen

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

Caritas Ambulante Pflege Garmisch-Partenkirchen

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

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



Wie prägt Geschichte Familie Lesung und Gespräch mit Sophie von Bechtolsheim

Do., 09.11.2023
19.00 Uhr

Peiting
Kath. Pfarrsaal
Pfarrweg 4



*Sophie von
Bechtolsheim*

„Geschichte kann erbarmungslos über Familien und Schicksale hinwegrollen.“
Die Referentin ist eine Enkelin von Claus Schenk Graf von Stauffenberg, der am 20. Juli 1944 versuchte, Hitler mit einem Sprengsatz zu töten. Zu den damaligen Geschehnissen und der Person ihres Großvaters schrieb von Bechtolsheim das Buch: Stauffenberg – Mein Großvater war kein Attentäter. Im Gefolge dieser Veröffentlichung erhielt die Autorin zahlreiche Briefe und E-mails von Menschen, die die eigene Familiengeschichte in der NS-Zeit erzählen. Aus diesen Geschichten formt sie ein eigenes spannendes Buch: Stauffenberg. Folgen. Zwölf Begegnungen mit der Geschichte.

Referentin: *Sophie von Bechtolsheim, Historikerin, Mediatorin, Autorin*
Anmeldung erwünscht.
Die Veranstaltung ist kostenfrei, Spende willkommen.

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht Für sich selbst sorgen

Do., 16.11.2023
18.30 Uhr

**Garmisch-
Partenkirchen
Hospizverein
Werdenfels e.V.**
Bahnhofstr. 21



© Hospizverein Werdenfels

Wir alle können durch Unfall, Krankheit oder Alter in die Lage kommen, dass wir wichtige Angelegenheiten unseres Lebens nicht mehr selbstverantwortlich regeln können.

- Was wird, wenn ich auf die Hilfe anderer angewiesen bin?
- Wer entscheidet?
- Wer kümmert sich um meine Wünsche und Bedürfnisse?
- Welche Wünsche habe ich?
- Was ist mir wichtig?

In einer Patientenverfügung können wir medizinische Maßnahmen für bestimmte Situationen im Vorfeld festlegen.

Mit einer Vorsorgevollmacht können wir einem Menschen unseres Vertrauens Vollmacht erteilen, so dass unsere Wünsche beachtet und umgesetzt werden. Was ist bei der Erstellung der Patientenverfügung und der Vorsorgevollmacht zu beachten? Viele Informationen zu diesen Fragen erhalten Sie an diesem Abend.

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

Referentin: *Marianne Müller, Hospizbegleiterin und Schriftführerin im Vorstand des Hospizvereins Werdenfels e.V.*

Anmeldung erwünscht.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Letzte Hilfe – Umsorgen und Begleiten am Lebensende Ein Kurs für alle am Thema interessierte Menschen

Di., 21.11.2023
15.30 – 19.30 Uhr
Uffing
Pfarrheim
Mühlstr. 3



Im Kurs wird über die Normalität des Sterbens als Teil des Lebens gesprochen. Natürlich werden auch Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht kurz angesprochen. Thematisiert wird mögliches Leiden als Teil des Sterbeprozesses und wie Laien bei der Linderung helfen können. Zudem wird darauf eingegangen, wie man mit den schwereren, aber auch den leichteren Stunden umgeht.

Abschließend wird gemeinsam überlegt, wie man Abschied nehmen kann. Eigene Möglichkeiten und Grenzen werden besprochen. Wie auch bei der Ersten Hilfe soll die Letzte Hilfe Wissen zur Hilfe und Mitmenschlichkeit in schwierigen Situationen vermitteln

Der Kurs ist gegliedert in vier Unterrichtsstunden, die jeweils für eines der vier Module stehen:

1. Sterben ist ein Teil des Lebens
2. Vorsorgen und Entscheiden
3. Körperliche, psychische, soziale und existenzielle Nöte
4. Abschied nehmen vom Leben

Weiterführende Infos zum Projekt „Letzte Hilfe“ finden Sie unter www.letztehilfe.info

Referentinnen: *Ulrike Unsinn und Karin Sonnenstuhl, Hospizbegleiterinnen*
Anmeldung bei *Ulrike Unsinn* unter *Tel. 0881 925849-0* oder *per Email an u.unsinn@hospizverein-pfaffenwinkel.de*.
Die Veranstaltung ist kostenfrei, Spende willkommen.



Wir bieten kostenfreie Hilfe und Begleitung von schwerstkranken und sterbenden Menschen und unterstützen Angehörige und Freunde.
Sie erreichen uns unter der Rufnummer 01 75/5 67 46 46

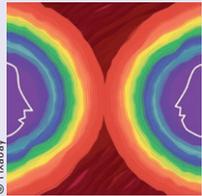
*Sterben heißt ...
... leben bis zuletzt*

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

HOSPIZVEREIN WERDENFELS E.V.

Hochsensibilität im Beruf – ein Balanceakt zwischen Unter- und Überforderung

Di., 23.01.2024
19.00 Uhr
Online via Zoom



© Fixabay



Der Berufsalltag wird von hochsensiblen Menschen meist sehr intensiv erlebt und ist oft von schneller Überreizung, Müdigkeit und Erschöpfung geprägt. Diese Tatsache kann sehr frustrierend sein, da gerade neurosensitive Menschen nicht selten ein hohes Maß an Kreativität, Ideenreichtum, Teamfähigkeit und Schöpferkraft mitbringen, das sie gerne im Beruf verwirklichen würden. Dieser Vortrag beleuchtet die Hochsensibilität im Berufskontext näher und nimmt die speziellen Herausforderungen wie auch Chancen dieses besonderen Persönlichkeitsmerkmals genauer unter die Lupe.

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

Anmeldung erforderlich.

Gebühr: € 8,00

Infos rund um die Unterstützung bei der Pflege daheim Ein Vortrag für pflegende Angehörige

Do., 25.01.2024
18.30 Uhr
**Garmisch-Partenkirchen
Longlife Service-
Zentrum, Kultursaal
Von-Brug-Str. 5**



© poeils kampus-production



Wenn Familienmitglieder älter werden und Hilfe brauchen, bekommen sie oft – solange es möglich ist – Unterstützung zu Hause. Pflege daheim ist eine enorme Aufgabe, die dann zusätzlich neben dem „Alltagsgeschäft“ noch auf dem Plan steht. Die gute Nachricht: Pflegende Angehörige und Betroffene sind nicht allein!

Es gibt staatliche Unterstützungsangebote und auch finanzielle Mittel aus den Kassen stehen zur Verfügung. Oftmals ist es aber schwierig, sich auch dafür noch Zeit zu nehmen: Anträge müssen ausgefüllt und Unterstützer in der Umgebung gesucht und kontaktiert werden.

Dieser praxisnahe Vortrag gibt einen „Crashkurs“ rund um die Unterstützungsmöglichkeiten bei Pflege daheim – und bringt auf einfache und verständliche Weise ein wenig Licht in den „Pflegedschungel“.

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

Anmeldung erwünscht.

Gebühr: € 5,00

Eine Reise nach Ghana Begegnung mit Land und Gesundheitssystem

Do., 25.01.2024
20.00 Uhr

Uffing

Kath. Pfarrheim
Mühlstraße 3a



An diesem Abend erhalten Sie Eindrücke eines Ghanabesuches im Rahmen der Städtepartnerschaft des Marktes Murnau mit Atwima. Ein besonderer Blick wird dabei auf die medizinische Versorgungssituation dort geworfen.

Referent: Dr. med Andreas Thannheimer
Anmeldung erwünscht.
Gebühr: € 5,00



© Dr. A. Thannheimer

Wos d'ned sogst!?

**Wir sehen uns!
Harald Helfrich
trifft interessante Menschen**

Informationen:

www.vhs-gap.de | www.kreisbildungswerk-gap.de

Veranstalter:
KBW GAP
Kreisbildungswerk Murnau
Gemeinschaft der Familien

vhs
Volkshochschule
Bayerisch-Münchener

Mit freundlicher Unterstützung
der Familie Wettlauffer

Seniorentreff Marianne Aschenbrenner

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



**Senioren
T R E F F
Marianne
A s c h e n
b r e n n e r**
Sie erreichen uns telefonisch unter
08821 7810525, per E-Mail unter
info@seniorentreff-gapa.de oder persönlich
in der Parkstraße 2 in Partenkirchen.

Für Veranstaltungen und Kurse bitten wir um
vorherige Anmeldung.

Änderungen vorbehalten. Auf der Homepage
(www.seniorentreff-gapa.de) und in der Zei-
tung finden Sie das wöchentliche Programm
des Seniorentreffs Marianne Aschenbrenner.



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

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



Montag

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

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

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

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

Dienstag

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

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

13.00 – 16.00 Uhr **HandarbeitsTREFF**

16.00 – 17.30 Uhr **Vitalität und Entspannung**
mit Anleitung (Spende: € 5,00)

Mittwoch

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



- 11.00 – 12.00 Uhr **„Taiji Quan“**
mit Klaus Pirker (Spende: € 3,00)
-
- 12.00 – 16.00 Uhr **SpieleTREFF**
ab 14.00 Uhr „Stadt, Land, Fluss“ und „Bingo“,
moderiert durch Beate Hübner
-
- 16.30 – 18.00 Uhr **KegelTREFF**
(alle 2 Wochen)
Treffpunkt am Eingang der Zugspitzkegelbahn
-
- 18.30 – 20.00 Uhr **Selbsthilfegruppe Depression**
(alle zwei Wochen)
im Wohncafé ggü. Seniorentreff

Donnerstag

- 09.30 – 10.45 Uhr **Sprachcafé – Italienisch**
Konversation für Fortgeschrittene,
ohne Anleitung
-
- 11.00 – 12.00 Uhr **Sprachcafé – Französisch**
Konversation für Fortgeschrittene,
ohne Anleitung
-
- 13.00 – 16.00 Uhr **KreativTREFF**
-
- 17.00 – 18.30 Uhr **Meditation** (bitte mit Voranmeldung)

Freitag

- 11.00 – 12.00 Uhr **„Aktiv Et beweglich 60+“**
Gymnastik im Sitzen und Stehen mit Anleitung
-
- 14.00 – 17.00 Uhr **Blindenstammtisch**
(1x/Monat)
im Wohncafé ggü. Seniorentreff
-
- 16.00 – 17.00 Uhr **Line Dance**
mit Christiane Dill

Samstag

- 10.00 – 11.30 Uhr **Politikforum**
(jeden 1. Samstag
im Monat)
-
- 10.00 – 11.30 Uhr **Literaturforum**
(alle 6 Wochen)
Bitte das auserwählte Buch
bis zum nächsten Treffen lesen.

Pilgern und Bergspiritualität

Aufbrechen, suchen,
neue Wege entdecken



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

Unterwegs auf dem Franziskuspilgerweg mit spirituellen Impulsen Artenvielfalt im Loisachtal

Do., 21.09.2023

9.00 Uhr

Eschenlohe

Pfarrkirche

St. Clemens

Dorfplatz



Wir erfahren auf dem Weg von Eschenlohe nach St. Anton in Partenkirchen einiges über die Artenvielfalt des Loisachtals.

Pilgerleitung: Benjamin Schwarz und
Margaretha Rau

Anmeldung bis 20.09.2023, 11 Uhr

Gebühr: € 10,00



Pilgern auf dem Jakobsweg von Wallgau nach Mittenwald Biologische Vielfalt trifft Schöpfungspiritualität

Mi., 04.10.2023

9.00 Uhr

Wallgau

Pfarrkirche

St. Jakob

Dorfplatz 8



Zum Abschluss der jährlichen „Schöpfungszeit“ in den christlichen Kirchen sind wir einen Tag unterwegs auf einem von vier Pilgerwegen zum Motto „Biologische Vielfalt trifft Schöpfungspiritualität“.

Pilgerleitung: Benjamin Schwarz und
Benedikt Faas

Anmeldung bis 29.09.2023, 11 Uhr

Gebühr: € 10,00



Veränderung – Im Lebn bleibt nix wias is Pilger-Wandertag

Do., 12.10.2023
09.00 Uhr
Eschenlohe
Treffpunkt:
Dorfplatz

Gemeinsam Spiritualität, Austausch, Pilger-Wandern, Singen, Schweigen erleben – all das verbindet bei unserem Unterwegssein. Kultur, Natur sowie Körper- und/oder Atemübungen runden dies alles ab.



Pilgerleitung: Irmgard Deml
Anmeldung bis 11.10.2023, 11 Uhr
Gebühr: € 10,00

© I. Deml

Im Frühjahr 2024 erscheint wieder unser Programm
Pilgern und Bergspiritualität
mit ausführlichen Infos zu diesen Angeboten.



Pilgerwanderung von Eschenlohe nach Oberammergau „Wozu braucht uns diese Erde?“ (Laudato si', Papst Franziskus)

Sa., 21.10.2023
9.00 Uhr
Eschenlohe
Pfarrkirche
St. Clemens
Dorfplatz 6

Im Rahmen der Festwoche zu unserem 50-jährigen Jubiläum befassen wir uns auf dieser Pilgerwanderung an mehreren Stationen mit der Enzyklika „Laudato si'“, blicken außerdem auf die letzten Jahrzehnte in der „Umweltgeschichte“ sowie auf Quellen christlicher Schöpfungsverantwortung.



Pilgerleitung: Benjamin Schwarz,
Hans-Georg Frühschütz und Benedikt Faas
Anmeldung bis 20.10.2023, 11 Uhr.
Gebühr: € 10,00



© B. Schwarz

Unterstützung
und Ermutigung
für das Leben als Familie



Eltern-Kind-Programm (EKP®)

Gemeinsam Wachsen – ein Angebot für Familien

Sie sind seit kurzem Eltern? Und ...

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



Was ist EKP®?

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

EKP® ermöglicht

für die Kinder

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

Rahmenbedingungen:

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

Haben Sie Lust ...?

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

Leiterinnen von EKP-Gruppen gesucht!

Wir bieten:

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

Interesse? Wir informieren Sie gerne!

Ansprechpartnerin und EKP-Referentin:

Christina Zellinger,

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

Eltern-Kind-Programm

Für Eltern mit Kindern ab 1 ½ Jahren

mittwochs
9.30 – 11.30 Uhr
Bad Kohlgrub
Pfarrheim
Hauptstr. 21

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

Eltern-Kind-Programm

Für Eltern mit Kindern ab 1 ½ Jahren

mittwochs
9.30 – 11.30 Uhr
Burgrain
Pfarrheim
Kirchweg 1

Leitung und Anmeldung:
Daniela Wildenauer, Tel. 0151 2259 6503
Gebühr für 12 Treffen: € 72,00

Eltern-Kind-Programm

Für Eltern mit Kindern ab 1 ½ Jahren

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

Leitung und Anmeldung:
Marina Tietz, Tel. 0157 52 66 3613
Gebühr für 12 Treffen: € 72,00



Eltern-Kind-Programm

Für Eltern mit Kindern ab 1 ½ Jahren

dienstags
9.30 – 11.30 Uhr
Garmisch
Pfarrheim,
Burgstr. 17

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

Eltern-Kind-Programm

Für Eltern mit Kindern ab 1 ½ Jahren

freitags
9.30 – 11.30 Uhr
Oberau
Pfarrheim
Kirchweg 4

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

Eltern-Kind-Programm

Für Eltern mit Kindern ab 1 ½ Jahren

dienstags
9.00 – 11.00 Uhr
Ohlstadt
Pfarrheim
Hagrainstraße 10

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



Eltern- und Familienbildung

Eltern-Kind-Programm

Für Eltern mit Kindern ab 1 ½ Jahren

freitags
9.30 – 11.00 Uhr

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

dienstags und
mittwochs
9.00-11.00 Uhr
jeweils

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

Partenkirchen
Pfarrheim
Badgasse 6

Eltern-Kind-Programm

Für Eltern mit Kindern ab 1 ½ Jahren

donnerstags
9.15 – 11.15 Uhr
Seehausen
Pfarrheim
Seestraße 1

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

Herbst im Bergwald

Familienausflug mit der Försterin

Sa., 14.10.2023
14.00 – 16.00 Uhr
Ettal

Treffpunkt:
Parkplatz hinter
dem Kloster
an der Käserei,
Walderlebnispfad

Abenteuer, Spiele, Ruhe, Wald und Natur erleben
im Bergwald für Jung und Alt. Reine Gehzeit
ca. 1,5 h.

Bitte mitbringen: Gutes Schuhwerk,
Brotzeit/ Getränke, regenfeste Kleidung

Leitung: *Christina Bauer, Försterin*
Anmeldung unter 0170 3054444 bis
Donnerstagabend (12.10.23) möglich.
Gebühr pro Familie: € 10,00
(bitte in bar mitbringen)



© Max Aman

Boah – schau einmal! Mit unseren Kindern und allen Sinnen Natur und Schöpfung erleben

So., 15.10.2023
11.00 – 14.30 Uhr
Farchant
Treffpunkt:
Parkplatz am
Kuhfluchtgraben



© F. Hammerl

An diesem Tag erleben wir in der Natur mit allen Sinnen, wie wunderbar die Welt und unser Leben ist. Wir spielen am Bach, wir werden kreativ mit Naturmaterial, wir picknicken zusammen und feiern gemeinsam einen Kindergottesdienst zum Abschluss. 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. Dann füttern und futtern wir uns gegenseitig durch (dafür die Picknickdecke nicht vergessen). Für Familien mit Kindergartenkindern und Schulkindern bis ca. 2. Klasse. Bei Regen fällt es leider aus.

In Kooperation mit der Tourismuseelsorge im Werdenfelser Land.

Leitung: Florian Hammerl, Pastoralreferent und Tourismuseelsorger

Anmeldung erwünscht.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

STERNSCHNUPPE – Lustige Abenteuerlieder aus dem Koffer Von Brezn-Beißern, Regenpiraten und Disco-Knödeln

Di., 17.10.2023
16.00 Uhr
Farchant
Gasthof Alter Wirt
Bahnhofstr. 1-3



© Mohr Studios



Staunen, lachen, singen heißt es bei diesem Familienkonzert der beliebten Sternschnuppe-Künstler Margit Sarholz und Werner Meier. Wenn die beiden mit einem Koffer voller lustig-abenteuerlicher Überraschungen auf Tournee gehen, ist Vergnügen für die ganze Familie garantiert!

Aus ihrem riesigen Koffer steigen die phantastischen Figuren ihrer spannenden Geschichten-Lieder, in denen Sprachwitz und Phantasie blühen und manchmal auch die pure Lust am Blödsinn. Ja, bei diesem Sternschnuppe-Konzert kann man zusammen mit Regen-Piraten übers Pfützen-Meer segeln!

Da springen auch schon mal zwei Knödel aus dem Koffer und tanzen mit dem Publikum in der Disco. Oder alle gehen ganz lässig mit dem Kühlschrankschrank spazieren, treffen die verwegenen Brotbrösl auf ihrer Weltreise und die mutige Kuh auf ihrem Weg ins Kino.

Gleich Karten besorgen und drauf freuen!

Online-Reservierung mit Vorkasse bis 10.10.2023 – danach nur noch Abendkasse (08821/58501). Rückgabe der Karten bis eine Woche vor Konzert möglich (10.10.).

Eintritt Kinder: € 10,00

Eintritt Erwachsene: € 12,00

Ätherische Öle für Kinder Von Einschlafschwierigkeiten bis Prüfungsnervosität

Mi., 25.10.2023
19.30 - 21.00 Uhr
**Garmisch-
Partenkirchen**
TIMBA
Familienzentrum,
Zugspitzstr. 88



© S. Deller

Ätherische Öle sind wertvolle kleine Helfer im Alltag, die uns bei einer Vielzahl von Herausforderungen unterstützen können. Gerade für Kinder, deren Sinne noch viel sensibler sind als die vieler Erwachsenen, können die Öle eine sanfte Unterstützung bieten. Egal ob es sich um Einschlafschwierigkeiten, Unruhe, Zahnen, Erkältung, Konzentrationsschwierigkeiten oder Prüfungsnervosität handelt, es gibt kaum ein Gebiet auf dem die ätherischen Öle keinen Rat wissen. Dennoch gibt es einige Dinge zu beachten. Ab welchem Alter kann ich die Öle einsetzen? In welcher Form verwende ich die Öle und auf welche Art wende ich sie an? Es erwartet Sie ein spannender Abend über die unzähligen Möglichkeiten und Grenzen im Einsatzbereich der ätherischen Öle bei Kindern.

Referentin: *Svenja Deller, Heilpraktikerin für Psychotherapie*
Anmeldung bis 24.10.2023.
Gebühr: € 8,00

KESS erziehen® – Abenteuer Pubertät Kurs für Eltern mit jugendlichen Kindern von 11–16 Jahren

Di., 07.11.2023
20.00 – 22.00 Uhr
Weitere Termine:
14.11.2023,
21.11.2023,
28.11.2023
Online via Zoom



Das Leben mit Jugendlichen ist nicht nur Frieden und Freude. Ärger und Streit sind beim Erziehen unvermeidlich, ja sogar notwendig. Fast alle Eltern fühlen sich deshalb gelegentlich unsicher oder überfordert – zumal auch die Anforderungen an Eltern größer geworden sind. Der Online-Elternkurs „Kess erziehen – Abenteuer Pubertät“ bestärkt Eltern mit jugendlichen Kindern in einer demokratisch-respektvollen Erziehungshaltung und unterstützt sie, ihren jugendlichen Kindern wertschätzend und ermutigend zu begegnen und die Selbstverantwortung der Jugendlichen zu fördern.

Referent: *Dieter Güntner, Ehe- und Familienseelsorge Diözesanregion Weilheim-Oberland, KESS-Trainer*
Anmeldung bis 06.11.2023.
Gebühr für 4 Treffen: € 50,00
inkl. Begleitheft

Die Klügere gibt ab Das Kraftpaket für erschöpfte Mütter – Lesung in der Cuatro Hombres Bar

Do., 09.11.2023
19.00 – 20.30 Uhr
**Garmisch-
Partenkirchen**
Cuatro Hombres Bar
Promenadestr. 14

**FRAUEN
AUSGEPOWERT!?**



Fühlst du dich manchmal erschöpft und ausgepowert? Gönn dir einen Abend mit Input, Austausch und lässiger Atmosphäre in der Cuatro Hombres Bar.

Mamasein ist bereichernd und schön – aber oft auch einfach anstrengend. Aufgrund überzogener Erwartungen neigen Mütter dazu, sich um alle zu kümmern, außer um sich selbst. Bis sie nicht mehr können. Fragst du dich auch, wie du aus dieser Überforderung herauskommst? Wie du deinem Umfeld vermittelst, dass deine Kräfte erschöpft sind? Wer dir hilft, wenn du selbst nicht mehr kannst? Die Autorinnen zeigen dir, wie du Verantwortung teilen und Erschöpfung vermeiden kannst. Schon kleine Veränderungen können viel bewirken. Der Weg lohnt sich: für deine körperliche und seelische Gesundheit und das Gefühl, das Muttersein wieder genießen zu können.

Michèle Liussi und Katharina Spangler lesen aus Ihrem Buch und erzählen aus den Erfahrungen als Familienbegleiterin und Mutter.

Wer möchte, lässt im Anschluss den Abend in der Bar gemütlich ausklingen.

Lesung von und mit
Michèle Liussi und Katharina Spangler
Gebühr inkl. Begrüßungsdrink: € 5,00

Ritter Rost und das Gespenst Ein Singspiel für Kinder und Junggebliebene

So., 12.11.2023
14.00 Uhr
**Garmisch-
Partenkirchen**
Bühne U1
Richard-Strauß-
Platz 1



Ein obdachloses Gespenst erscheint auf der Eisernen Burg des Ritter Rost und veranstaltet mit Koks, dem Hausdrachen, eine Gespenster-show. Währenddessen muss Ritter Rost zu einem großen Ritterturnier einladen, bei dem auch Burgfräulein Bö, König Bleifuß der Verbogene, sein Schreiber Ratzefummel und viele andere Blechritter nicht fehlen dürfen. Das Turnier endet mit einer dicken Überraschung – nicht nur für Ritter Rost ...

Ritter Rost ist ein Projekt des Pfarrverbandes Partenkirchen – Farchant – Oberau. Die Darsteller kommen aus Partenkirchen, die Kostüme aus Farchant und der Gesang von den „Ludwigspatzen“ aus Oberau.

Kartenvorverkauf ab 01.10.2023. Karten gibt es am 05.11. nach den Gottesdiensten in der Pfarrkirche Partenkirchen und in den Pfarrbüros in Partenkirchen, Farchant und Oberau.

Gebühr für Kinder: € 5,00
Gebühr für Erwachsene: € 7,00

Hochsensible Kinder erkennen und stärken

Di., 14.11.2023
19.00 Uhr
Online via ZOOM



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

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

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

Anmeldung erforderlich.

Gebühr: € 8,00



Schulstress – muss das sein?

Mo., 20.11.2023
20.00 Uhr
Garmisch-Partenkirchen Kath. Pfarrheim Partenkirchen Badgasse 6



Angesichts der enormen Anforderungen, die unser Schulsystem an unsere Kinder stellt und dem Wissen der Eltern, dass ein guter Schulabschluss entscheidend für die berufliche Zukunft ist, scheint es oft keinen Ausweg aus der Spirale von wachsendem Druck und Familienstreitigkeiten zu geben. Sensible Kinder reagieren oft mit körperlichen Symptomen wie Kopfschmerzen oder Übelkeit bis hin zur Schulverweigerung und die Eltern leiden mit und stehen ratlos daneben.

Erfahren Sie mehr darüber, wie sich Stress auf die Funktionsweise des Gehirns auswirkt, wie man durch die Stimulation von Reflexpunkten wieder zu Ruhe und Zentrierung findet und wie gezielte Bewegungsübungen die Verknüpfung der beiden Gehirnhälften und die Konzentrationsfähigkeit fördern, so dass Lernen gelingt.

Referentin: Christa Grau, Kinesiologische Entspannungstrainerin

Anmeldung erwünscht.

Gebühr: € 8,00

Mehr Ich in all dem Wir – Wie bekommen wir das als Mütter hin? Online-Vortrag und Austausch mit den Stadt-Land-Mama- Bloggerinnen Lisa Harmann und Katharina Nachtsheim

Mi., 22.11.2023
20.00 Uhr
Online via Zoom



Lisa Harmann
und Katharina
Nachtsheim

**FRAUEN
AUSGEPOWERT!**



Warum werden Frauen bereits im Kreißsaal übersehen, indem sie Rasselchen und Bodies zur Geburt geschenkt bekommen – und viel zu selten etwas für sich selbst? Warum schaffen es Frauen in der Folge dann auch nur schwer, sich wie selbstverständlich auch mal Zeiten nur für sich zu nehmen? Hängt das möglicherweise sogar zusammen? Lisa Harmann, 41, und Katharina Nachtsheim, 42, treiben diese Fragen seit jeher an. Zusammen sind sie die Macherinnen hinter einem der größten Familienblogs Deutschlands: Stadt Land Mama. Sie haben drei WOW MOM-Bücher für Mütter geschrieben, die zum Teil auf der Bestseller-Liste landeten. Darin nehmen sie die Frau im Familienkonstrukt in den Fokus – in der Schwangerschaft, im ersten Jahr mit Kind und später, wenn die Kinder größer werden. Mit insgesamt sieben Kindern zwischen 0 und 17 Jahren, darunter Jungen und Mädchen, Zwillingen und Einlingen wissen die beiden, wovon sie schreiben. Und können mit konkreten Fallbeispielen und ehrlichen Anekdoten Unterstützung bieten. Weil wir es uns selbst wert sein dürfen!

Referentinnen: Lisa Harmann und Katharina Nachtsheim, Bloggerinnen
Anmeldung erforderlich.
Gebühr pro Person: € 8,00 (pro Paar € 12,00).

Spätherbst im Gries Familienausflug mit der Försterin

Sa., 02.12.2023
14.00 – 16.00 Uhr
Graswang
Treffpunkt:
Schattenwald-
parkplatz



© iStock/photography

Wir entdecken auf einer kleinen Wanderung entlang der Linder bei Graswang die spätherbstliche Schönheit der Landschaft.
Reine Gehzeit: ca. 1,0 h
Bitte mitbringen: Gutes Schuhwerk, Brotzeit/Getränke, regenfeste Kleidung

Leitung: Christina Bauer, Försterin
Anmeldung unter Tel. 0170 3054444
bis Donnerstagabend (30.11.23) möglich.
Gebühr pro Familie: € 10,00 (bitte in bar mitbringen)

Himmelswerkstatt Ein Kreativnachmittag für Kinder

Fr., 08.12.2023
15.00 – 17.00 Uhr
**Garmisch-
Partenkirchen**
Kath. Pfarrheim
Partenkirchen
Badgasse 6



© R. Kaufmann

Wir wollen miteinander eine Geschichte hören, singen, basteln, einen adventlichen Nachmittag erleben. Für Kinder von 3 - 6 Jahren mit Begleitperson.

Leitung und Anmeldung: Regina Kaufmann,
Tel. 08821 3825
Gebühr pro Kind mit einem begleitenden Erwachsenen: € 5,00 (pro Geschwisterkind € 3,00)

Eltern- und Familienbildung

Winter in den Bergen Familienausflug mit der Försterin

Sa., 27.01.2024
14.00 – 16.00 Uhr
Unterammergau
Treffpunkt:
Parkplatz Kappl

Wir begeben uns auf winterliche Spurensuche und erleben zusammen die Natur.
Reine Gehzeit: ca. 1 h
Bitte mitbringen: Gutes Schuhwerk, Brotzeit/ Getränke, regenfeste Kleidung

Leitung: Christina Bauer, Försterin
Anmeldung unter Tel. 0170 3054444
bis Donnerstagabend (25.01.24) möglich.
Gebühr pro Familie: € 10,00 (bitte in bar mitbringen)



© B. Schwarz

Angebote der Caritas

Nachfolgende Veranstaltungen werden von der Familienberatungsstelle der Caritas angeboten.



Nähere Infos zu den Kursen, den Terminen sowie Anmeldung:

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



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



PFARRVERBAND
ZUGSPITZE

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



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



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



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

KiB – Kinder im Blick

6-teiliger Kurs für getrennte Eltern

ab Di., 26.09.2023
jeweils
9.00 - 12.00 Uhr

**Garmisch-
Partenkirchen**
Caritas-Zentrum
Dompfaffstr.1

Gebühr für 6 Treffen: € 60,00
(die Teilnahmegebühr kann bei geringem
Einkommen reduziert oder erlassen werden)

„ADHS – Ach Das Heißt Specialeffects!“

Ein Kurs für Eltern von Kindern mit ADHS

Di., 26.09.2023,
24.10.2023 und
14.11.2023
jeweils
18.15 - 21.00 Uhr
Online-Kurs

Was ist eigentlich ADHS? Was braucht mein
Kind? Was brauche ich?
Diesen und vielen weiteren Fragen widmen
wir uns im Online-Elternkurs.



Kinderleicht – Kindergruppe

Für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren

ab Di., 21.11.2023
immer
16.00 - 17.00 Uhr
**Garmisch-
Partenkirchen**
Caritas-Zentrum
Dompfaffstr.1

Psychische Erkrankungen und Suchtprobleme sind keine seltenen Phänomene. Diese haben immer Auswirkungen auf das ganze Familiensystem und deshalb unterstützen wir betroffene Kinder und Jugendliche, um sie für ihr Leben stark zu machen.

Leitung: Stephanie Strehl und
Susanne Heufelder

Anmeldung bei
Stephanie.Strehl@caritasmuenchen.org
Die Veranstaltung ist kostenfrei



„Kind s/Sucht Familie“

Workshop für Fachkräfte

Di., 23.01.2024 und
Di., 30.01.2024
jeweils
14.00 - 17.00 Uhr
**Garmisch-
Partenkirchen**
Caritas-Zentrum
Dompfaffstr.1

Der Workshop soll dazu beitragen, Fachkräfte über die Thematik Sucht in der Familie zu informieren, zu sensibilisieren und die Handlungssicherheit zu erhöhen.

Zielgruppe: ErzieherInnen, LehrerInnen,
SozialpädagogInnen, ÄrztInnen, alle
Fachkräfte, die mit Kindern arbeiten

Leitung: Stephanie Strehl und
Susanne Heufelder

Anmeldung bis 05.01.2024 unter
Susanne.Heufelder@caritasmuenchen.org
Gebühr: € 35,00



Schöpfungsverantwortung

Mit Freude
nachhaltig leben



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

Sa., 30.09.2023
10.00 – ca. 13.00 Uhr
Grainau
Treffpunkt:
Oberer Dorfplatz



© Pixabay/M. Caján



Was das angebliche Unkraut alles kann, werden Sie auf einer kleinen Kräuterexkursion erfahren. Sie lernen eine Auswahl an Wildkräutern und ihre Verwendung in der Volksheilkunde erkennen – und erfahren, wie sie in der Volksheilkunde verarbeitet und angewandt wurden. Auch die Kraft der Wurzeln, die jetzt im Herbst eine besondere Bedeutung bekommt, kommt zur Sprache.

Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung (bei sehr schlechtem Wetter wird ein Ersatztermin vereinbart), evtl. Sonnenschutz, einen kleinen Imbiss und Getränke. Außerdem eine kleine Papiertüte (Semmeltüte), ein Schneidbrettchen, Messer, zwei kleine Marmeladengläser, eines zur Hälfte mit gutem Salz gefüllt.

Referentin: *Monika Moser, Kräuterpädagogin, FNL Kräuterexpertin*
Anmeldung erforderlich.
Gebühr: € 12,00

Energiesparen im Alltag

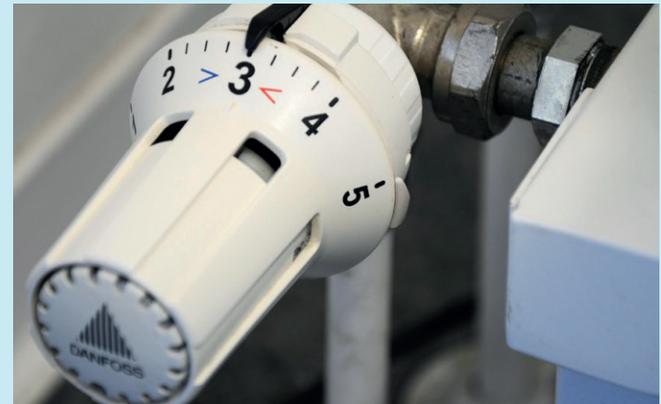
Mi., 04.10.2023
12.00 Uhr
Online via ZOOM

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 wird erklärt, wie man die Effizienz der eigenen Heizung steigern und mögliche Wärmeverluste reduzieren kann.

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Referent: *Rainer Moll, Energieberater*
ACHTUNG: *Es besteht eine sehr hohe Nachfrage. Eine schnelle Anmeldung wird dringend empfohlen.*

Die Veranstaltung ist kostenfrei.



Die Wärmepumpe Vorteile und Einsatzzwecke

Di., 14.11.2023
12.30 Uhr
Online via ZOOM



© P. Hübner

Für die Beheizung von Gebäuden stehen mehrere Alternativen zur Verfügung. Im Vortrag wird die Wärmepumpe, also das Heizen mit Strom, näher betrachtet. Welche Wärmequellen können genutzt werden? Für welche Gebäude ist der Einbau einer Wärmepumpe sinnvoll? Im Anschluss an einen kurzen Vortrag können Sie uns gerne im Chat Ihre Fragen stellen. Der Vortrag richtet sich an Ein- und Zweifamilienhausbesitzer.

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Referentin: Eva Langhein, Energieberaterin
Anmeldung erforderlich.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.



elch-design

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

www.elch-design.de

Artenvielfalt vor Ort – ein Alpenfluss im Fokus Der Lech. Defizite und Besonderheiten

Mi., 15.11.2023
19.00 Uhr
Murnau
Kultur- und
Tagungszentrum
Ödön-von-Hörvath-
Platz 1



© H.-Herold

Patrizia Majowski



© P. Majowski

Während des Vortrags begleiten wir den Lech über die Zeit hinweg und vergleichen den vergangenen und den heutigen Fluss. Wir erfahren von der Wandlung des Lechs vom voralpinen Wildfluss in eine Stauseenkette und wagen auch einen Blick in die Zukunft.

Außerdem wird auf die – trotz Verbauung – besondere Rolle des Lechs eingegangen, wie zum Beispiel die Funktion des Flusses als Biotopbrücke oder als Heimat für drei verschiedene Florenelemente.

Es wird ein kurzer Bogen zum generellen ökologischen Zustand unserer deutschen Flüsse gespannt.

In Kooperation mit dem Verein Lebensraum Lechtal e.V.

Referentin: Patrizia Majowski, Biogeographin,
Lechtal-Rangerin

Anmeldung erwünscht.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Advent und Weihnachten nachhaltig feiern Praxisbeispiele und Anregungen

Di., 21.11.2023
19.00 Uhr

Murnau
Kath. Pfarrsaal
Mayr-Graz-Weg 1



Isabel Otterbach

Die Advents- und Weihnachtszeit ist eine Zeit des geistigen Innehaltens und der Vorbereitung auf das Kind in der Krippe, dessen Erscheinen auf der Welt „alles verändert“. Diese geistige Haltung immer wieder neu einzunehmen, fällt oft gar nicht so leicht. Deshalb kann es zur Besinnung und bewussten Unterbrechung des meist hektischen Alltags hilfreich sein, auch konkrete Handlungen und kleine Veränderungen von Routinen mit einzubeziehen. Im Vortrag erhalten Sie Impulse und Anregungen, wie die Advents- und Weihnachtszeit im ganzheitlichen Sinne „nachhaltig“ gestaltet werden kann – auch mit hilfreichen Infos zu Beleuchtung, Christbaum, Geschenke etc.

Beim anschließenden Austausch sind Sie eingeladen, Ihre Fragen, eigene Ideen und Tipps zu nachhaltigem Feiern einzubringen.

Referentin: Isabel Otterbach, Referentin für „Bildung für nachhaltige Entwicklung“, Abteilung Umwelt, Erzbisch. Ordinariat München

Anmeldung erwünscht.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Hoffnungstropfen – Lichtblicke in einer unsicheren Zeit Vortrag mit Diskussion

Mo., 27.11.2023
19.00 Uhr

Garmisch-Partenkirchen
Leifheit Service-Zentrum,
Kultursaal
Von-Brug-Str. 5



Josef Nussbaumer

Josef Nussbaumer macht seine Leser und Hörer seit langer Zeit auf die großen globalen Probleme der Welt – wie etwa Ernährungsfragen, ökologische Probleme und Verteilungsprobleme – aufmerksam. Es ist ihm aber auch ein Anliegen, zu zeigen, dass Veränderungen sehr wohl möglich sind und wir uns nicht von Resignation, sondern von Hoffnung leiten lassen müssen.

In unserer heutigen – oft als katastrophal bezeichneten – Welt passiert eine unüberschaubare Fülle an erfreulichen Ereignissen und Aktivitäten. All diese Entwicklungen sind „Hoffnungstropfen“ für eine bessere Zukunft.

In Kooperation mit dem Kiwanis Club Garmisch-Partenkirchen e.V.

Referent: Josef Nussbaumer, Prof. i.R. für Wirtschafts- und Sozialgeschichte, Innsbruck

Anmeldung erwünscht.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Das geheime Netzwerk des Lebens in unseren Böden Das Bodenleben als unsere Lebensgrundlage – wie kann es unterstützt werden?

Mi., 17.01.2024
19.00 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Evang. Gemeinde-
saal
Hindenburgstr. 39



© B. Wimmer

Das vielfältige Netzwerk des Bodenlebens sorgt für die Fruchtbarkeit unserer Böden – und ist durch Pestizide, Bodenbearbeitung und die Folgen des Klimawandels bedroht! Obwohl von der Bodenfruchtbarkeit und damit vom Bodenleben unsere Existenz abhängt, beginnt die Wissenschaft erst, die vielfältigen Zusammenhänge im Boden zu erforschen. Wie kommunizieren Pflanzen mit dem Bodenleben? Welche Aufgaben erfüllen Bodenlebewesen? Wie kann das Bodenleben unterstützt werden, so dass es zu weniger Ernteaussfällen durch extreme Witterung kommt, die Pflanzengesundheit gefördert wird und Dünger und Pflanzenschutzmittel reduziert werden können?

Der Vortrag gibt einen Einblick in eine faszinierende Welt unter unseren Füßen, in der sich Vieles im Verborgenen abspielt.

In Kooperation mit der Evang.-Luth.

Kirchengemeinde Garmisch-Partenkirchen

Referentin: Bernadette Wimmer, Kreisfachberatung für Gartenkultur und Landespflege

Anmeldung erwünscht.

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

Kooperationsveranstaltungen mit dem Naturpark Ammergauer Alpen



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

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

Mitmach-Aktionen

16.09.2023

**Entbuschung an der
Scheinberg Aufstiegsroute**

23.09.2023

Große Müllsammelaktion im Naturpark

11.11.2023

**Laubbaum-Pflanzung in Bad Bayersoien
(Ausweichtermin 18. November)**

Ranger-Führungen

03.09.2023

„Lebensader Ammer“ für Familien

10.09.2023

„Naturjuwel Ammerschlucht“

24.09.2023

„Almenrausch am Hörnle“

08.10.2023

„Alte Riesen im Schlosspark“



- 29.10.2023 „Magie des Moores“
- 05.11.2023 „Zwischen Moorleichen und Giftschlangen“
für Familien
- 19.11.2023 **Führung mit dem Förster**
„Das geheime Leben des Bergwaldes“
für Familien
- 03.12.2023 „WaldWasserWiesen.Abenteuer.Naturpark“
für Familien

Weitere Informationen zu den Veranstaltungen finden Sie auf der Homepage des Naturparks: www.naturpark-ammergauer-alpen.de/naturpark-erleben
Anmeldung direkt bei Rangerin Deniz Göcen (dg@ammergauer-alpen.de) oder unter Tel. 08822 922 74 67.

Fair einkaufen im



Öffnungszeiten

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

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

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

Pack mit an!

Im Kreisbildungswerk ist jede helfende Hand willkommen. Wir zeigen dir die Möglichkeiten, ehrenamtlich aktiv zu werden.

*Schau vorbei –
wir freuen uns
auf dich!*



Katholisches Kreisbildungswerk
Garmisch-Partenkirchen e.V.

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

Gesunder Körper –
Gesunde Seele



Forum „Gesundheit & Fitness für Körper & Geist“



Karin Christmann

Leitung der Kurse:
Karin Christmann, Gedächtnistrainerin BVGT, Gesundheitspädagogin, Lehrerin für Bewegung, Körperentspannung und Fitness, Rückenschullehrerin
Infos und Anmeldung bei Karin Christmann unter Tel. 08841 5713

Gymnastik auf dem Stuhl Aktiv und gesund ins Alter

ab Mo., 04.09.2023
 14.00 - 15.00 Uhr
Ohlstadt
 Kath. Pfarrheim
 Hagrainstr. 10

UND

ab Mi., 06.09.2023,
 10.30 - 11.30 Uhr
Murnau
 Kath. Pfarrheim
 Mayr-Graz-Weg 1

Die beste Möglichkeit, ein selbständiges und gesundes Leben bis ins hohe Alter zu führen, ist die Bewegung. Deshalb ist Bewegung im Alter eine unabdingbare Voraussetzung, um möglichst lange selbständig, fit und gesund leben zu können. Mit diesem ausgewogenen und altersgerechten Bewegungsprogramm werden alle Muskeln, die zur Aufrechterhaltung der Selbständigkeit wichtig sind, trainiert. Dazu gehören die Beine und das Gesäß, Rücken, Bauch und Beckenboden, Schultern und Arme.



© iStock.com – Silvia Jansen

Das Trainieren des Gleichgewichtes zur Vermeidung von Stürzen und die allgemeine Beweglichkeit werden ebenso berücksichtigt. Sie werden überrascht sein, wie mobil sie im Sitzen sind. Jede Stunde schließt mit einer Entspannungsübung ab, das führt zu innerer Ruhe und geistiger Vitalität.

Gebühr für 14 Treffen: € 77,00



KATHAN
 ERGONOMIE

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

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

● www.kathan-ergonomie.de

Yoga für den Rücken am Vormittag

ab Di., 05.09.2023
9.10 – 10.20 Uhr
Murnau
Kath. Pfarrheim,
Pfarrsaal
Mayr-Graz-Weg 1

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

Bitte bringen Sie eine Matte und eine Decke mit!

Gebühr für 14 Treffen: € 126,00



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

ab Di., 05.09.2023
10.30 – 11.30 Uhr
Murnau
Kath. Pfarrheim
Mayr-Graz-Weg 1

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

Bitte bringen Sie eine Matte mit!

Gebühr für 14 Treffen: € 77,00



Gedächtnistraining für Senioren Geistig fit bis ins hohe Alter

*ab Di., 05.09.2023
14.30 - 16.00 Uhr
Murnau
Kath. Pfarrheim,
Konferenzraum
Mayr-Graz-Weg 1*

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

Ein fröhliches und doch diszipliniertes miteinander Arbeiten in einer wunderbaren Gruppe.

Gebühr für 14 Treffen: € 112,00



Pilates und Yoga in Präsenz und online

*ab Mi., 06.09.2023
8.00 - 9.15 Uhr
Murnau
Kath. Pfarrheim
Mayr-Graz-Weg 1*

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

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

Bitte bringen Sie eine Matte mit!
Gebühr für 14 Treffen: € 112,00



Hatha Yoga

ab Mo., 11.09.2023

10.00 – 11.15 Uhr

Oberau

Kath. Pfarrheim

Kirchweg 4



Sabine Mirlach

Die Yogastunden basieren auf klassischem Hatha Yoga. Koordinierte Bewegungen führen in verschiedene Körperhaltungen; manchmal von einer zur anderen übergehend, ein anderes Mal statisch verweilend. Das Üben in dieser Weise schult sowohl Beweglichkeit als auch Kraft und ermöglicht einen regenerierenden Energieausgleich. Ein Kernelement der Yogastunde ist die Atmung. Außerdem fließen Impulse aus der Körperarbeit und Yogatherapie ein, bevor die Einheit mit einer geführten Entspannung bzw. Meditation abgeschlossen wird. Es werden keine Vorkenntnisse benötigt. Der Kurs ist für Anfänger und Erfahrene gleichermaßen geeignet, da jeder dort abgeholt wird, wo er gerade steht.

Leitung: Sabine Mirlach, Yogalehrerin (BDY/ EYU mit Zusatzausbildung in Achtsamkeit/ Meditation und Yogatherapie)

Anmeldung beim Kreisbildungswerk telefonisch oder online

Gebühr für 10 Treffen: € 100,00

Yoga – aus der Bewegung in die Stille

ab Di., 12.09.2023

18.30 – 20.00 Uhr

Ohlstadt

Pfarrsaal

Hagrainstr. 10

UND

ab Do., 14.09.2023

19.30 – 21.00 Uhr

Eschenlohe

Saidabei-Raum

in der Grundschule

Murnauer Str. 13

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

Die Atemübungen, genannt Pranayamas, wecken die Lebensenergie, steigern die Konzentration, bringen den Geist zur Ruhe.

Das Entspannen vor und nach dem Üben gibt Körper und Geist Gelegenheit, die Auswirkungen der Haltungen positiv zu erfahren.

Tiefenentspannung und Meditation bauen Stress ab und führen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Die Lebensfreude wird geweckt.

Leitung und Anmeldung:

Rosa-Maria Frombeck, Tel. 08841 7181

Gebühr für 12 Treffen: € 108,00




TelefonSeelsorge®

0800-1110111

0800-1110222

www.telefonseelsorge.de

Vinyasa-Yoga



© J. Rhomberg

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

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

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

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

Anmeldung beim Kreisbildungswerk telefonisch oder online.



Vormittagskurs – Dynamisches Yoga

samstags
ab 16.09.2023
9.00 – 10.15 Uhr

Seehausen
Vereinsübungsraum/
Turnhalle
Uffinger Str. 4

Dieser Kurs ist geeignet für bewegungsfreudige Yogis.

Gebühr für 10 Treffen: € 120,00

Yoga für Einsteiger

montags
ab 18.09.2023
18.00 – 19.15 Uhr

Garmisch-Partenkirchen
Caritas-Zentrum
(Dachgeschoss)
Dompfaffstraße 1

Gebühr für 10 Treffen: € 120,00

Yoga für Bewegungsfreudige

montags
ab 18.09.2023
19.30 – 20.45 Uhr

Garmisch-Partenkirchen
Caritas-Zentrum
(Dachgeschoss)
Dompfaffstraße 1

Yoga-Präventionskurs – Krankenkassen bezuschusst

Gebühr für 10 Treffen: € 120,00

Shaolin QiGong/TaiChi Workshops zum Kennenlernen

ab So., 17.09.2023
14.00 – 17.00 Uhr
Hohenpeißenberg
Schützenstr. 28

Weitere Termine:
29.10.2023
19.11.2023
17.12.2023

In der chinesischen Tradition ist der Mensch dann gesund, wenn Körper, Geist und Seele in Harmonie sind. QiGong ist eine Methode, diese Harmonie herzustellen. Übungen in Bewegung sind gekennzeichnet durch äußere Bewegung und innere Ruhe. Die Meridiane werden freigehalten und wichtige Akkupunkturpunkte geöffnet. Die ganzheitlichen Übungen führen dazu, dass die Gliedmaßen, Sehnen, Muskulatur, Gelenke und Wirbelsäule gedehnt und in ihrer Beweglichkeit trainiert werden. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Kursleitung: Elke Leyrer, QiGong-Trainerin
Anmeldung unter info@qigong-bayern.com
oder Tel. 0160 2928225.
Preis pro Person pro Termin:
€ 39,00 (einzeln buchbar)



© B. Schwarz

Ankommen



Geniessen

Kaffee, Kuchen
& Kurse

MURNAUER KAFFEEHAUS

AM MÖSL 4 · 82418 MURNAU · ☎ 08841.4895035



Autogenes Training für jeden

ab Mo., 18.09.2023
immer
9.00 – 10.30 Uhr
Murnau
Großer
Gemeindesaal der
ev. Gemeinde
der Christuskirche
Kellerstr. 11



© Yan Krauhal/jpxetis.com

Diese bewährte und wissenschaftlich nachweisbare Entspannungsmethode ist einfach zu erlernen und jederzeit gut im Alltag umsetzbar. Durch die Kraft der eigenen Vorstellung wird auf körperlicher und seelischer Ebene eine tiefe Entspannung erreicht. Sie verhilft Ihnen bei Kraftlosigkeit und Erschöpfung zu neuer Energie. Darüber hinaus können Stress, Nervosität, Unruhe, Schlaf- und Konzentrationsstörungen positiv beeinflusst und verbessert werden, so dass Sie ruhig und entspannt Ihren Alltag meistern können.

Kursleitung: Barbara Daser, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie

Anmeldung: Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Die verbindliche Anmeldung erfolgt direkt beim Sozialpsychiatrischen Dienst in Garmisch-Partenkirchen, unter 08821 76514 (Ansprechpartnerin: Regina Dupper)

Der Kurs ist kostenfrei,
Spende erwünscht.

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

ab Mo., 25.09.2023
immer
18.30 – 20.00 Uhr
Murnau
Kath. Pfarrheim
Mayr-Graz-Weg 1

Weitere Termine:
02.10.2023
09.10.2023
16.10.2023
23.10.2023



Viele Menschen sehnen sich nach Ruhe und Stille. Die Meditation öffnet einen Weg zur Selbstbesinnung und Vertiefung des eigenen christlichen Glaubens und durch die Achtsamkeit und das Mitgefühl für sich und andere da zu sein. In der Meditation finden wir mehr Klarheit über unser Leben, und die Ruhe hilft, den Stress abzubauen. Der Weg nach Innen zum inneren Frieden ist zugleich ein Weg nach Außen zur neuen Lebensfreude.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie Decke und Socken mit. Bänkchen und Kissen stehen zur Verfügung.

Leitung: Cora Heide, Ausbildung bei Jesuiten-Pater und Zen-Meister Enomiya Lassalle

Anmeldung beim Kreisbildungswerk telefonisch oder online.

Gebühr für 5 Treffen: € 30,00

Feldenkrais – Präsenzkurs Bewusstheit durch Bewegung®

dienstags
ab 26.09.2023
18.30 – 20.00 Uhr
**Garmisch-
Partenkirchen**
*Caritas-Zentrum,
Dachgeschoss*
Dompfaffstr. 1

Zahlreiche Aufgaben unseres Alltags erledigen wir mit soviel Kraft und Anstrengung, dass es uns erschöpft. Wie bringen wir Leichtigkeit in unser Handeln und bleiben zugleich ausdauernd und konzentriert? Mit der Feldenkrais-Methode gehen wir einen möglichen Weg. Die mit Achtsamkeit ausgeführten Bewegungen lassen uns spüren und erleben, wie sich Leichtigkeit und Ausdauer verbinden können. Wir lassen überflüssige Anstrengungen los und fühlen uns wohl. Wir erfahren uns als Menschen, die fähig sind, das zu tun, was uns angemessen ist, das, was uns in unserer Entwicklung weiter bringt.

Bitte mitbringen: Decke/Matte, Handtuch als Kopfunterlage, bequeme Kleidung.

Leitung: Sr. Margit Bauschke OP, Gilde-lizenzierte Feldenkraislehrerin

Anmeldung beim Kreisbildungswerk telefonisch oder online.

Gebühr für 10 Treffen: € 108,00

Sanfte Körpererfahrung mit den 5 Tibetern und Yogaübungen

ab Mi., 27.09.2023
18.00 – 19.00 Uhr
Online via ZOOM



© a.lina-vilchinkopexis.com

Die 5 Tibeter sind eine kurze, aber wirkungsvolle Übungsabfolge, überliefert aus tibetischen Klöstern.

In diesen 5 Stunden erlernen und erfahren wir diese 5 tibetischen Übungen, die das energetische System des Menschen stimulieren und stärken und damit die Alterungsprozesse im physischen und geistigen Körper verlangsamen können.

Um die Übungen körperlich und atemtechnisch gut ausführen zu können, werden wir vorbereitende und unterstützende Yoga Übungen dazu durchführen. Lockerungsübungen leiten die Stunde ein, entspannende Atemübungen schließen die Stunde ab.

Benötigt wird: bequeme Kleidung, eine Übungsmatte und ein ruhiger Raum. Technisch sind eine gute Internetverbindung sowie ein Endgerät (PC, Laptop, Smartphone) für diesen Online-Kurs notwendig.

Kursleitung: Marion Fritzsche, Zertifizierte QiGong- und Yogalehrerin

Anmeldung bis 25.09.2023 beim Kreisbildungswerk telefonisch oder online. Der Einwahllink wird kurz vor Beginn des Kurses per E-Mail zugeschickt.

Gebühr für 5 Treffen: € 54,00

Heilsames Singen ...

ab 27.09.2023
jeweils
19.30 – 21.30 Uhr
Murnau
Pfarrsaal
St. Nikolaus
Mayr-Graz-Weg 1

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

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

Wir singen Lieder und Mantren aus aller Welt, sowie heilsame Kraft- und Rituallieder, die das Leben und die Seele besingen. Alle Lieder werden auf einfache Weise ohne Noten erlernt und laden ein zum spontanen Mitsingen! Jede Stimme ist, so wie sie ist, herzlich willkommen – die Singbegeisterten, die vorsichtigen SängerInnen und alle, die von sich glauben, gar nicht singen zu können!

Leitung: Gabriele Wanger, zertifizierte Singleiterin für Heilsames Singen (www.gabriele-wanger.de)
Anmeldung bei Gabriele Wanger, Tel. 08846 9218920
Gebühr für 5 Abende: € 60,00
Einzelabend mit Anmeldung: € 15,00 (Bezahlung vor Ort bei Kursbeginn)

Nordic Walking mit Wirbelsäulengymnastik

ab Mi., 04.10.2023
10.00 – 11.00 Uhr
Bad Bayersoien
Physiopraxis
Moosanger
Ludwigstr. 21

Weitere Termine:
11.10.2023
18.10.2023
25.10.2023

Ein Ganzkörpertraining an der frischen Luft; Beim Nordic Walking werden durch den Einsatz von Stöcken unter Entlastung der Gelenke ca. 90% der gesamten Körpermuskeln aktiviert. Spielerisch wird die richtige Technik des Bewegungsablaufes und Stockeinsatzes vermittelt, dazwischen durch Gymnastik die Wirbelsäule stabilisiert und mobilisiert, verkürzte Muskeln gedehnt.

Die Tour wird je nach Fitness der Teilnehmer angepasst.

Leitung: Beate Stückl-Piendl, Sport- und Gymnastiklehrerin

Anmeldung beim Kreisbildungswerk telefonisch oder online.

Gebühr für 4 Termine: € 40,00



© Pixabay

MBSR Kurs Zur Ruhe kommen durch Achtsamkeit

ab Mi., 04.10.2023
19.00 – 21.30 Uhr
Achtsamkeitstag:
18.11.2023
10.00 – 16.00 Uhr
Hohenpeißenberg
Schendrichweg 6



© Bettina Weiß

MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) ist ein effektives, umfangreich erforschtes Programm zur Stressbewältigung. Das Programm umfasst 8 Übungsabende und einen Praxistag und beinhaltet Übungen zur Körperwahrnehmung, leichte Yogaübungen, Sitz- und Gehmeditation.

Übungsempfehlungen für zu Hause sollen helfen, die Achtsamkeit auch in den Alltag zu integrieren und schwierigen Situationen so mit mehr Ruhe und Gelassenheit zu begegnen. Ein Handbuch und Übungsaufnahmen für das eigene Praktizieren sind Bestandteil des Kurses. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein telefonisches Vorgespräch (ca. 30 Minuten), das vor Kursbeginn mit der Kursleitung vereinbart werden kann (Tel. 08805 9544879). Es dient dem gegenseitigen Kennenlernen und der Klärung der Erwartungen.

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

Leitung: Bettina Weiß (www.mbsr-leben.de)
Anmeldung beim Kreisbildungswerk.
Gebühr für 9 Treffen (inkl. Materialgebühr): € 320,00 (die meisten Krankenkassen bezuschussen den MBSR-Kurs als Präventivmaßnahme)

Der Himmel in Dir! Meditative Tänze berühren Leib und Seele himmelsnah!

Mi., 04.10.2023
14.30 Uhr
Garmisch-
Partenkirchen
Pfarrheim
St. Martin
Burgstr. 17



© P. Hagsbacher

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

Leitung: Pfarrer Peter Hagsbacher, Leitung Seniorenpastoral der Dekanate Rottenbuch und Werdenfels, Theologe, Gestaltpädagoge IGB

Anmeldung beim Kreisbildungswerk oder bei Pfarrer Peter Hagsbacher
(Seniorenpastoral-GAP@eomuc.de)
Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Waldbaden-Seminar Mit Shinrin Yoku die Natur intensiv erleben

So., 08.10.2023
9.00 Uhr

Garmisch-Partenkirchen
Treffpunkt:

Letzter Parkplatz
vor dem Pflegersee
Pflegerseestraße



© J. Rhomberg

Zur Ruhe kommen, Stress abbauen, den Wald und die Natur mit allen Sinnen intensiv erleben – das ganzheitliche Konzept „Shinrin Yoku“ stammt aus Japan und wird auf Deutsch „Waldbaden“ genannt. Es soll helfen, wieder in einen intensiveren Kontakt mit der Natur und uns selbst zu kommen.

Das Seminar beinhaltet folgende Themen:

- Meditations- und Atemübungen
- einfache Yogaübungen
- Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsschulung.
- bei einer kleinen Brotzeit im Wald schulen wir den Geschmackssinn
- zwischendurch ist genügend Zeit, um die Ruhe des Waldes zu genießen.

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

Kursleitung: Judith Rhomberg, Shinrin Yoku Kursleiterin, M.Sc. Umweltwissenschaften

Anmeldung bei Judith Rhomberg,
Tel. 0162 8203067 oder

balance-kurse@t-online.de

Gebühr: € 20,00



Sprechen
Sie uns an

Selbsthilfe zeigt Wege auf

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

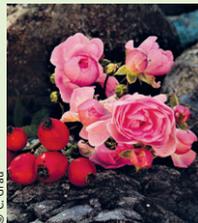
Gesundheit nehmen wir persönlich.

Die Rhythmen des Lebens annehmen Für Frauen in der Lebensmitte

ab Mo., 09.10.2023
19.00 – 20.30 Uhr
**Garmisch-
Partenkirchen**
Praxis Kinesiologie
Grau, Ludwigstr. 55

Weitere Termine:
16.10.2023
23.10.2023
30.10.2023
06.11.2023

FRAUEN
AUSGEPOWERT!?



© C. Grau

Unter diesem Motto sind Frauen in der Lebensmitte ganz herzlich eingeladen, sich mit den physischen und psychischen Veränderungen, die die Wechseljahre mit sich bringen, auseinanderzusetzen.

Als ob es nicht schon reichen würde, dass die Hormone verrückt spielen, auch das Leben stellt uns in dieser Zeit vor große Herausforderungen. Die Kinder gehen aus dem Haus, man muss sich in der Partnerschaft neu finden, fragt sich vielleicht, ob man im Beruf wirklich noch 15 Jahre oder länger so weiter machen will, oder man ist schon mit der Pflegebedürftigkeit der eigenen Eltern konfrontiert.

Die gute Nachricht ist: wir sind dem nicht hilflos ausgeliefert, sondern können aktiv werden, um wieder mehr Ausgeglichenheit und Wohlbefinden zu erlangen.

Die Abende sind eine Mischung aus Bewegung, Entspannung und gezielten Übungen, die das Hormonsystem stabilisieren und aufgestaute Energien wieder zum Fließen bringen.

Kursleitung: Christa Grau, Kinesiologische Entspannungstrainerin

Anmeldung beim Kreisbildungswerk telefonisch oder online.

Gebühr für 5 Treffen: € 60,00

Gesünder Leben durch weniger Stress und Ärger

Mi., 11.10.2023
19.00 Uhr
Mittenwald
Kath. Pfarrheim
St. Peter und Paul
Matthias-Klotz-
Str. 4



© andrea-piaquadio/pexels.com

Ärger und Stress haben unmittelbaren Einfluss auf Körperfunktionen und Emotionen. Erste Anzeichen für unbewältigten Stress und Ärger können beispielsweise Schlafstörungen, Gereiztheit und Infektanfälligkeit sein. Auf körperlicher Ebene kann es zu Herz-Kreislaufproblemen und Verdauungsproblemen kommen.

In dem Vortrag werden verschiedene Ursachen für Stress und Ärger besprochen. Dazu werden verschiedene pflanzliche Mittel und naturheilkundliche Methoden vorgestellt, die dabei helfen, Stress und Ärger zu reduzieren. Damit der Schritt von der Theorie zur Praxis besser gelingt, werden wir an dem Abend ein Badesalz mit einem individuellen ätherischen Öl zubereiten. Wer möchte, kann dazu ein eigenes Behältnis für die Anmischung und ein kleines Handtuch mitbringen.

Referent: Oliver Schumann, Heilpraktiker

Anmeldung beim Kreisbildungswerk

telefonisch oder online.
Gebühr inkl. Materialkosten + Kursunterlagen:
€ 15,00

Yoga mit Düften Schnupperyoga für Ihr Wohlbefinden

ab Do., 12.10.2023
17.00 - 18.15 Uhr
**Garmisch-
Partenkirchen**
Leifheit
Service-Zentrum,
Großer Raum im
Seniorentreff
Von-Brug-Str. 5



© pesels.com

Erleben Sie die heilende Kraft ätherischer Öle kombiniert mit abgestimmten Übungen. Gerade in der kalten und oft tristen Jahreszeit können Düfte helfen, dem Winterblues zu entkommen. Nach einer kurzen Einführung in die Welt der Düfte folgen Meditation, Atem-, Körper- und Entspannungsübungen. Die verwendeten ätherischen Öle sind naturrein und auf das jeweilige Thema der Stunde abgestimmt. Ein Mini-Urlaub für Zuhause mit kleiner Überraschung.

Insgesamt 4 Termine (auch einzeln buchbar):

- 12.10. „Glück & Lebensfreude“ – mit vitalisierenden, erheiternden Düften
- 26.10. „Erdung & innere Balance“ – mit ausgleichenden, erdenden Düften
- 09.11. „Gelassenheit & innere Ruhe“ – mit entspannenden, harmonisierenden Düften
- 07.12. „Weihnachtszeit ganz entspannt“ – mit entspannenden, winterlichen Düften

In Kooperation mit LongLeif GaPa gGmbH

Leitung: Martina Zue, zertifizierte
Yogalehrerin

Anmeldung beim Kreisbildungswerk
telefonisch oder online.

Gebühr pro Termin (inkl. Material): € 20,00

Frauen-Spaziergänge gegen den Herbstblues

ab Do., 19.10.2023
15.30 - 17.00 Uhr
Bad Bayersoien
Treffpunkt:
Parkplatz
Panoramaweg am
Bad Bayersoier See

Wenn der Herbst einzieht und die Tage kürzer werden, heben wir unsere Stimmung durch sechs gemeinsame, verschiedene Spaziergänge in der Bad Bayersoier Natur und stärken unser Wohlbefinden und unsere Zufriedenheit durch Impulse, Meditationen und Übungen aus der Positiven Psychologie

FRAUEN
AUSGEPOWERT!?



© S. Urschneider

Die einzelnen Themen für die Spaziergänge:

- 19.10. Lebe Dein Glück
- 26.10. Achtsam durch den Tag
- 02.11. Gestärkt im Leben
- 09.11. Im Einklang mit Deinen Werten
- 16.11. Liebe Dich selbst
- 23.11. Resilienter im Leben

Die Treffpunkte der nächsten Spaziergänge werden am Ende jedes Spaziergangs bekannt gegeben.

Kursleitung: Stefanie Utschneider, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Happiness Trainer (ALH), Life Coach (liE®-CA)

Anmeldung beim Kreisbildungswerk
telefonisch oder online.

Gebühr für 6 Termine: € 48,00

Mit Qigong die Sehkraft stärken Kompakt-Workshop für Ihre Augen

Fr., 20.10.2023
15.00 - 18.00 Uhr
**Garmisch-
Partenkirchen**
Leifheit
Service-Zentrum,
Kultursaal
Von-Brug-Str. 5

© P. Weidmann/Parabriefservice.de



Wir erlernen gesunderhaltende Übungen zur besseren Versorgung der Augen, zum Erhalt eines guten Sehvermögens bis ins hohe Alter sowie zur Entspannung der Augen. Neben etwas Theorie werden wir viel Zeit mit Selbstmassage auf bestimmte Akupressurpunkte auf Gesicht und Körper verbringen. Bewegte und stille QiGong Übungen, Atemübungen zur Stärkung der inneren Energie und Ernährungsempfehlungen runden das Spektrum der Maßnahmen, die wir für unsere Augen ergreifen können, ab.

Ein Kompaktworkshop für alle, die Probleme mit den Augen und der Sicht haben und auch für diejenigen, die ihre Augen stärken wollen und Augenkrankheiten vorbeugen wollen. Im Teilnehmerpreis ist ein ausführliches Skript und eine Teepause mit inbegriffen.

Bitte mitbringen: *bequeme Kleidung, dicke Socken oder weiche flache Schuhe, Lieblingsunterlage.*

In Kooperation mit LongLeif GaPa gGmbH

Leitung: Marion Fritzsche, zertifizierte QiGong- und Yogalehrerin

Anmeldung bis 16.10.2023 beim Kreisbildungswerk telefonisch oder online.

Gebühr: € 45,00

Fermentier-Workshop Alte Technik neu entdeckt

Sa., 21.10.2023
14.00 Uhr
**Garmisch-
Partenkirchen**
AOK
Gesundheitstreff
Hindenburgstr. 43



© D. Zardini

Gemüse fermentieren – eine in Vergessenheit geratene Technik, die wieder an Interesse und Beliebtheit gewinnt.

Frau Zardini gibt Einblicke in das faszinierende Universum der fermentierten Lebensmittel und erklärt die Vorteile dieser Technik. Nach der Theorie geht es dann in die Praxis und die mitgebrachten saisonalen Gemüse werden für den Hausgebrauch fermentiert.

Bitte mitbringen:

- 6 Spannbügelgläser von ca. 300, 400 oder 500 ml groß, rund, typ „Le Parfait“ (eignen sich besser als viereckige Gläser).
- Gewichte: kleine Glasschälchen oder Glasdeckel, die in die Fermentiergläser passen (bitte kontrollieren, ob die auch in den Deckel passen!), oder Glasgewichte (erhältlich im Internet)
- Geschirrtuch
- ggf. Kochschürze
- Gemüseschäler und Gemüseraspel

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

Anmeldung bis 09.10.2023 beim Kreisbildungswerk telefonisch oder online.

Gebühr: € 40,00

Auszeit-Klangabende Entspannen mit Klängen

*ab Mo., 23.10.2023
18.00 - 19.30 Uhr
Garmisch-
Partenkirchen
Multifunktionsraum
im Seniorentreff
Marianne
Aschenbrenner
Parkstr. 2*

*Weitere Termine:
06.11.2023
13.11.2023
20.11.2023
27.11.2023
04.12.2023*

Entspannen Sie an diesen Abenden zu den Klängen tibetischer Klangschalen, Feng-Gongs, Klangspielen u.a. Tibetische Klangschalen wirken beruhigend auf Körper und Geist und unterstützen uns, in eine tiefe Entspannung zu kommen.

Bitte mitbringen: eine Matte zum Liegen oder Kissen zum Sitzen bzw. Liegen, Decke und Kissen, bequeme Kleidung

*In Kooperation mit LongLeif GaPa
gemeinnützige GmbH*

Leiterin: Svenja Deller, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Gebühr für 6 Abende: € 60,00



© Thomas Huber

Die Basenfastenwoche Essen für Schönheit & Wohlbefinden

*Mi., 25.10.2023
18.30 Uhr
Garmisch-
Partenkirchen
Pfarrheim
St. Martin
Burgstr. 17*

Im Herbst zieht man sich wieder mehr zurück und die Aktivitäten werden weniger. Die Zeit lädt ein, seinen Lebensstil zu betrachten und für Änderungen offen zu sein.

Mit Basenfasten ist der Einstieg zu einer bewussteren und wohltuenden Ernährungsweise möglich: Essen, satt werden, genießen und bis zu 3 Kilo Gewicht verlieren - in einer Woche. Basenfasten fördert die Gewichtsabnahme, hebt die Stimmung und hilft bei verschiedenen Beschwerden, wie Rheuma, Arthrose, Depression, Allergien u.a.

Übernehmen Sie ein paar Tricks in den Alltag und die Wirkung bleibt!

Referentin: Heidi Ehrhardt,
Dipl.Oecotrophologin/Fastenleiterin UGB

Anmeldung beim Kreisbildungswerk
telefonisch oder online.

Gebühr: € 8,00

Venusvenen – so werden Frauenbeine stark und schön Lesung

Do., 26.10.2023
19.30 Uhr
Weilheim
ZAUBERBERG
Buchhandlung und
Naturkost GmbH,
1. Stock
Kreuzgasse 3-5

UND

Do., 01.02.2024
19.00 Uhr
Peiting
Pfarrsaal
Pfarrweg 4
In Kooperation mit:
Buchhandlung
a. Bach und
KDFB Peiting



Für viele Frauen sind ihre Beine eine Problemzone. Sie finden sie unförmig, leiden unter Krampfadern, Besenreisern oder kalten Füßen. Hinzu kommen Schweregefühle, Schmerzen und Thromboserisiken. Gleichzeitig gelten für Beine besondere Schönheitsideale und es ist für Frauen oft belastend, wenn sie diese nicht erfüllen. Die Gefäßchirurgin und Autorin Dr. Kerstin Schick will mit ihrem aktuellen Buch alle Frauen ermutigen und aufzeigen, welche medizinischen Behandlungen zur Verfügung stehen und was sie selbst tun können, um Beschwerden zu lindern. An diesem Abend liest die Autorin nicht nur vor, sondern geht auch auf aktuelle Fragen und Debatten zum Thema ein.

Bitte haben Sie Verständnis, dass Frau Dr. Schick im Rahmen der Lesung keine Beantwortung individueller medizinischer Fragestellung, Beratung zu Erkrankungen oder Therapieempfehlungen geben kann.

Referentin: Dr. Kerstin Schick, Fachärztin für Gefäßchirurgie und Phlebologie.

Anmeldung beim Kreisbildungswerk telefonisch oder online.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Das Buch kann bei Interesse vor und nach der Lesung vor Ort erworben werden.

Wirbelsäulengymnastik mit Rückenschule

Mi., 08.11.2023
9.00 – 10.00 Uhr
Bad Bayersoien
Physiopraxis
Moosanger
Ludwigstr. 21



© iStock.com_Artemenko_Daria

Durch gezieltes Training aller Muskelgruppen, auch der tiefen Rückenmuskeln, wird die Wirbelsäule stabilisiert und mobilisiert und somit Rückenschmerzen vorgebeugt. Nach einem spielerischem Ausdauertraining und Koordinationsübungen erfolgt ein Kräftigungsteil, teilweise mit Kleingeräten oder Zirkeltraining, Elementen der Rückenschule und kann mit Entspannung schließen.

Elemente der Rückenschule sind:

- Verbesserung der Stabilität und Mobilität des Rückens, Körperwahrnehmung, Koordination, rückschonendes Verhalten im Alltag.
- Bewältigungsstrategien im Umgang mit Rückenschmerzen.
- Freude an der Bewegung, durch Musik unterstützt.

Leitung: Beate Stückl-Piendl, Sport- und Gymnastiklehrerin

Anmeldung beim Kreisbildungswerk telefonisch oder online.

Gebühr für 6 Termine: € 60,00

Gehirnknöpfe, Denkmütze und Co Brain Gym für Senioren

Fr., 10.11.2023
9.30 – 10.15 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Pfarrheim
St. Martin
(Seniorenraum)
Burgstrasse 17

Weitere Termine:
17.11.2023
24.11.2023
01.12.2023



Christa Grau

Das von dem Pädagogen Dr. Paul Dennison entwickelte Programm „Brain Gym“ besteht aus 26 einfachen und effektiven Übungen, die die Aktivität des Gehirns und die Zusammenarbeit der beiden Gehirnhälften fördern. An vier Vormittagen lernen Sie die Übungen kennen, erfahren mehr über die Funktionsweise des Gehirns und verbessern bei regelmäßiger Anwendung ihre Konzentrations- und Merkfähigkeit.

Leitung: Christa Grau, Kinesiologische Entspannungstrainerin
Anmeldung bis 08.11.2023 beim Kreisbildungswerk telefonisch oder online.
Gebühr: € 40,00

Crashkurs Selbstverteidigung von Frauen für Frauen

Sa., 11.11.2023
9.00 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Caritas-Zentrum,
Dachgeschoß
Dompfaffstr. 1



© J. Rhomberg

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

Bitte mitbringen: einfache bequeme Kleidung und einen kleinen Imbiss und Getränke
Kursleitung: Judith Rhomberg, zertifizierte Trainerin für Gewaltvermeidung, Deeskalation & Selbstverteidigung
Anmeldung bei Judith Rhomberg,
Tel.: 0162 8203067 oder
balance-kurse@t-online.de
Gebühr: € 30,00

Mit QiGong den (Arbeits)Tag ausklingen lassen Für Anfänger und Teilnehmende mit Vorkenntnissen

ab Mo., 13.11.2023
17.30 – 18.30 Uhr
Online via ZOOM

Weitere Termine:
20.11.2023
27.11.2023
04.12.2023
01.12.2023
18.12.2023



© M. Fritzsche

Durch harmonische körperliche Übungen wird das Qi, die Lebensenergie, im Körper bewegt, Blockaden werden gelöst und die Leitbahnen durchlässig. Die achtsame Durchführung der Bewegungen reduziert Zerstreutheit und lässt uns wieder zu unserer Mitte kommen.

Eine Stunde beginnt mit Vorbereitungsübungen und Atemregulierung. Dann erlernen und üben wir die 18 harmonischen QiGong-TaiJi Bewegungen.

Je nach Interessen und Bedürfnissen der Teilnehmer und Teilnehmerinnen werden wir auch Akupressur, Selbstmassagen, Atemübungen und Meditationen durchführen.

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

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

Leitung: Marion Fritzsche

Anmeldung erforderlich - der Teilnahme-Link wird kurz vor Kursbeginn per E-Mail zugeschickt.

Gebühr für 6 Treffen: € 54,00

Fit mit Fett – Welches Fett ist das Richtige? Workshop

Mi., 17.01.2024
18.30 Uhr
Garmisch-
Partenkirchen
Caritas-Zentrum,
Dachgeschoss
Dompfaffstr. 1

Gehen Sie mit Schwung ins neue Jahr, mit den richtigen Fetten. Fett ist Geschmacksache, für unsere Gesundheit lebenswichtig. Fette können z. B. entzündungsfördernd oder entzündungshemmend wirken, sie sind wichtig für das Immunsystem, die Nerven, das Gehirn und vieles mehr. Zuviel Fett schadet der Herzgesundheit, aber spezielle Fette sind dennoch notwendig. Im Workshop erfahren Sie mehr über Fette, ihre Wirkungsweise und Anwendung und wir verkosten verschiedene Öle.

Referentin: Heidi Ehrhardt, Dipl. Oecotrophologin/Fastenleiterin UGB

Anmeldung beim Kreisbildungswerk telefonisch oder online.

Lebensmittelbeitrag: € 3,50



© Peter Weidemann/Pfarrbrieferservice.de

Die Spuren der Geschichte und die Bedeutung der Zeit



Studienreihe Kultur – Geschichte – Heimat

Diese Bildungsreihe umfasst insgesamt acht Veranstaltungen, die vor Beginn einmalig zu begleiten sind. Für jedes Halbjahr werden besondere Themen und Orte ausgewählt, in denen Geschichte und Geschichten unserer Region für Sie erfahrbar werden. Es gibt keine Zulassungsvoraussetzungen, jede/jeder kann daran teilnehmen und mithören, allein Ihr Bildungsinteresse sowie Freude am Austausch mit Gleichgesinnten ist ausschlaggebend. Seien Sie dabei!

Veranstaltungsort für alle Vorträge
(wenn nicht anders angegeben):
Seehausen
Kath. Pfarrsaal
Seestr. 1

Projektleitung: Marilen Strobel, seit über 20 Jahren Gästeführerin des Marktes Murnau sowie Museumsführerin im Freilichtmuseum Glentleiten, organisiert und begleitet seit 2009 die Veranstaltungsreihe zu „Heimat- und Kulturgeschichte“ für das Kath. Kreisbildungswerk Garmisch-Partenkirchen.

Anmeldung (einmalig für die gesamte Reihe):
Kath. Kreisbildungswerk Garmisch-Partenkirchen, Tel. 08821 58501

Gebühr (für sechs Vorträge und zwei Exkursionen): € 110,00



Marilen Strobel



500 Jahre Brauwesen in Murnau Vortrag

Studienreihe 1

Di., 26.09.2023
9.30 Uhr

Referent: Dr. Stephan Gampe

Auf den Spuren herausragender Persönlichkeiten auf dem Murnauer Friedhof Exkursion

Studienreihe 2

Di., 10.10.2023
10.30 Uhr

Treffpunkt: Platz vor der Kriegergedächtniskapelle beim Haupteingang in den Friedhof, Mayr-Graz-Weg 1
Führung: Gerhard Haberl

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

Studienreihe 3

Di., 24.10.2023
9.30 Uhr

Referent: Markus Wagner

Eine Geschichte der Insel Wörth in drei Kapiteln Vortrag

Studienreihe 4

Di., 7.11.2023
9.30 Uhr

Referent: Prof. Dr. Christof Paulus



„Hommage an den Blauen Reiter“ – Führung durch das Schloßmuseum Murnau Exkursion

Studienreihe 5

Di., 14.11.2023
10.30 Uhr

Treffpunkt: Schloßmuseum Murnau
Führung: Dr. Sandra Uhrig

Streu, Torf und Steine – Nutzungsgeschichte des Murnauer Moooses Vortrag

Studienreihe 6

Di., 21.11.2023
9.30 Uhr

Referentin: Dr. Christine Rädlinger

Die Bergbahn: Von der Baustelle auf die Bühne Vortrag

Studienreihe 7

Di., 05.12.2023
9.30 Uhr

Referentin: Gabi Rudnicki

Johnny Cash als Besatzungssoldat in Oberbayern 1951–1954 Vortrag

Studienreihe 8

Di., 19.12.2023
9.30 Uhr

Referentin: Prof. Dr. Edith Raim

Tagesfahrten mit Henny Schübel

Exkursionen zum Themenkreis: Alpgeister, Römer, Mönche und Ritter

Die Exkursions-Fahrten mit Henny Schübel finden in Zusammenarbeit mit der Evang.-Lutherischen Kirchengemeinde Garmisch-Partenkirchen statt.

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



Kontakt für weitere Infos und Fragen:

Henny Schübel, Tel. 0151 551 455 74

Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk telefonisch oder online.

Chiemsee Rundfahrt mit Besuch des Klosters Seon und Bedaium

So., 24.09.2023
9.00 Uhr

Herbstfahrt zur Benediktiner Abtei Ottobeuren und Allgäu-Vorland

So., 22.10.2023
9.00 Uhr

Durchs Leitzachtal und über den Tatzelwurm nach Oberaudorf

So., 12.11.2023
9.00 Uhr

Adventliche Abschlussfahrt

So., 10.12.2023
9.00 Uhr

Kirchenführung in der Pfarrkirche St. Jakob Wallgau „Rast für den Pilger“

So., 17.09.2023
14.00 Uhr
Wallgau
Pfarrkirche
St. Jakob
Dorfplatz 8

Die Pfarrkirche St. Jakob Wallgau, am alten Pilgerweg in den Süden gelegen, erstrahlt in neuem Glanz. Der Innenraum des Gotteshauses wurde renoviert; unsere Kirchenführung zeigt, wie sich Gotik, Barock und Neugotik unter einem Dach vereinigen. Ebenso wird den Teilnehmenden der Führung der Kirchenpatron St. Jakobus d. Ältere vorgestellt.

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



Kultur vor Ort: Orgelführung in St. Martin

Mo., 23.10.2023
18.30 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Pfarrkirche
St. Martin
Marienplatz 6



© J. Schwarzenböck

Auf der schwungvoll vorkragenden oberen Empore steht im alten Prospekt die 1978 von Gerhard Schmid, Kaufbeuren, gebaute Orgel mit Rückpositiv, drei Manualen und 29 Registern. Die blasenden Engel über den Pfeifen und zwei Kesselpauken an der Brüstung lenken den Blick auf diesen Ort der Kirchenmusik und erinnern an Psalm 150: Preist Gott mit euren Stimmen und Instrumenten! Preist ihn mit allem, was Klang hat! (Peter B. Steiner).

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

Referent: Josef Schwarzenböck, Kirchenmusiker der Pfarrei St. Martin, Garmisch

Anmeldung erwünscht.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Promenade durch die Jahreszeiten mit Lyrik und Musik „Hat jede Zeit ihr eignes Kleid“

So., 12.11.2023
16.00 Uhr
Farchant
Pfarsaal
Am Gern 4

Ruhe, Besinnung und gute Gedanken will die Veranstaltung den Besuchern vermitteln. Sie macht auf die Schönheit der Schöpfung aufmerksam und versucht, Lebensfreude zu wecken. Dazu gibt es eine Einführung in die Biographie der Dichterin Gerda Feindt, Austausch und Gespräch über Inhalte – alles wird musikalisch umrahmt.

Referent: Herbert Meider, Diplom-Religionspädagoge, zertifizierter Kirchenführer
Anmeldung erwünscht.

Gebühr: € 5,00



© B. Schwarz

Goten, Franken und Vandalen Germanen auf Europa-Trip

Di., 14.11.2023

19.00 Uhr

Garmisch-Partenkirchen

Evang. Gemeinde-
saal

Hindenburgstr. 39



Während der ersten Jahrhunderte nach Christus machten sich zahlreiche germanisch-sprechende Gruppen aus dem nördlichen Europa auf den Weg nach Süden und Westen. Sie nahmen sich unterwegs, was sie brauchten, ließen sich nieder, wo sie wollten und schreckten auch vor dem Konflikt mit dem Römischen Reich nicht zurück. Ihr Weg führte sie quer durch Europa, einige bis nach Nordafrika. Die Namen der Regionen Lombardei, Burgund, Katalonien und nicht zuletzt Frankreich erinnern bis heute an germanische Präsenz und Herrschaft in ferner Vergangenheit.

In Kooperation mit der Evang.-Luth. Kirchengemeinde Garmisch-Partenkirchen und der VHS Garmisch-Partenkirchen.

Referent: Karl Wilhelm, OStR i.R.

Anmeldung erwünscht.

Gebühr: € 5,00

Kultur vor Ort: Zu Besuch bei der Theatergruppe Creme Frech mit dem neuen künstlerischen Leiter Andreas Mittermeier

Mo., 20.11.2023

18.30 Uhr

Garmisch-Partenkirchen

Bühne U1 im

Kongresshaus

Richard-Strauss-
Platz



Andreas Mittermeier

Wir werfen einen Blick hinter die Kulissen dieser Theatergruppe, die seit 1994 das kulturelle Leben in Garmisch-Partenkirchen und darüber hinaus bereichert.

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

Referent: Andreas Mittermeier, Schauspieler, kaufmännischer Fachwirt und Mitglied Kulturbeirat Markt Garmisch-Partenkirchen

Anmeldung erwünscht.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Heilige Nacht von Ludwig Thoma „Die höchste Freud' wird euch verkünd't"

Sa., 30.12.2023
16.30 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Wallfahrtskirche
St. Anton



© privat

Rechtzeitig zur Weihnacht bietet die Lesung dieses Meisterwerks in bayerischem Dialekt einen Gegenpol zum adventlichen Rummel und weist auf den eigentlichen Kern des Festes hin: auf die Geburt des Jesuskinds. Bereichert wird sie zudem durch den Ort der Aufführung, der prächtigen Wallfahrtskirche St. Anton und vom Klang der Orgel.

In Zusammenarbeit mit dem Franziskanerkloster St. Anton

An der Orgel der Wallfahrtskirche:
Georg Löcherer

Erzähler: Herbert Meider, Diplom-Religionspädagogin, zertifizierter Kirchenführer

Anmeldung erwünscht.

Die Veranstaltung ist kostenfrei, Spende willkommen.

Odin, Midgard und Walhall Die Religion der Germanen

Mi., 31.01.2024
19.00 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Evang. Gemeinde-saal
Hindenburgstr. 39



Man hat ja schon viel gehört von Odin und Thor, Riesen und Zwergen, Alben und Trollen. Oder von Midgard und Walhall, Yggdrasil und Ragnarök, Runensteinen und Moorleichen. Diesen und anderen Begriffen aus der germanischen Religion und Mythologie will der Referent auf den Grund gehen, zumal sie uns heute noch in Literatur und Musik begegnen.

In Kooperation mit der Evang.-Luth. Kirchengemeinde Garmisch-Partenkirchen und der VHS Garmisch-Partenkirchen

Referent: Karl Wilhelm, OStR i.R.

Anmeldung erwünscht.

Gebühr: € 5,00

Überblick der Angebote in den Pfarreien

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

AOK Garmisch-Partenkirchen
BRK Kreisverband Garmisch-Partenkirchen
Buchhandlung Adam; Garmisch-Partenkirchen
Buchhandlung Gattner; Murnau
Caritas Sozialstation Garmisch-Partenkirchen
elch-design Alexander Schmid; Bad Füssing
Freiwilligen-Zentrum „Auf geht's!"; Garmisch-Partenkirchen
Gräfe+Unzer Buchhandlung; Garmisch-Partenkirchen
Grasegger Trachten- und Modehaus; Garmisch-Partenkirchen
Hospizverein Werdenfels e.V.
Kathan Ergonomie; Garmisch-Partenkirchen
Kinder-, Jugend- und Erwachsenenhilfe; Garmisch-Partenkirchen
Kulturbeutel Garmisch-Partenkirchen
Murnauer Kaffeerösterei
Refugio Wohnen & Schlafen; Murnau
RDA Rummelsberger, Garmisch-Partenkirchen
Sozialdienst katholischer Frauen; Garmisch-Partenkirchen
Telefonseelsorge
Theologie im Fernkurs
VHS Garmisch-Partenkirchen
Weltladen Murnau

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

Bad Kohlgrub

Pfarramt Bad Kohlgrub, Tel. 08845 703040

Bildungsbeauftragte: Barbara Fischer

Eltern-Kind-Programm

mittwochs, 9.30 - 11.30 Uhr 45

Leitung: Judith Wierich-Schnell

Nordic Walking mit Wirbelsäulengymnastik

ab Mi., 04.10.2023, 10.00 - 11.00 Uhr 69

Leitung: Beate Stückl-Piendl

Frauen-Spaziergänge gegen den Herbstblues

ab Do., 19.10.2023, 15.30 - 17.00 Uhr 73

Leitung: Stefanie Utschneider

Wirbelsäulengymnastik mit Rückenschule

Mi., 08.11.2023, 9.00 - 10.00 Uhr 76

Leitung: Beate Stückl-Piendl

Burgain

Pfarramt, Tel. 08821 4480

Eltern-Kind-Programm

mittwochs, 9.30 - 11.30 Uhr 45

Leitung: Daniela Wildenauer

Trauerbrot backen – Ein Nachmittag für Menschen in Trauer

Fr., 13.10.2023, 17.00 Uhr 8

Leitung: Barbara Huber-Bertl, Eva Höfler, Hildegard Tischler

Eschenlohe

Pfarramt, Tel. 08824 1784

Bildungsbeauftragte: Barbara Schnitzenbaumer

Yoga – aus der Bewegung in die Stille

ab Do., 14.09.2023, 19.30 – 21.00 Uhr 64

Leitung: Rosa-Maria Frombeck

Ettal

Pfarramt, Tel. 08822 746205

Herbst im Bergwald

Sa., 14.10.2023, 14.00 – 16.00 Uhr 46

Leitung: Christina Bauer

Impulse aus dem Evangelium und aus der Benediktsregel für die Kirche im Dialog mit der Welt

Mi., 18.10.2023, 19.00 Uhr 11

Referent: Abt Barnabas Bögle OSB

Spätherbst im Gries – Familienausflug mit der Försterin

Sa., 02.12.2023, 14.00 – 16.00 Uhr 51

Leitung: Christina Bauer

Farchant

Pfarramt, Tel. 08821 6245

Bildungsbeauftragte: Christine Emmerdt

Eltern-Kind-Programm

dienstags und mittwochs, 9.30 – 11.30 Uhr 45

Leitung: Marina Tietz

Boah – schau einmal!

So., 15.10.2023, 11.00 – 14.30 Uhr 47

Leitung: Florian Hammerl

STERNSCHNUPPE – Lustige Abenteuerlieder aus dem Koffer

Di., 17.10.2023, 16.00 – 17.30 Uhr 47

Mit Margit Sarholz und Werner Meier

Promenade durch die Jahreszeiten mit Lyrik und Musik

So., 12.11.2023, 16.00 Uhr 83

Referent: Herbert Meider

Garmisch

Pfarramt, Tel. 08821 9439140

Bildungsbeauftragte: Markus Baur, Monika Krämer

Eltern-Kind-Programm

dienstags, 9.30 – 11.30 Uhr 45

Leitung: Janina Daisenberger

Taff mit Tablets: Vorteile kennenlernen – Kompetenz entwickeln

ab Mi., 06.09.2023, 11.00 – 12:30 Uhr 21

Mit verschiedenen Mitwirkenden

Bayerische Demenzwoche: MenschSein – eine Lebensreise

Do., 14.09.2023, 17.00 Uhr 22

Referentin: Claudia Castillon

Lebensschätze entdecken

Fr., 22.09.2023, 14.00 Uhr 24

Referentin: Karin Wimmer-Billeter

Überblick der Angebote in den Pfarreien

Ja wo samma denn?

Mo., 25.09.2023, 14.30 Uhr 6
Leitung: Florian Hammerl, Martin Schneyder

Der Himmel in Dir!

Mi., 04.10.2023, 14.30 Uhr 70
Leitung: Pfarrer Peter Hagsbacher

Waldbaden-Seminar

So., 08.10.2023, 9.00 Uhr 71
Leitung: Judith Rhomberg

Reiche Ernte – Gemeinsames Singen zum Erntedank

So., 08.10.2023, 19.00 Uhr 8
Leitung: Pfarrer Peter Hagsbacher

Yoga mit Düften – Schnupperyoga für Ihr Wohlbefinden

ab Do., 12.10.2023, 17.00 Uhr - 18.45 Uhr 73
Leitung: Martina Zue

Kirchenführung Alte Kirche St. Martin

So., 15.10.2023, 15.00 Uhr 10
Führung: Eva Brigitte Güntsch

Mit Qigong die Sehkraft stärken

Fr., 20.10.2023, 15.00 Uhr 74
Leitung: Marion Fritzsche

Kultur vor Ort: Orgelführung in St. Martin

Mo., 23.10.2023, 18.30 Uhr 83
Referent: Josef Schwarzenböck

Auszeit-Klangabende: Entspannen mit Klängen

ab Mo., 23.10.2023, 18.00 - 19.30 Uhr 75
Leitung: Svenja Deller

Die Basenfastenwoche: Essen für Schönheit & Wohlbefinden

Mi., 25.10.2023, 18.30 Uhr 75
Referentin: Heidi Ehrhardt

Kulturdolmetscher plus – sharing empowerment®: Qualifizierungskurs

ab Fr., 27.10.2023, 18.00 - 20.30 Uhr 32
Kursleitung: Safak Hirschauer

„Ich bin, was ich bin!“

Mi., 08.11.2023, 14.30 Uhr 13
Referent: Pfarrer Peter Hagsbacher

Die Klügere gibt ab – Lesung in der Cuatro Hombres Bar

Do., 09.11.2023, 19.00 - 20.30 Uhr 49
mit Michèle Liussi und Katharina Spangler

Gehirnknöpfe, Denkmütze und Co – Brain Gym für Senioren

ab Fr., 10.11.2023, 9.30 - 10.15 Uhr 77
Leitung: Christa Grau

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Do., 16.11.2023, 18.30 Uhr 34
Referentin: Marianne Müller

Meditatives Singen in der Alten Kirche Garmisch

So., 19.11.2023, 19.00 Uhr 15
Leitung: Gabriele Wanger

Kultur vor Ort: Zu Besuch bei der Theatergruppe Creme Frech
 Mo., 20.11.2023, 18.30 Uhr 84
 Leitung: Andreas Mittermeier

„Meine Klage, mein Leben! Und ich darin!“
 Do., 23.11.2023, 19.00 Uhr 16
 Leitung: Pfarrer Peter Hagsbacher

Hoffnungstropfen – Lichtblicke in einer unsicheren Zeit
 Mo., 27.11.2023, 19.00 Uhr 57
 Referent: Josef Nussbaumer

Gott ist Mensch geworden
 Mi., 13.12.2023 7
 Reihe: Glaubensfragen

Infos rund um die Unterstützung bei der Pflege daheim
 Do., 25.01.2024, 18.30 Uhr 36
 Referentin: Manuela Glück

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

Nur Unkraut oder doch Wiesenblume und Heilkraut?
 Sa., 30.09.2023, 10.00 Uhr 55
 Leitung: Monika Moser

PERU – BOLIVIEN – CHILE
 Di., 10.10.2023, 20.00 Uhr 26
 Referenten: Maria und Heinz Weinmann

Mittenwald
 Pfarramt, Tel. 08823 1259

Gesünder Leben durch weniger Stress und Ärger
 Mi., 11.10.2023, 19.00 Uhr 72
 Referent: Oliver Schumann

Kirchenführung St. Peter und Paul in Mittenwald
 So., 15.10.2023, 14.00 Uhr 9
 Führung: Herbert Meider und Andreas Frey

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

Yoga für den Rücken
 ab Di., 05.09.2023, 9.10 – 10.20 Uhr 62
 Leitung: Karin Christmann

Aktiv und beweglich mit 60+
 ab Di., 05.09.2023, 10.30 – 11.30 Uhr 62
 Leitung: Karin Christmann

**Gedächtnstraining für Senioren –
 Geistig fit bis ins hohe Alter**
 ab Di., 05.09.2023, 14.30 – 16.00 Uhr 63
 Leitung: Karin Christmann

Pilates und Yoga
 ab Mi., 06.09.2023, 8.00 – 9.15 Uhr 63
 Leitung: Karin Christmann

Überblick der Angebote in den Pfarreien

Gymnastik auf dem Stuhl

ab Do., 06.09.2023, 10.30 - 11.30 Uhr 61
Leitung: Karin Christmann

Autogenes Training für Jeden

ab Mo., 18.09.2023, 9.00 - 10.30 Uhr 67
Leitung: Barbara Daser

ZEN-Meditation – Der Weg in die Stille

ab Mo., 25.09.2023, 18.30 - 20.00 Uhr 67
Leitung: Cora Heide

Safranbau in Moldawien:

Safran als Gewürz und als Heilmittel

Mi., 27.09.2023, 19.30 Uhr 25
Referent: Dr. Karl Weinhuber

Logotherapie – Sinn für mich und Sinn für uns

Do., 28.09.2023, 19.00 Uhr 26
Referentin: Maria P. Altmann

Kirchenführung St. Nikolaus in Murnau

So., 15.10.2023, 11.30 Uhr 9
Führung: Traudl Bergmeister

Otto Neururer – Hoffnungsvolle Finsternis (Filmvorführung)

Fr., 10.11.2023, 19.00 Uhr 14
Moderation: Pfarrer Siegbert G. Schindele und Margareta Michalczyk

Der Lech. Defizite und Besonderheiten

Mi., 15.11.2023, 19.00 Uhr 56
Referentin: Patrizia Majowski

Advent und Weihnachten nachhaltig feiern

Di., 21.11.2023, 19.00 Uhr 57
Referentin: Isabel Otterbach

Alle Wege führen nach Rom

Fr., 01.12.2023, 19.00 Uhr 17
Referierende: Beatrix und Reinhard Stiksel

Adveniat – Brückenbau zwischen den Kirchen in Deutschland und Lateinamerika

Fr., 08.12.2023, 19.00 Uhr 17
Referent: P. Martin Maier SJ

Wie gehen wir mit Krisen und Krankheiten um?

Fr., 26.01.2024, 19.00 Uhr 18
Podiumsgespräch, Moderation: Wolfgang Küpper

Oberammergau

Pfarramt, Tel. 08822 92290

Bildungsbeauftragte: Martin Eitzenberger und Martin Utschneider

Kirchenführung St. Peter und Paul in Oberammergau

So., 15.10.2023, 16.30 Uhr 11
Führung: Barbara Bierpriegl

Frieden für die Ukraine – Frieden für Europa

Di., 07.11.2023, 19.00 Uhr 12
Referent: Bischof Bohdan Dzyurakh

Winter in den Bergen – Familienausflug mit der Försterin

Sa., 27.01.2024, 14.00 – 16.00 Uhr 52
Leitung: Christina Bauer

Oberau

Pfarramt, Tel. 08824 553

Eltern-Kind-Programm

freitags, 9.30 - 11.30 Uhr 45

Leitung: Marzella Fischer

Hatha Yoga

ab Mo., 11.09.2023, 10.00 - 11.15 Uhr 64

Leitung: Sabine Mirlach

Ohlstadt

Ohlstadt, Tel. 08841 4880611

Bildungsbeauftragte: Hubert Laber und Florian Hammerl

Eltern-Kind-Programm

dienstags, 9.00-11.00 Uhr 45

Leitung: Marianne Fischer

Gymnastik auf dem Stuhl

ab Di., 04.09.2023, 14.00 - 15.00 Uhr 61

Leitung: Karin Christmann

Yoga – aus der Bewegung in die Stille

ab Di., 12.09.2023, 18.30 - 20.00 Uhr 64

Leitung: Rosa-Maria Frombeck

Partenkirchen

Pfarramt, Tel. 08821 9670080

Bildungsbeauftragte: Angelika Böck und Dr. Rolf Morhart

Eltern-Kind-Programm I

freitags, 9.30 - 11.00 Uhr 46

Leitung: Angelika Böck

Eltern-Kind-Programm II

dienstags und mittwochs, 9.00 - 11.00 Uhr 46

Leitung: Regina Kaufmann

Yoga für Einsteiger

ab Mo., 18.09.2023, 18.00 - 19.15 Uhr 65

Leitung: Judith Rhomberg

Yoga für Bewegungsfreudige

ab Mo., 18.09.2023, 19.30 - 20.45 Uhr 65

Leitung: Judith Rhomberg

Feldenkrais – Präsenzkurs

Ab Di., 26.09.2023, 18.30 - 20.00 Uhr 68

Leitung: Sr. Margit Bauschke OP

Wer bist du, Gott?

Do., 05.10.2023, 19.00 Uhr 7

Reihe: Glaubensfragen

Die Rhythmen des Lebens annehmen – Für Frauen in der Lebensmitte

ab Mo., 09.10.2023, 19.00 - 20.30 Uhr 72

Leitung: Christa Grau

Überblick der Angebote in den Pfarreien

Festakt zum 50-jährigem Jubiläum des Kreisbildungswerks

Mo., 16.10.2023, 18.00 Uhr 30
Festvortrag: Annette Schavan

Poesie in Musik und Religion – Gemeinsames Singen zum Erntedank

Do., 19.10.2023, 19.00 Uhr 12
Leitung: Dominik Sedivý und Florian Hammerl

Fermentier-Workshop: Alte Technik neu entdeckt

Sa., 21.10.2023, 14.00 Uhr 74
Leitung: Diane Zardini

Ätherische Öle für Kinder

Mi., 25.10.2023, 19.30 – 21.00 Uhr 48
Leitung: Svenja Deller

Mein Schutz vor Einbruchdiebstahl: Maschen erkennen – Einbrüchen vorbeugen

Do., 26.10.2023, 14.00 Uhr 30
Referent: Martin Sponsel

Taff mit Tablets: Vorteile kennenlernen – Kompetenz entwickeln

ab Fr., 27.10.2023, 17.30 – 19:00 Uhr 21
Mit verschiedenen Mitwirkenden

Crashkurs Selbstverteidigung – von Frauen für Frauen

Sa., 11.11.2023, 9.00 Uhr 77
Leitung: Judith Rhomberg

Ritter Rost und das Gespenst – Ein Singspiel für Kinder und Junggebliebene

So., 12.11.2023, 14.00 Uhr 49
Projekt des Pfarrverbandes Partenkirchen – Farchant – Oberau

Das Volto Santo von Manoppello – Dem Antlitz Jesu auf der Spur

Mo., 13.11.2023, 20.00 Uhr 15
Referentin: Sr. Petra Maria Steiner

Goten, Franken und Vandalen – Germanen auf Europa-Trip

Di., 14.11.2023, 19.00 Uhr 84
Referent: Karl Wilhelm

Schulstress – muss das sein

Mo., 20.11.2023, 20.00 Uhr 50
Referentin: Christa Grau

Leben nach dem Tod?

Di., 28.11.2023, 19.00 Uhr 7
Reihe: Glaubensfragen

Himmelswerkstatt – Ein Kreativnachmittag für Kinder

Fr., 08.12.2023, 15.00 – 17.00 Uhr 51
Leitung: Regina Kaufmann

Heilige Nacht von Ludwig Thoma

Sa., 30.12.2023, 16.30 Uhr 85
Orgel: Georg Löcherer, Erzähler: Herbert Meider

Das geheime Netzwerk des Lebens in unseren Böden

Mi., 17.01.2024, 19.00 Uhr 58
 Referentin: Bernadette Wimmer

Fit mit Fett – Welches Fett ist das Richtige?

Mi., 17.01.2024, 18.30 Uhr 78
 Referentin: Heidi Ehrhardt

Odin, Midgard und Walhall – Die Religion der Germanen

Mi., 31.01.2024, 19.00 Uhr 85
 Referent: Karl Wilhelm

Peiting/Hohenpeißenberg

Pfarramt, Tel. 08861 930910
 Bildungsbeauftragte: Margit Kees

Shaolin QiGong/TaiChi – Workshops zum Kennenlernen

ab So., 17.09.2023, 14.00 – 17.00 Uhr 66
 Leitung: Elke Leyrer

MBSR Kurs – Zur Ruhe kommen durch Achtsamkeit

ab Mi., 04.10.2023, 19.00 – 21.30 Uhr 70
 Leitung: Bettina Weiß

Ich und mein Leben im Alter(n)

Do., 26.10.2023, 15.00 Uhr 31
 Leitung: Pfarrer Peter Hagsbacher

Wie prägt Geschichte Familie

Do., 09.11.2023, 19.00 Uhr 34
 Lesung und Gespräch mit Sophie von Bechtolsheim

Das Volto Santo von Manoppello – Dem Antlitz Jesu auf der Spur

Do., 16.11.2023, 19.30 Uhr 15
 Referentin: Sr. Petra Maria Steiner

Lesung: Venusvenen – so werden Frauenbeine stark und schön

Do., 01.02.2024, 19.00 Uhr 76
 Referentin: Dr. Kerstin Schick

Rottenbuch

Pfarramt, Tel. 08867/1008

Kirchenführung Stiftskirche Mariä Geburt

So., 15.10.2023, 14.30 Uhr 10
 Führung: Martin Mylius

Seehausen/Uffing

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

Eltern-Kind-Programm

donnerstags, 9.15 – 11.15 Uhr 46
 Leitung: Marile Ram

Dynamisches Vinyasa-Yoga für Körper Geist und Seele

ab Sa., 16.09.2023, 9.00 – 10.15 Uhr 65
 Leitung: Judith Rhomberg

Überblick der Angebote in den Pfarreien

Uffing Singt! – Herbstblock mit 6 Abenden

ab Do., 21.09.2023, 19.00 - 21.00 Uhr 24

Leitung: Gabriele Wanger

Studienreihe Kultur – Geschichte – Heimat

Start: 26.09.2023 80

Leitung: Marilen Strobel

Die schlaue Sicherheit: Wie Sensorik den Alltag unterstützt

Di., 10.10.2023, 19.00 Uhr 27

Referent: Markus Heberle

Die Familie Hanfstaengl, Hitler und Uffing

Do., 12.10.2023, 20.00 Uhr 28

Ein Filmabend von und mit Gabriele Dinsnbacher

Mein Schutz vor Einbruchdiebstahl: Maschen erkennen – Einbrüchen vorbeugen

Do., 09.11.2023, 14.00 Uhr 30

Referent: Martin Sponzel

Letzte Hilfe – Umsorgen und Begleiten am Lebensende

Di., 21.11.2023, 15.30 Uhr 35

Referentinnen: Ulrike Unsinn und Karin Sonnenstuhl

Eine Reise nach Ghana: Begegnung mit Land und Gesundheitssystem

Do., 25.01.2024, 20.00 Uhr 37

Referent: Dr. med Andreas Thannheimer

Steingaden

Pfarramt, Tel. 08862 234

Bayerische Demenzwoche: Führung durch die Bildungs- und Erholungsstätte Langau

Di., 19.09.2023, 10.00 Uhr 22

Führung: Katharina Rüther

Wallgau

Pfarramt, Tel. 08825 922810

Kirchenführung Pfarrkirche St. Jakob

So., 17.09.2023, 14.00 Uhr 82

Führung: Herbert Meider

Weilheim

Pfarramt, Tel. 0881 924 533 411

Lesung: Venusvenen – so werden Frauenbeine stark und schön

Do., 26.10.2023, 19.30 Uhr 76

Referentin: Dr. Kerstin Schick

Online-Veranstaltungen

Nachhaltigkeit im Tourismus

ab Mo., 11.09.2023, 14:00 – 17:15 Uhr 20
 Referierende: Renate Frommbeck und weitere

pausa caffè? Digitaler Kaffeeklatsch direkt aus Rom

ab Mi., 20.09.2023, 16.15 – 17.15 Uhr 23
 Leitung: Jasmin Aydin-Sosto

Sanfte Körpererfahrung mit den 5 Tibetern und Yogaübungen

ab Mi., 27.09.2023, 18.00 – 19.00 Uhr 68
 Kursleitung: Marion Fritzsche

Energiesparen im Alltag

Mi., 04.10.2023, 12.00 Uhr 55
 Referent: Rainer Moll

Nachhaltigkeit – kennenlernen, entscheiden, umsetzen

ab Fr., 06.10.2023, 8.30 – 12.45 Uhr 20
 Trainerin: Sandra Abele

Website und Wordpress: Mein eigener Webauftritt

ab Di., 10.10.2023, 15:30 – 19:45 Uhr 20
 Trainer: Philipp Gebhart

Ausbildung zum/zur Digital-Begleiter:in – 5-teiliger Onlinekurs

ab Do., 12.10.2023, von 9:30 – 12:00 Uhr (Kurs 1) 29
 ab Di., 14.11.2023, von 18:00 – 20:30 Uhr (Kurs 2) 29

Zukünfte gestalten durch innere Nachhaltigkeit

ab Mi., 25.10.2023, 13.30 – 16.45 Uhr 20
 Trainerin: Christine Pehl

Mental Load: Wenn ich nicht dran denke, tut es keiner!

Fr., 27.10.2023, 20.00 Uhr 33
 Referentin: Laura Fröhlich

KESS erziehen® – Abenteuer Pubertät

ab Di., 07.11.2023, 20.00 – 22.00 Uhr 48
 Referent: Dieter Güntner

Mit QiGong den (Arbeits)Tag ausklingen lassen

ab Mo., 13.11.2023, 17.30 – 18.30 Uhr 78
 Kursleitung: Marion Fritzsche

Die Wärmepumpe – Vorteile und Einsatzzwecke

Di., 14.11.2023, 12.30 Uhr 56
 Referentin: Eva Langhein

Hochsensible Kinder erkennen und stärken

Di., 14.11.2023, 19.00 Uhr 50
 Referentin: Angela Pfeiffer

Mehr Ich in all dem Wir – Wie bekommen wir das als Mütter hin?

Mi., 22.11.2023, 20.00 Uhr 51
 Referentinnen: Lisa Harmann und Katharina Nachtsheim

Hochsensibilität im Beruf – ein Balanceakt zwischen Unter- und Überforderung

Di., 23.01.2024, 19.00 Uhr 36
 Referentin: Angela Pfeiffer

Alle Termine im Überblick

September 2023			
04.09.	Gymnastik auf dem Stuhl – Kursbeginn <i>Mit Karin Christmann</i>	Ohlstadt	61
05.09.	Yoga für den Rücken am Vormittag – Kursbeginn <i>Mit Karin Christmann</i>	Murnau	62
05.09.	Aktiv und beweglich mit 60+ – Kursbeginn <i>Mit Karin Christmann</i>	Murnau	62
05.09.	Gedächtnistraining für Senioren – Kursbeginn <i>Mit Karin Christmann</i>	Murnau	63
06.09.	Pilates und Yoga – Kursbeginn <i>Mit Karin Christmann</i>	Murnau	63
06.09.	Taff mit Tablets – Kursbeginn Kurs 1 <i>mit verschiedenen Mitwirkenden</i>	GAP	21
11.09.	Hatha Yoga – Kursbeginn <i>Mit Sabine Mirlach</i>	Oberau	64
12.09.	Yoga – aus der Bewegung in die Stille – Kursbeginn <i>Mit Rosa-Maria Frombeck</i>	Ohlstadt	64
14.09.	MenschSein – eine Lebensreise <i>Mit Claudia Castillon</i>	GAP	22
14.09.	Yoga – aus der Bewegung in die Stille – Kursbeginn <i>Mit Rosa-Maria Frombeck</i>	Eschenlohe	64
16.09.	Vinyasa Yoga Vormittagskurs – Kursbeginn <i>Mit Judith Rhomberg</i>	Seehausen	65
17.09.	Kirchenführung in der Pfarrkirche St. Jakob <i>Mit Herbert Meider</i>	Wallgau	82
17.09.	Shaolin QiGong/TaiChi <i>Mit Elke Leyrer</i>		66
18.09.	Autogenes Training für jeden – Kursbeginn <i>Mit Barbara Daser</i>	Murnau	67
18.09.	Yoga für Einsteiger – Kursbeginn <i>Mit Judith Rhomberg</i>	GAP	65
18.09.	Yoga für Bewegungsfreudige – Kursbeginn <i>Mit Judith Rhomberg</i>	GAP	65
19.09.	Führung durch die Bildungs- und Erholungsstätte Langau <i>Mit Katharina Rüter</i>	Steingaden	22
20.09.	pausa caffè? <i>Mit Jasmin Aydin-Sosto</i>	Online	23
21.09.	Artenvielfalt im Loisachtal <i>Mit Benjamin Schwarz und Margaretha Rau</i>	Eschenlohe	41
21.09.	Uffing Singt! <i>Mit Gabriele Wanger</i>	Uffing	24
22.09.	Lebensschätze entdecken <i>Mit Karin Wimmer-Billeter</i>	GAP	24
24.09.	Exkursion: Chiemsee Rundfahrt mit Besuch des Klosters Seeon und Bedaium <i>Mit Henny Schübel</i>	GAP	82
25.09.	Ja wo samma denn? <i>Mit Florian Hammerl und Martin Schneyder</i>	Griesen	6
25.09.	ZEN-Meditation – Kursbeginn <i>Mit Cora Heide</i>	Murnau	67

Alle Termine im Überblick

26.09.	KiB – Kinder im Blick Caritas-Kurs	GAP	53	04.10.	Energiesparen im Alltag <i>Mit Rainer Moll</i>	Online	55
26.09.	„ADHS – Ach Das Heißt Spezialeffects!“ Kinderleicht-Veranstaltung	Online	53	04.10.	Der Himmel in Dir! <i>Mit Pfarrer Peter Hagsbacher</i>	GAP	70
26.09.	Feldenkrais – Kursbeginn <i>Mit Sr. Margit Bauschke OP</i>	GAP	68	04.10.	MBSR Kurs – Kursbeginn <i>Mit Bettina Weiß</i>	Hohenpeißenbg.	70
26.09.	Beginn der Studienreihe Kultur – Geschichte – Heimat <i>Mit Marilen Strobel</i>	Seehausen	80	05.10.	Wer bist du, Gott? Aus der Reihe Glaubensfragen	GAP	7
27.09.	Sanfte Körpererfahrung mit den 5 Tibetern und Yogaübungen – Kursbeginn <i>Mit Marion Fritzsche</i>	Online	68	08.10.	Waldbaden-Seminar <i>Mit Judith Rhomberg</i>	GAP	71
27.09.	Safranbau in Moldawien <i>Mit Dr. Karl Weinhuber</i>	Murnau	25	08.10.	Reiche Ernte Mit Florian Hammerl und <i>Gabriele Wanger</i>	GAP	8
27.09.	Heilsames Singen <i>Mit Gabriele Wanger</i>	Murnau	69	09.10.	Die Rhythmen des Lebens annehmen <i>Mit Christa Grau</i>	GAP	72
28.09.	Logotherapie – Sinn für mich und Sinn für uns <i>Mit Maria P. Altmann</i>	Murnau	26	10.10.	Die schlaue Sicherheit <i>Mit Markus Heberle</i>	Uffing	27
30.09.	Nur Unkraut oder doch Wiesenblume und Heilkraut? <i>Mit Monika Moser</i>	Grainau	55	10.10.	PERU – BOLIVIEN – CHILE <i>Mit Maria und Heinz Weinmann</i>	Grainau	26
	Oktober 2023			11.10.	Gesünder Leben durch weniger Stress und Ärger <i>Mit Oliver Schumann</i>	Mittenwald	72
04.10.	Pilgern auf dem Jakobsweg von Wallgau nach Mittenwald <i>Mit Benjamin Schwarz und Benedikt Faas</i>	Wallgau	41	12.10.	Veränderung – Im Lebn bleibt nix wias is <i>Mit Irmgard Deml</i>	Eschenlohe	42
04.10.	Nordic Walking mit Wirbelsäulengymnastik <i>Mit Beate Stückl-Piendl</i>	Bad Bayersoien	69	12.10.	Ausbildung zum/zur Digital-BegleiterIn Kursbeginn Vormittagskurs	Online	29
				12.10.	Yoga mit Düften <i>Mit Martina Zue</i>	GAP	73
				12.10.	Die Familie Hanfstaengl, Hitler und Uffing <i>Mit Gabriele Dinsenbacher</i>	Uffing	28

Alle Termine im Überblick

13.10.	Trauerbrot backen <i>Mit Barbara Huber-Bert, Eva Höfler, Hildegard Tischler und Franziska Kleibl</i>	GAP	8	19.10.	Frauen-Spaziergänge gegen den Herbstblues <i>Mit Stefanie Utschneider</i>	Bad Bayersoien	73
14.10.	Herbst im Bergwald <i>Mit Christina Bauer</i>	Ettal	46	19.10.	Poesie in Musik und Religion <i>Mit Florian Hammerl und Dr. Dominik Sedivý</i>	GAP	12
15.10.	Boah – schau einmal! <i>Mit Florian Hammerl</i>	Farchant	47	20.10.	Mit Qigong die Sehkraft stärken <i>Mit Marion Fritzsche</i>	GAP	74
15.10.	Kirchenführung Pfarrkirche St. Nikolaus <i>Mit Traudl Bergmeister</i>	Murnau	9	21.10.	Pilgerwanderung von Eschenlohe nach Oberammergau <i>Mit Benjamin Schwarz, Hans-Georg Frühschütz und Benedikt Faas</i>	Eschenlohe	42
15.10.	Kirchenführung Pfarrkirche St. Peter und Paul <i>Mit Herbert Meider und Andreas Frey</i>	Mittenwald	9	21.10.	Fermentier-Workshop <i>Mit Diane Zardini</i>	GAP	74
15.10.	Kirchenführung Stiftskirche Mariä Geburt <i>Mit Martin Mylius</i>	Rottenbuch	10	22.10.	Exkursion: Herbstfahrt zur Benediktiner Abtei Ottobeuren und Allgäu-Vorland <i>Mit Henny Schübel</i>	GAP	82
15.10.	Kirchenführung Alte Kirche St. Martin <i>Mit Eva Brigitte Güntsch</i>	GAP	10	23.10.	Beginn Auszeit-Klangabende <i>Mit Svenja Deller</i>	GAP	75
15.10.	Pfarrkirche St. Peter und Paul in Oberammergau <i>Mit Barbara Bierpriegl</i>	Oberammergau	11	23.10.	Kultur vor Ort: Orgelführung in St. Martin <i>Mit Josef Schwarzenböck</i>	GAP	83
16.10.	Festakt zum 50-jährigem Jubiläum des Kreisbildungswerks <i>Festvortrag: Anette Schavan</i>	GAP	30	25.10.	Die Basenfastenwoche <i>Mit Heidi Ehrhardt</i>	GAP	75
17.10.	STERNSCHNUPPE – Lustige Abenteuerlieder aus dem Koffer <i>Mit Margit Sarholz und Werner Meier</i>	Farchant	47	25.10.	Ätherische Öle für Kinder <i>Mit Svenja Deller</i>	GAP	48
18.10.	Impulse aus dem Evangelium und aus der Benediktsregel für die Kirche im Dialog mit der Welt <i>Mit Abt Barnabas Bögle OSB</i>	Ettal	11	26.10.	Mein Schutz vor Einbruchdiebstahl <i>Mit Martin Sponzel</i>	GAP	30
				26.10.	Ich und mein Leben im Alter(n) <i>Mit Pfarrer Peter Hagsbacher</i>	Peiting	31

26.10.	Venusvenen – so werden Frauenbeine stark und schön <i>Mit Dr. Kerstin Schick</i>	Weilheim	76	10.11.	Gehirnknöpfe, Denkmütze und Co (Brain Gym für Senioren) <i>Mit Christa Grau</i>	GAP	77
27.10.	Taff mit Tablets – Kursbeginn Kurs 2 mit verschiedenen Mitwirkenden	GAP	21	10.11.	Otto Neururer – Hoffnungsvolle Finsternis <i>Mit Pfr. Siegbert G. Schindele und Margareta Michalczyk</i>	Murnau	14
27.10.	Kulturdolmetscher plus – sharing empowerment® – Kursbeginn <i>Mit Safak Hirschauer</i>	GAP	32	11.11.	Crashkurs Selbstverteidigung <i>Mit Judith Rhomberg</i>	GAP	77
27.10.	Mental Load: Wenn ich nicht dran denke, tut es keiner! <i>Mit Laura Fröhlich</i>	Online	33	12.11.	Exkursion: Durchs Leitzachtal und über den Tatzelwurm nach Oberaudorf <i>Mit Henny Schübel</i>	GAP	82
November 2023							
07.11.	Frieden für die Ukraine – Frieden für Europa <i>Mit Bohdan Dzyurakh</i>	Oberammergau	12	12.11.	Ritter Rost und das Gespenst Projekt des Pfarrverbandes Partenkirchen – Farchant – Oberau	GAP	49
07.11.	KESS erziehen® – Abenteuer Pubertät – Kursbeginn <i>Mit Dieter Güntner</i>	Online	48	12.11.	Promenade durch die Jahreszeiten mit Lyrik und Musik <i>Mit Herbert Meider</i>	Farchant	83
08.11.	Wirbelsäulengymnastik mit Rückenschule <i>Mit Beate Stückl-Piendl</i>	Bad Bayersoien	76	13.11.	Mit QiGong den (Arbeits)Tag ausklingen lassen <i>Mit Marion Fritzsche</i>	Online	78
08.11.	„Ich bin, was ich bin!“ <i>Mit Pfarrer Peter Hagsbacher</i>	GAP	13	13.11.	Das Volto Santo von Manoppello – dem Antlitz Jesu auf der Spur <i>Mit Sr. Petra Maria Steiner</i>	GAP	15
09.11.	Mein Schutz vor Einbruchdiebstahl <i>Mit Martin Sponzel</i>	Uffing	30	14.11.	Die Wärmepumpe – Vorteile und Einsatzzwecke <i>Mit Eva Langhein</i>	Online	56
09.11.	Wie prägt Geschichte Familie <i>Mit Sophie Bechtolsheim</i>	Peiting	34	14.11.	Ausbildung zum/zur Digital-BegleiterIn Kursbeginn Abendkurs	Online	29
09.11.	Die Klügere gibt ab <i>Mit Michèle Liussi und Katharina Spangler</i>	GAP	49	14.11.	Hochsensible Kinder erkennen und stärken <i>Mit Angela Pfeiffer</i>	Online	50

Alle Termine im Überblick

14.11.	Goten, Franken und Vandalen – Germanen auf Europa-Trip <i>Mit Karl Wilhelm</i>	GAP	84	23.11.	„Meine Klage, mein Leben! Und ich darin!“ <i>Mit Pfarrer Peter Hagsbacher</i>	GAP	16
15.11.	Artenvielfalt vor Ort – ein Alpenfluss im Fokus <i>Mit Patrizia Majowski</i>	Murnau	56	27.11.	Hoffnungstropfen – Lichtblicke in einer unsicheren Zeit <i>Mit Josef Nussbaumer</i>	GAP	57
16.11.	Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht <i>Mit Marianne Müller</i>	GAP	34	28.11.	Leben nach dem Tod? aus der Reihe Glaubensfragen	GAP	7
16.11.	Das Volto Santo von Manoppello – dem Antlitz Jesu auf der Spur <i>Mit Sr. Petra Maria Steiner</i>	Peiting	15	Dezember 2023			
19.11.	Meditatives Singen in der Alten Kirche <i>Mit Gabriele Wanger</i>	GAP	15	01.12.	Alle Wege führen nach Rom <i>Mit Beatrix und Reinhard Stiksel</i>	Murnau	17
20.11.	Kultur vor Ort: Zu Besuch bei der Theatergruppe Creme Frech <i>Mit Andreas Mittermeier</i>	GAP	84	02.12.	Spätherbst im Gries <i>Mit Christina Bauer</i>	Graswang	51
20.11.	Schulstress – muss das sein <i>Mit Christa Grau</i>	GAP	50	08.12.	Himmelswerkstatt <i>Mit Regina Kaufmann</i>	GAP	51
21.11.	Letzte Hilfe – Umsorgen und Begleiten am Lebensende <i>Mit Ulrike Unsin und Karin Sonnenstuhl</i>	Uffing	35	08.12.	Adveniat – Brückenbau zwischen den Kirchen in Deutschland und Lateinamerika <i>Mit P. Martin Maier SJ</i>	Murnau	17
21.11.	Kinderleicht – Kindergruppe <i>Mit Stephanie Strehl und Susanne Heufelder</i>	GAP	53	10.12.	Exkursion: adventliche Abschlussfahrt <i>Mit Henny Schübel</i>	GAP	82
21.11.	Advent und Weihnachtsnachhaltig feiern <i>Mit Isabel Otterbach</i>	Murnau	57	13.12.	Gott ist Mensch geworden aus der Reihe Glaubensfragen	GAP	7
22.11.	Mehr Ich in all dem Wir – Wie bekommen wir das als Mütter hin? <i>Mit Lisa Harmann und Katharina Nachtsheim</i>	Online	51	30.12.	Heilige Nacht von Ludwig Thoma <i>Mit Herbert Meider</i>	GAP	85
				Januar 2024			
				17.01.	„Fit mit Fett – Welches Fett ist das Richtige?“ <i>Mit Heidi Ehrhardt</i>	GAP	78

17.01.	Das geheime Netzwerk des Lebens in unseren Böden <i>Mit Bernadette Wimmer</i>	GAP	58
23.01.	Kind s/Sucht Familie <i>Mit Stephanie Strehl und Susanne Heufelder</i>	GAP	53
23.01.	Hochsensibilität im Beruf – ein Balanceakt zwischen Unter- und Überforderung <i>Mit Angela Pfeiffer</i>	Online	36
25.01.	Infos rund um die Unterstützung bei Pflege daheim <i>Mit Manuela Glück</i>	GAP	36
25.01.	Eine Reise nach Ghana <i>Mit Dr. med Andreas Thannheimer</i>	Uffing	37
26.01.	Wie gehen wir mit Krisen und Krankheiten um? Podiumsgespräch	Murnau	18
27.01.	Winter in den Bergen <i>Mit Christina Bauer</i>	Unterammergau	52
31.01.	Odin, Midgard und Walhall – Die Religion der Germanen <i>Mit Karl Wilhelm</i>	GAP	85
	Februar 2024		
01.02.	Venusvenen – so werden Frauenbeine stark und schön <i>Mit Dr. Kerstin Schick</i>	Peiting	76

Verschenken Sie Bildung!

Keine Geschenkidee?

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

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

Fragen Sie einfach in der Geschäftsstelle nach.





Geschäftsstelle

Katholisches Kreisbildungswerk e.V.
Dompfaffstraße 1; 82467 Garmisch-Partenkirchen
Telefon 0 88 21/5 85 01; Telefax 0 88 21/7 47 01
e-Mail: info@kreisbildungswerk-gap.de
Internet: www.kreisbildungswerk-gap.de

Neue Öffnungszeiten

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

Vorstand

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

Vereins-Nr. 50165, Registergericht München

Mitglieder im Geschäftsführenden Ausschuss:

- Peter Bitzl, Oberau
- Christine Emmerdt, Farchant
- Klement Fend, Oberammergau
- Pfr. Andreas Lacknermeier, Dekan, Partenkirchen
- Stefanie Maier, Garmisch-Partenkirchen
- Dr. Rolf Morhart, Garmisch-Partenkirchen
- Barbara Schnitzenbaumer, Eschenlohe
- Johannes Unterstein, Murnau
- Martin Utschneider, Oberammergau

Team der Geschäftsstelle:

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

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

Bankverbindung:

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

Träger

Erzdiözese München und Freising

Die Erzdiözese unterstützt das Katholische Bildungswerk Garmisch-Partenkirchen e.V., um Erwachsenenbildung in (Stadt und) Landkreis Garmisch-Partenkirchen zu ermöglichen. Dies geschieht auf der Grundlage der „Leitlinien Katholische Erwachsenenbildung in der Erzdiözese München und Freising“ in denen es heißt: „Katholische Erwachsenenbildung und alles daraus abgeleitete Bildungshandeln folgt dem Verkündigungsauftrag der Kirche an alle Menschen“ (München, 2012). Das Katholische Bildungswerk Garmisch-Partenkirchen ist als eingetragener Verein (e.V.) ein lebendiger, eigenständiger Teil der Kirche und Dienstleister für seine Mitglieder, das sind v.a. Pfarreien und Verbände. Mit seinem Angebot leistet das Bildungswerk einen profilierten kirchlichen Beitrag zur staatlichen geförderten Aufgabe der Erwachsenenbildung (vgl. BayEbFöG) und trägt so zu deren pluralen Charakter bei. Das katholische Bildungswerk Garmisch-Partenkirchen erhält einen finanziellen Zuschuss der Erzdiözese München und Freising für Sach-, Personal- und Maßnahmekosten des Vereins. Günstige Teilnahmegebühren, sowie ein qualifiziertes und vielfältiges Angebot werden dadurch möglich. Zudem wurden vom Erzbisum bis zum Jahr 2020 Sondermittel zur strukturellen Stärkung der Katholischen Bildungswerke zur Verfügung gestellt. Ebenso tragen die freiwilligen Zuschüsse von Pfarreien, Landkreis, Kommunen und Spenden dazu bei, den kirchlichen und öffentlichen Bildungsauftrag des Bildungswerkes zu erfüllen.



ERZBISCHÖFLICHES ORDINARIAT
MÜNCHEN

www.erzbistum-muenchen.de

KEB München und Freising

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

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



www.keb-muenchen.de

KEB Bayern

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



www.keb-bayern.de

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

Teilnahmebedingungen

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

Anmeldung und Bezahlung

Eine Anmeldung ist nur notwendig, wenn dies angegeben ist. Die Anmeldung kann persönlich in unserer Geschäftsstelle, schriftlich, telefonisch, per Fax, per E-Mail, über die Homepage www.kreisbildungswerk-gap.de erfolgen. Bitte füllen Sie alle notwendigen Angaben dafür vollständig aus. Die Teilnehmergebühren können Sie per Überweisung auf unser Geschäftskonto, via Lastschrift oder bar in der Geschäftsstelle bezahlen. Wenn Sie das Lastschriftverfahren wünschen, erhalten Sie von uns ein SEPALastschriftmandat, das Sie uns bitte ausgefüllt und unterschrieben zurückschicken. Die Anmeldung ist verbindlich, nachdem sie in der Geschäftsstelle eingegangen ist. Mit Ihrer verbindlichen Anmeldung wird die ausgeschriebene Kursgebühr fällig. Sie werden nur benachrichtigt, wenn eine Veranstaltung, zu der Sie sich angemeldet haben, nicht stattfindet. Eine Anmeldebestätigung durch das Kath. Kreisbildungswerk Garmisch-Partenkirchen e.V. erfolgt i.d.R. nicht.

Rücktritt – Was ist, wenn ich nicht teilnehmen kann?

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

Freizeitpass

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

Ehrenamtskarte

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



Bildungsqualität

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

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

Datenschutzrechtliche Informationen nach § 15 KDG – Programmheft, Stand 10.08.2020

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

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

1. Kontaktdaten des Verantwortlichen

Kath. Kreisbildungswerk Garmisch-Partenkirchen e.V.

Vorsitzende Christine Sontheim

Dompfaffstraße 1, 82467 Garmisch-Partenkirchen

Telefon: 08821 58501

E-Mailadresse: info@kreisbildungswerk-gap.de

2. Kontaktdaten des Datenschutzbeauftragten

Erzbischöfliches Ordinariat München

AC.2.DS Stabsstelle Datenschutz

Kapellenstr. 4, 80333 München

E-Mailadresse: datenschutz@ordinariat-muenchen.de

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

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

bewahrungspflichten nicht eine längere Speicherung erfordern.

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

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

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

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

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

Die Kontaktdaten des Diözesandatenschutzbeauftragten lauten: Gemeinsame Datenschutzaufsicht der bayerischen (Erz-) Diözesen Diözesandatenschutzbeauftragter

Kapellenstr. 4

80333 München

Telefon: 089 2137-1796

E-Mailadresse: JJoachimski@ordinariat-muenchen.de

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

Impressum

Herausgeber:

Katholisches Kreisbildungswerk Garmisch-Partenkirchen e.V.

Auflage dieses Programmheftes: 3 550 Expl.

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

Herstellung: dieUmweltDruckerei GmbH



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

Datenschutz

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erklären sich mit der Verarbeitung personenbezogener Daten einverstanden insofern dies für interne Verwaltungs- und Veranstaltungszwecke erforderlich ist. Wir behandeln Ihre Daten im Sinne der EU-DSGVO. Die ausführliche Datenschutzerklärung sowie die Kontaktdaten des Datenschutzbeauftragten im Kreisbildungswerk, Dominikus Zettl, finden Sie hier im Programm auf S. 105 sowie auf unserer Homepage.



Das nächste Programmheft des Katholischen Kreisbildungswerkes Garmisch-Partenkirchen e.V. erscheint im **Februar 2024**.

The background is a vibrant green with several white daisy flowers scattered across it. Three large, overlapping pink circles are positioned in the upper half of the page, each containing white text. In the lower right corner, there is a network diagram consisting of pink circles of various sizes connected by thin pink lines, with a single white daisy flower integrated into the network.

Mit welcher Idee können Sie begeistern?

Jetzt melden!

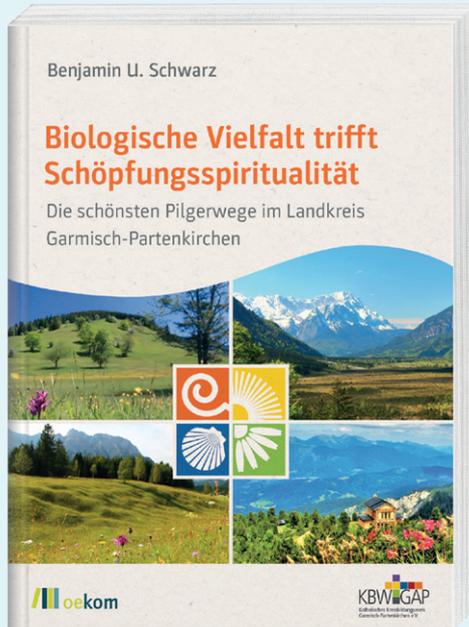
Probieren Sie sich aus!

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

Geben Sie Ihr Wissen weiter!

Mehr Informationen erhalten Sie von uns oder Ihrer Gemeinde

Entdecken Sie artenreiche Natur- und Kulturlandschaften auf uralten Wegen



Pilgern schärft die Sinne, hebt den Blick für das Unscheinbare im Alltag und öffnet die Ohren für die leisen Töne des Lebens. Der Landkreis Garmisch-Partenkirchen ist eine Schatzkiste der biologischen Vielfalt, die sich entlang uralter Wege entdecken lässt.

Bereichert mit geistlichen Impulsen

Vier Pilgerwege laden dazu ein, aufzubrechen in diese artenreichen Natur- und Kulturlandschaften. Dieser Pilgerführer gibt Einblicke in die reichhaltige Flora und Fauna und ist doch mehr. Er versorgt Pilgernde mit »geistlichem Proviant« und hilft ihnen, sich mit Leib und Seele auf den Weg zu machen.

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

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

im Buchhandel
erhältlich

KBW GAP
Katholisches Kreisbildungswerk
Garmisch-Partenkirchen e.V.

REFUGIO PROGRAMM 2023

für gesundes Wohnen und Schlafen

seit
1992

Ihr Traumbett mit...

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

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

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