

Dialog und Begegnung



Programm

September 2024 – Januar 2025



Sinn und Orientierung

Leben in Fülle: Religiöse Erfahrungen
und spirituelle Wege 5–13



Gesellschaft und Leben

Chancen und Herausforderungen
in einer modernen Welt 14–32



Pilgern und Bergspiritualität

Aufbrechen, suchen,
neue Wege gehen 33–35



Eltern- und Familienbildung

Unterstützung und Ermutigung
für das Leben als Familie 36–43



Schöpfungsverantwortung

Mit Freude
nachhaltig leben 44–52



Gesundheitsbildung

Gesunder Körper –
Gesunde Seele 53–66



Heimat, Kultur und Geschichte

Die Spuren der Geschichte
und die Bedeutung der Zeit 67–74

Pfarreien und Bildungsbeauftragte 75–76

Alle Termine im Überblick 77–80

Über uns 81–82

Geschäftsbedingungen 83

Kontakt und Anmeldung zu unseren Angeboten:

Katholisches Kreisbildungswerk Garmisch-Partenkirchen e.V.

Dompfaffstraße 1; 82467 Garmisch-Partenkirchen

Telefon 0 88 21/5 85 01; Telefax 0 88 21/7 47 01

info@kreisbildungswerk-gap.de

www.kreisbildungswerk-gap.de

Öffnungszeiten

Mo. – Mi. und Fr.: 8.30 – 13.00 Uhr

Do.: 12.00 – 16.00 Uhr



**Wir sind Akzeptanzstelle
für die Ehrenamtskarte.**

Das Kreisbildungswerk erhält den 1. Preis der Deutschen Katholikentage

Bei einem Festakt in Erfurt erhielten wir den Aggiornamento-Preis der Deutschen Katholikentage und des Zentralkomitees der deutschen Katholiken. Ausgezeichnet wurden v.a. unsere Angebote aus den Bereichen Pilgern, Bergspiritualität und Flüchtlingshilfe. „Aggiornamento“ bezieht sich auf das Zweite Vatikanische Konzil und meint, die christliche Frohbotschaft heute lebendig werden zu lassen. Dies geschieht nicht nur durch Worte, sondern auch durch das Teilen der „Freude und Hoffnung, Trauer und Angst der Menschen von heute“, wie es das II. Vatikanum formulierte. Wir als KBW versuchen, unseren bescheidenen Beitrag dazu zu leisten und freuen uns, wenn Menschen durch unsere Angebote Unterstützung, Freude und Hoffnung, vielleicht auch gerade in schwierigen Situationen, erfahren. Der Preis bedeutet eine große Wertschätzung unserer Bildungsarbeit (Fotos s. Seite 4).

Wir laden Sie herzlich ein, unser Bildungsprogramm immer wieder aufs Neue kennenzulernen, daran teilzuhaben und unser Motto Dialog und Begegnung lebendig werden zu lassen.

Wir entwickeln auch unterm Jahr laufend neue Bildungsangebote, die nur auf unserer Internetseite angekündigt werden. Schauen Sie regelmäßig online (www.kreisbildungswerk-gap.de) vorbei – wir freuen uns auf Sie!



Christine Sontheim
1. Vorsitzende



Wolfgang Küpper
2. Vorsitzender

Vergelt's Gott

Wir danken allen Anzeigenpartnern, die dieses Programmheft mit einem Inserat ermöglicht haben.

Herzlichen Dank auch all unseren ehrenamtlichen Bildungsbeauftragten, wohlgesonnenen Helfer/innen und Unterstützer/innen, die unsere Arbeit mittragen und unser Bildungsangebot für den Landkreis bereichern.

Besuchen Sie uns auch auf Social Media



Schon zum Newsletter angemeldet?

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

Preisverleihung des Aggiornamento-Preises auf dem Katholikentag in Erfurt am 1. Juni 2024



© Fabian Weiss (2)

Bodo Ramelow, Ministerpräsident von Thüringen, und Irme Stetter-Karp, Präsidentin des Zentralkomitees der deutschen Katholiken, gratulieren Christine Sontheim, der Vorsitzenden des KBW GAP, zum 1. Preis des Katholikentags.



Alle Preisträger mit Ministerpräsident Bodo Ramelow, Irme Stetter-Karp und Martin Utschneider, Mitglied im ZdK und im Geschäftsführenden Ausschuss des KBW GAP. Die weiteren Preisträger sind die Straßen-Uni der Katholischen Erwachsenenbildung Frankfurt, der Weltladen A Janela aus Berlin-Wilmersdorf und ANDANTE, die europäische Allianz der katholischen Frauenverbände.

Leben in Fülle: Religiöse Erfahrungen und spirituelle Wege



Vom „Engelsgesang“ zur Musik der Menschen Vortrag und Gespräch

Mi., 09.10.2024
19.00 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Richard-Strauss-
Institut
Schnitzschulstr. 19



Dr. Dominik Šedivý

Geistliche Musik

Aus den Vorstellungen von Himmelsmusik und Engelsgesang wurde der Gedanke einer vollkommenen Harmonie zur Maßgabe für die erklingende Musik. Ihm liegt auch das musikalische Empfinden des Mittelalters zugrunde. Der Vortrag erläutert dies anhand mehrerer Beispiele.

In Kooperation mit dem Richard-Strauss-Institut Garmisch-Partenkirchen
Referent: Dr. Dominik Šedivý, Musikwissenschaftler, Leiter des Richard-Strauss-Instituts Garmisch-Partenkirchen

Anmeldung erbeten.
Die Veranstaltung ist kostenfrei,
Spende willkommen.

HI. Thérèse von Lisieux – die jüngste Kirchenlehrerin Vortrag und Gespräch

Di., 22.10.2024
20.00 Uhr
Murnau
Kath. Pfarrheim
Mayr-Graz-Weg 1



Thérèse von Lisieux

Frauen lehren
die Kirche



Sie wird die „kleine Thérèse“ genannt, und doch birgt das kurze, äußerlich unspektakuläre Leben der Thérèse Martin (1873 – 1897) starke Impulse für den Glauben mit einer großen Wirkungsgeschichte. Ihr geistlicher Weg orientiert sich am Evangelium. In der Einfachheit des vertrauenden Herzens entdeckt sie die glückliche Spur zu Freiheit und Frieden, mitten in einer Zeit kirchlicher Enge, lähmender Vorschriften und autoritärem Auftreten. Mit erstaunlichem Selbstbewusstsein lehrt Thérèse einen Weg der unmittelbaren Gottesliebe. Am Ende durchleidet sie die tiefe Nacht des Glaubens. Die Impulse dieses Abends folgen dem ungewöhnlichen Weg einer Heiligen, die bis heute eine kraftvolle spirituelle Botschaft bereithält.

In Kooperation mit der Frauenseelsorge Augsburg.

Referentin: Dr. Elisabeth Thérèse Winter, Theologin, Referentin der Frauenseelsorge im Bistum Augsburg

Anmeldung erbeten.

Gebühr: € 5,00

Segenskraft!

Ein interaktiver Abend zum Zuhören und Ausprobieren

Mi., 23.10.2024
19.30 Uhr

Farchant
Evangelische
Markuskirche
Am Winkel 1



© A. Weidlich

Barbara Huber-Bertl

Eltern segnen ihre Kinder, unsere Lieblingsgegenstände sind möglicherweise gesegnet. Wenn man in ein neues Haus einzieht oder eine aufregende Reise antritt, wünscht man sich einen Segen. Schon im ersten Buch der Bibel ist es verankert: „Du sollst ein Segen sein!“ (Gen 12,2). Aber nicht nur dort, sondern an vielen Stellen der Heiligen Schrift wird gesegnet – dort findet sich auch eine segnende Frau: Abigail. Sie legt uns die Spuren der Segenskraft im eigenen Leben und hilft uns, auch selbst segnen zu können. Ein interaktiver Abend zum Zuhören, Ausprobieren und vor allem mit viel Segenskraft erwartet Sie!

In Kooperation mit der Frauenseelsorge des Erzbistums München und Freising.

Referentin: *Barbara Huber-Bertl, Theologin, Referentin der Frauenseelsorge im Erzbistum München*

Anmeldung erbeten.

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

Die Gemeinschaft der Heiligen

Zugänge aus katholischer und evangelischer Sicht

Mi., 30.10.2024
19.00 – 21.30 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Evang. Gemeindehaus
Hindenburgstr. 39



© M. Dublerke

**Themenreihe
Glaubensfragen**

Der Abend verläuft in vier Schritten:

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

In Zusammenarbeit mit den zwei katholischen Pfarrverbänden und der Evang.-Luth. Kirchengemeinde Garmisch-Partenkirchen.

Leitung: *Birgit Schiel, Evang.-Luth. Pfarrerin, Klinikseelsorgerin, und Margareta Michalczyk, Kath. Dipl. Religionspädagogin, Bildungsreferentin*

Anmeldung erforderlich.

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

Sinn und Orientierung

Frère Roger von Taizé Ein Leben für die Versöhnung

*Mi., 06.11.2024
19.30 Uhr
Mittenwald
Evang. Gemeinde-
haus
Partenkirchner
Str. 31*

und

*Di., 12.11.2024
19.00 Uhr
Peiting
Gemeinde- und
Pfarrbücherei
im Klösterle
Kapellenstr. 1*

Frère Roger Schutz (1915–2005) wagte mit der Gründung der Communauté von Taizé etwas vollkommen Neues: eine Gemeinschaft von Brüdern verschiedener christlicher Konfessionen und aus vielen Nationen, die ihre Berufung darin sehen, selbst ein lebendiges Zeichen der Versöhnung zu sein. Seit Jahrzehnten strömen jährlich ungebrochen Zigtausende Menschen aus aller Welt in das kleine Dorf Taizé in Burgund, Frankreich, um mit der Brüdergemeinschaft zu beten und nach den Quellen des Glaubens zu suchen. Wer ist dieser Bruder, der Taizé als Ort des Gebets und der Begegnung – vor allem für junge Menschen – gegründet und geprägt hat? Seine spannende Biographie zieht sich über 90 Jahre von der Zeit des Ersten Weltkriegs bis ins 21. Jahrhundert. Frère Rogers gewaltsamer Tod



© INIA

*Frère Roger von
Taizé*

2005 in der „Kirche der Versöhnung“ in Taizé hat weltweit viele Menschen bewegt – und konnte doch sein Lebenszeugnis nicht überschatten.

*In Kooperation mit der Evang.- Luth.
Dreifaltigkeitskirche Mittenwald und
der Gemeinde- und Pfarrbücherei Peiting.
Referentin: Margareta Michalczyk, Kath. Dipl.
Religionspädagogin, Bildungsreferentin, hat
in jungen Jahren 18 Monate als Freiwillige bei
der Communauté von Taizé gelebt.
Anmeldung erbeten.
Die Veranstaltung ist kostenfrei,
Spende willkommen.*

Ankommen



Geniessen

Kaffee, Kuchen
& Kurse

MURNAUER KAFFEEHAUS

AM MÖSL 4 · 82418 MURNAU · ☎ 08841.4895035



Ikarus stürzt – Mein Tumor, meine Filme und mein neues Leben auf Zeit

Buchlesung mit Max Kronawitter

Do., 07.11.2024
20.00 Uhr
Uffing
Kath. Pfarrsaal
Mühlstr. 3a



© CH/Krenk

Max Kronawitter



33 Jahre lang hat der Filmemacher Max Kronawitter in seinen TV Filmen außergewöhnliche Menschen portraitiert. Ein Gehirntumor wirft ihn aus der Bahn. Der Kamera beraubt fängt er an, seine Erfahrungen in einem Buch zu schildern. Seine einstigen Filmhelden werden ihm dabei zu Begleitern auf dem Weg in sein neues Leben. Bei der Vorstellung seines Buches erzählt er Bewegendes, Nachdenkliches, aber auch mitunter Humorvolles.

Referenten: Max Kronawitter, Filmemacher, Theologe und ein Sprecher des BR
Anmeldung erbeten.

Die Teilnahme ist kostenfrei,
Spende willkommen.

Jesus war Jude – was hat das mit uns Christen zu tun?

Fr., 08.11.2024
20.00 Uhr
Hohenpeißenberg
Kath. Pfarrsaal
Bahnhofstr. 3



© Grundewald_N_Reck

Norbert Reck

Dass Jesus Jude war, ist heute keine Neuigkeit mehr. Aber was bedeutet das für Christen? Ist es nur ein biografischer Hintergrund, der weiter keine Rolle spielt? Oder hat das Judesein Jesu doch etwas mit dem zu tun, wie er dachte, glaubte und lebte? Der Theologe und Buchautor Norbert Reck meint, dass es hier für Christen viel zu entdecken gibt. Im Christentum wurde Jesus oft als Gegner des Judentums dargestellt – das erzeugte nicht nur Vorurteile gegen Juden, sondern verdunkelte auch unser Bild von Jesus und dem, was er wollte. Wer sich davon befreit, kann einen Jesus kennenlernen, der aus den Quellen des Judentums lebte und Gott nicht nur im Himmel suchte, sondern mitten in dieser Welt. Für die christlichen Kirchen kann die Wiederentdeckung des jüdischen Jesus eine neue Perspektive für den Glauben eröffnen: für ein aktives, geschwisterliches Miteinander im Bunde mit dem Gott der Bibel.

Referent: Norbert Reck, Theologe, Publizist und Übersetzer

Anmeldung erbeten.
Die Teilnahme ist kostenfrei,
Spende willkommen.

Gottesbild weiblich?! Vortrag und Gespräch

Di., 12.11.2024
20.00 Uhr
Grainau
Pfarrheim
Am Kirchbühl 6



Frauenseelsorge

Ein liebender Vater oder ein Hirte, der sich um seine Schafe kümmert – Bilder die tief in unserem Glaubensgedächtnis verankert sind. Doch neben diesen Bildern hält die Bibel auch noch ganz andere Perspektiven von Gott für uns bereit! Die weiblichen Seiten Gottes sind vielen Menschen weniger bekannt und rühren uns auf besondere Weise an. So machen wir uns an diesem Abend auf eine Erkundungstour, die vielfältigen Gottesbilder zu entdecken, die in der Bibel und der Kunst gespeichert wurden.

In Kooperation mit der Kolpingsfamilie Grainau und der Frauenseelsorge München

Referentin: *Barbara Huber-Bertl, Pastoralreferentin, Frauenseelsorge München*
Die Teilnahme ist kostenfrei.



© privat

Ettaler Klostergespräch Der Bauplan eines Klosters – erklärt an einzelnen Räumen im Kloster Ettal

Sa., 16.11.2024
15.00 – 18.30 Uhr
Ettal
Klosterforte
(rechts neben der Basilika)
Kaiser-Ludwig-Platz 1

Der Nachmittag bietet Einblicke in besondere Räume des Klosters, die ausgehend von der Regel des Hl. Benedikt erklärt und gedeutet werden.

Im Anschluss besteht um 18 Uhr die Möglichkeit zur Teilnahme an der Vesper, dem Abendgebet der Kirche, zusammen mit den Mönchen. Der Rundgang ist nicht barrierefrei.

Referent: *Abt Barnabas Bögle OSB*
Anmeldung erbeten.
Die Veranstaltung ist kostenfrei,
Spende willkommen.



© M. Fend

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

So., 17.11.2024
19.00 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Alte Kirche
St. Martin
Pfarrhausweg 2



© M. Michalczuk

Gemeinsames Singen ist Balsam für Geist und Seele – und läßt uns im wahrsten Sinne des Wortes „tief durchatmen“. In der Alten Kirche St. Martin tauchen Sie ein in Lieder und Gesänge für Ruhe, Stille, Licht und Liebe, Frieden und Kraft. Dazwischen ist Zeit zum Lauschen und Innehalten, Zeit für meditative Gedanken, Gedichte ... und Zeit für Stille.

Sie können an diesem Abend den wundervollen Klangraum und die „gute Kraft“ dieses sehr alten Gebetsortes spüren – so entsteht inmitten der Kirche ein heilsames Feld aus Freude und singender Begegnung.

Jede Stimme ist sehr herzlich eingeladen mit einzustimmen, es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Leitung: Gabriele Wanger, zertifizierte Singleiterin für Heilsames Singen
Die Veranstaltung ist kostenfrei, Spende willkommen.

THEOLOGIE
IM FERNKURS
DOMSCHULE WÜRZBURG

Theologie im Fernkurs
studieren
individuell
flexibel
ortsumgebunden

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

Wie heute beten? Verschiedene Gebetswege im Gespräch

Di., 19.11.2024
19.00 – 21.30 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Kath. Pfarrsaal
Badgasse 6

Der Abend verläuft in vier Schritten:

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



© M. Dabberke

In Zusammenarbeit mit den zwei katholischen Pfarrverbänden und der Evang.-Luth. Kirchengemeinde Garmisch-Partenkirchen.

Leitung: Birgit Schiel, Evang.-Luth. Pfarrerin, Klinikseelsorgerin, und Margareta Michalczuk, Kath. Dipl. Religionspädagogin, Bildungsreferentin

Anmeldung erforderlich.
Die Veranstaltung ist kostenfrei, Spende willkommen.

Themenreihe
Glaubensfragen

**JEDER
BRAUCHT
MAL HILFE**

TelefonSeelsorge®

0800-1110111
0800-1110222

www.telefonseelsorge.de

Dietrich Bonhoeffer – Kollege, Heiliger, Märtyrer, Zeitgenosse

Do., 21.11.2024
20.00 Uhr
Oberammergau
Kath. Pfarrsaal
Herkulan-
Schwaiger-Gasse 5



© D. Bonhoeffer Portal

Die meisten Menschen kennen Dietrich Bonhoeffer als den Dichter des Liedes „Von guten Mächten wunderbar geborgen“. Aber wer war Bonhoeffer wirklich? Der Referent Pfarrer Dubberke war vor seiner Übersiedelung nach Garmisch-Partenkirchen als Geschäftsführer der Berliner Erinnerungs- und Begegnungsstätte Bonhoeffer-Haus tätig und hat mit seiner Familie zeitweise auch im Elternhaus Bonhoeffers gewohnt. Er wird an diesem Abend neben Bonhoeffers Biographie auch darüber sprechen, was Dietrich Bonhoeffer für ihn persönlich bedeutet, wie sein Lebenszeugnis ihn geprägt hat und weshalb die Theologie Bonhoeffers von brennender Aktualität ist, uns heute inspirieren kann.

In Kooperation mit den Evang.-Luth. Gemeinden Oberammergau und Garmisch-Partenkirchen.

Referent: Martin Dubberke, Pfarrer der Evang.-Luth. Gesamtkirchengemeinde Garmisch-Partenkirchen

Anmeldung erbeten.

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

gottes.dienst.feiern. Begriffe und Fragen rund um die Liturgie der christlichen Gemeinde

Mo., 13.01.2025
19.00 Uhr
Oberammergau
Kath. Pfarrzentrum
Herkulan-
Schwaiger-Gasse 5



gottes.dienst.feiern.

Wieso wird das Lesepult in der Kirche Ambo genannt? Was ist eine Antiphon? Warum ist nicht jeder Gottesdienst eine Messe? Warum nennt der Pfarrer etwas Segnung, wenn alle anderen von Weihe sprechen?

Barbara Huber-Bertl und P. Virgil Hickl klären Begriffe und antworten auf Fragen rund um den Gottesdienst: vom Tischgebet bis zum Sonntagsgottesdienst.

Ein Angebot für alle Interessierten, besonders für ehrenamtlich Tätige, nicht nur in der Sakristei, auf der Empore oder im Altarraum.

*In Kooperation mit dem Dekanat
Werdenfels-Rottenbuch.*

Referent: Pater Virgil Hickl OSB, Benediktiner im Kloster Ettal, Pfarrer der Pfarrgemeinde Ettal, Graswang, Linderhof

Referentin: Barbara Huber-Bertl, Pastoralreferentin, Dekanatsbeauftragte des Dekanats Werdenfels-Rottenbuch

Anmeldung erbeten.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Tanzen, Tönen, Träumen zu Lichtmess

So., 02.02.2025
15.00 – 18.30 Uhr
Seehausen

Praxis Dorothea VoB
Im Aufeld 14

Das christliche Lichtmessfest mit der Kerzenweihe geht zurück auf ein uraltes Fest im Jahreskreis der Natur. Zu diesem Zeitpunkt gewinnt das Licht spürbar an Kraft, ebenso wie unsere Lebensenergie am Ende des Winters. Es ist die Zeit des Erwachens aus dem Winterschlaf, der Beginn unseres Wachsens und Entfaltens im neuen Jahr.



© D. Voss

Mit Tanz und sanfter Bewegung, Tönen und Meditation sowie einem Kerzen-Ritual nähern wir uns heute

- der Bedeutung und Erfahrung des Lichts für unser Dasein – im direkten und im übertragenen Sinne,
- unserer wiedererwachenden Beweglichkeit und Lebendigkeit nach Müdigkeit und Starre des Winters,
- unseren Wünschen, Visionen und Zielen für das neue Jahr.

Leitung: Dorothea VoB, Dipl. Theologin

Anmeldung: bei Dorothea Voss,
Tel. 0160 798 88 97.

Gebühr: € 35,00

mit **einander**
für **einander**



Werdenfelser Werkstätten

Werkstattladen • Industrielle Fertigung • Wäscherei • Schreinerei • Weberei

Werkstattladen für Sie geöffnet:

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

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

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



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

Chancen und Risiken in einer modernen Welt



Uffing Singt! Herbstblock mit 6 Abenden

ab Do., 19.09.2024
immer
19.00 – 21.00 Uhr
Uffing
Pfarrheim
St. Agatha
Mühlstr. 3

Weitere Termine:
17.10.2024
31.10.2024
14.11.2024
28.11.2024
12.12.2024



Gabriele Wanger

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

Bitte mitbringen: *bequeme Schuhe, Getränk und reichlich Singlust!*

Singleitung: *Gabriele Wanger, zertifizierte Singleiterin*

Anmeldung: *bis 15.09.2024 per Mail an gabrielewanger@t-online.de*

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

black box Kunstaussstellung zum Thema Demenz

Zeitraum der
Ausstellung:
Fr., 20.09.2024 –
Fr., 27.09.2024
Besichtigung:
8.00 – 17.00 Uhr
**Garmisch-
Partenkirchen
LEIFHEIT**
ServiceZentrum,
Kultursaal
Von-Brug-Straße 5

Mit der black box, einem schwarz isolierten Raum, kann sich im Zusehen und Zuhören dem Thema Demenz durch große Leinwandportraits angenähert werden. Dazugehörige Audioaufnahmen demenziell veränderter Menschen untermalen den visuell kraftvollen Eindruck. Durch diese besondere Form der Präsentation kann eine für den Betrachter geschützte und zugleich sehr persönliche Begegnung mit dem Alltag von demenzerkrankten Menschen erlebt werden, die zum Nachdenken anregen soll.

Als Aktion wird am **26.09.2024 von 13.00 – 17.00 Uhr DigiDEM – Kostenlose Überprüfung Ihrer Gedächtnisleistung** durch das Projekt „Digitale Demenzregister Bayern“ angeboten: Anhand von wissenschaftlichen Kurztests können kognitive Beeinträchtigungen erkannt werden, die aber nicht unbedingt auf eine Demenz hinweisen müssen. Mögliche Gründe können auch Vitaminmangel, Nervosität, Stress, depressive Verstimmungen etc. sein. Bürgerinnen und Bürger über 60 können sich durch dieses kostenlose Screening ein Bild über die eigene kognitive Lage machen – eine Diagnose kann hierbei nicht gestellt werden.

Die Teilnahme ist kostenfrei.



Weiterer
Screening-Termin:
Fr., 27.09.2024
10.00 – 15.00 Uhr

Murnau
Mehrgenerationen-
haus
Dr.-August-Einsele-
Ring 18

Ansprechpartnerin: Ursula Lampl
(MGH Murnau), Tel. 08841 62 81 13



© Jo Joritz



 Rummelsberger
Diakonie

**Alles für einen
erfüllten Lebensabend.**

Alten- und Pflegeheim Lenzheim

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

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

Filme, Plausch & Wein Monatliche Filmvorführung im Begegnungszentrum Lenzheim

ab Fr., 20.09.2024
immer
17.00 – 20.00 Uhr
**Garmisch-
Partenkirchen
Rummelsberger
Dienste für
Menschen im Alter
gemeinnützige
GmbH,
Begegnungs-
zentrum im
Untergeschoss
Reintalstraße 29**

Weitere Termine:
18.10.2024
22.11.2024
20.12.2024
17.01.2025
21.02.2025



© Pixels, Antonino Studio

Sie mögen Filme und tauschen sich gerne mit anderen darüber aus? Sie lieben das gemütliche Beisammensein bei einem guten Glas Wein? Freuen Sie sich jeden 3. Freitag im Monat auf einen Überraschungsfilm mit anschließender Diskussion. Das Programm ist offen für alle Interessierten aus der Nachbarschaft und im Landkreis – schauen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie!

Das Projekt wird freundlich unterstützt von:
Karwendel-Imbiss Mittenwald.
In Kooperation mit RDA Rummelsberger
Dienste für Menschen im Alter gemeinnützige
GmbH und Altenpflegeverbund Garmisch-Par-
tenkirchen

Ansprechpartner vor Ort:
Gerontopsychiatrischer Fachdienst
Anmeldung erforderlich bei:
verwaltung.gap@rummelsberger.net oder
Tel. 08821 943159-20 (bitte auf AB sprechen)
Die Teilnahme ist kostenfrei,
Spenden sind willkommen.

ARBEIT 4.0 DIGITAL
AGIL
NACHHALTIG

Anmeldung: über die Homepage
www.arbeit-viernull.de.

Alle Online-Angebote finden via Zoom statt und richten sich an Erwerbstätige wie Angestellte, Selbstständige und Menschen in Elternzeit mit Wohn- oder Arbeitssitz in Bayern.

Gefördert von

In Zusammenarbeit mit

Projekträger



Finanziert von der
Europäischen Union



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



WirtschaftsForum
Oberland



Zugspitze Region



FRAG & BERUF

Bei Google ganz vorne stehen – so geht's

23.09.2024 –
01.10.2024
2x Montag,
2x Dienstag
8.30 – 12.15 Uhr

Dozent:innen: Bettina Rösch,
Franz-Rudolf Borsch
Kosten: € 290,00

Chat GPT sinnvoll nutzen – Künstliche Intelligenz (KI) für Einsteiger

07.10.2024 –
17.10.2024
2x Montag,
1x Dienstag,
1x Donnerstag
9.00 – 13.15 Uhr

Dozent: Franz-Rudolf Borsch
Kosten: € 290,00, Seminarunterlagen inklusive



Generative KI (Künstliche Intelligenz): Kreative Inhalte mit KI erschaffen

24.10.2024 –
31.10.2024
1x Montag,
2x Donnerstag,
1x Freitag
9.00 – 13.15 Uhr

Dozent: Franz-Rudolf Borsch
Kosten: € 290,00, Seminarunterlagen inklusive

Website und Word Press – die eigene Website erstellen

19.11.2024 –
17.12.2024
5x Dienstag
16.00 – 19.15 Uhr

Dozent:innen: Bettina Rösch, Philipp Gebhart
Kosten: € 290,00, Seminarunterlagen inklusive



Zeit für Bildung

Anmeldestart
1. Sept. 2024



Volkshochschule
Garmisch-Partenkirchen e.V.

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



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

Kinoabend zur Bay. Demenzwoche: „DIE GUTEN JAHRE“ „Eine dokumentarische Liebesgeschichte“ (Kino-Zeit)

Do., 26.09.2024
19.30 Uhr

Garmisch-
Partenkirchen
Hochlandkino
Ludwigstraße 90



Nachdem bei seiner Mutter eine beginnende Demenzerkrankung diagnostiziert wird, zieht der erfolgreiche Fotograf Michael Appelt mit Anfang Fünfzig wieder in sein altes Kinderzimmer ein. Selbst belastet von einem langen Krankenhausaufenthalt versucht er, sich in dieser neuen Situation als pflegender Angehöriger zurechtzufinden...

Reiner Riedlers Dokumentarfilm DIE GUTEN JAHRE ist ein persönliches Porträt über einen Freund und Wegbegleiter, das nicht bloß von essenziellen Themen des Menschseins, des Älterwerdens und der Konfrontation mit dem Ausweglosen erzählt. Sondern auch das filmische Zeugnis einer bedingungslosen Liebe, die Mutter und Sohn Grundlage für ein Zusammenleben in Zeiten des Wandels ist.



.....
hochland
programmokino
.....



Caritas
Nah. | Am Nächsten

Im Anschluss wird zum regen Gespräch und Austausch geladen, Fragen an Fachexpertinnen zum Krankheitsbild können gestellt werden.

In Kooperation mit Hochland-Kino, BRK GAP und Caritas Fachstelle für pflegende Angehörige.

Ansprechpartnerinnen: *Monika Dotzer, Fachstelle für pflegende Angehörige BRK, und Sabine Hümmel, Fachstelle für pflegende Angehörige Caritas GAP*

Gebühr: € 12,50 (Tickets ab sofort online unter www.hochland-kino.de und an der Abendkasse)



Willy ASTOR
19. Oktober
www.kulturbeutel-gap.de GAP-Ticket

Hilfe am Lebensende Kurs in 2 Modulen

Mo., 07.10.2024 und
Mo., 14.10.2024
18.00 – 21.00 Uhr
**Garmisch-
Partenkirchen
Hospizverein
Werdenfels e.V.
Bahnhofstr. 21**

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

Modul 1: Hilfe am Lebensende: Wissen, Orientierung und Hilfsangebote
Wir informieren an diesem Abend über Ernährung und Flüssigkeit am Lebensende, mögliche Symptome und praktische Hilfen, den Sterbeprozess und was danach kommt.

Modul 2: Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht: In einer Patientenverfügung legen wir medizinische Maßnahmen für bestimmte Situationen fest. Mit der Vorsorgevollmacht können wir einem Menschen unseres Vertrauens Vollmacht erteilen, so dass unsere Wünsche beachtet und umgesetzt werden. Was ist bei der Erstellung beider Dokumente zu beachten?

Es werden viele Informationen, hilfreiche Tipps und Kontaktadressen gegeben. An beiden Abenden besteht Zeit für offene Fragen. Es ist nicht zwingend erforderlich, an beiden Modulen teilzunehmen.



© Susanne Mejdrecht



Hospizverein
Werdenfels e.V.

In Kooperation mit dem Hospizverein
Werdenfels e.V.

Referent:innen:

Modul 1: Einsatzleitung

Modul 2: Marianne Müller

Anmeldung: Hospizverein Werdenfels e.V.,

Tel. 08821 966511 oder Email:

post@hospizverein-werdenfels.de

Gebühr:

Modul 1: € 20,00

Modul 2: € 10,00

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



PFARRVERBAND
ZUGSPITZE

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



BÜCHEREI GARMISCH

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



Partenkirchner
Bücherei

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



BÜCHEREI
HINDENBURGSTRASSE

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

KBW digital: Ein Jahr danach – Krieg im Heiligen Land

Mo., 07.10.2024

19.30 Uhr

Online via Zoom



© Elias Ungermann

Abt Dr. Nikodemus
Schnabel

Mit dem terroristischen Angriff der Hamas auf Israel am 07. Oktober 2023 erlebte der Nahost-Konflikt eine neue Dimension: Israelische Geiseln, humanitäre Krise, drohende Eskalation. Auch auf deutschen Straßen bleibt der Konflikt nicht aus: Demonstrationen für und gegen eine Seite, antisemitische Übergriffe und eine große Spaltung der Gesellschaft.

Ein Jahr danach blicken wir zusammen mit Abt Nikodemus auf die aktuelle Lage. Wie ist ein (dauerhafter) Frieden möglich? Welche Auswirkungen hat der Krieg auf den Rest der Welt?

Referent: *Abt Dr. Nikodemus Schnabel OSB, Theologe, Abt der internationalen Benediktiner-Abtei Dormitio auf dem Berg Zion in Jerusalem.*

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

Ausbildung Alltags- und Demenzbegleitung

Fr., 11.10.2024

13.00 – 18.00 Uhr

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

Weitere Termine:

12.10.2024

(9.00 – 16.00 Uhr)

19.10.2024

(9.00 – 17.30 Uhr)

26.10.2024

(9.00 – 15.00 Uhr)

Werden Sie zu einer wichtigen Stütze für Menschen mit Demenz! Die Pflege und Betreuung von pflegebedürftigen Menschen stellen eine große Herausforderung für Angehörige und Pflegende dar. Mit Ihrer Ausbildung als Alltags- und Demenzbegleitung können Sie Gutes tun und entlasten stundenweise Angehörige bei dieser herausfordernden Tätigkeit.

Inhalte des Kurses:

- Betreuung von Pflegebedürftigen
- Kommunikation und Begleitung
- Unterstützung bei der Haushaltsführung

In Kooperation mit dem Caritas-Verband Garmisch-Partenkirchen.

Anmeldung: bis 19.09.2024 telefonisch unter 0151 5655 3646 oder per E-Mail unter:

fpa-gap@caritasmuenchen.org

Kursgebühr: € 100,00 (Die Gebühr wird zurückerstattet, wenn Sie sich nach dem Kurs bei uns ehrenamtlich als geschulte Alltags- und Demenzbegleiter engagieren)

Caritas
Nah. | Am Nächsten

© iStock.com - Ocskay Mark



Gemeinsam (er)lesen
Lesen verbindet – in Gemeinschaft noch mehr!

Fr., 11.10.2024
18.00 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Bücherei
Partenkirchen
Ludwigstraße 29

© friedbert.simon_pfnabrieftservice



Bücherfreunde, Leseratten und begeisterte Zuhörer dürfen sich auf ein erstes Treffen in der Bücherei Partenkirchen freuen.

In ungezwungener Atmosphäre werden Geschichten vorgelesen, es wird übers Lesen gesprochen bzw. man tauscht sich über eigene Gedanken und Erfahrungen über das Gehörte aus. Lassen Sie sich überraschen, welche erlesenen Inhalte für dieses Treffen für Sie aus- gesucht werden!

Es sind keine Vorkenntnisse, Vorerfahrungen, bzw. Vorbereitungen notwendig – jeder, der Spaß am Lesen oder Zuhören hat, ist eingeladen, teilzunehmen. Allein Ihre Freude am gemeinsa- men (er)lesen ist entscheidend.

Das ehrenamtliche Projekt-Team freut sich auf Sie!

In Kooperation mit der Bücherei Partenkirchen.

Projektteam: Rosi Kohnle, Anna Künzel und Gabriele Kohlert

Anmeldung erforderlich.

Die Teilnahme ist kostenfrei,
Spende willkommen

Alle Menschen sterben – vielleicht auch ich?!
Oder: Bedenke, dass du sterblich bist – auf dass du klug werdest

Mo., 21.10.2024
18.00 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Hospizverein
Werdenfels e.V.
Bahnhofstr. 21

© pavel-pavle-daniiluk-7317676



Ist es morbide oder klug, sich mal die eigene Grabrede zu überlegen? Macht es Sinn, schon mal eine Gästeliste für seine Beerdigung zu erstellen? Warum solche und andere Überlegungen klug machen und warum es Sinn macht, sich mit seiner Sterblichkeit auseinanderzusetzen, erfahren Sie in diesem öffentlichen Vortrag mit anschließender Diskussion. Impulse dazu bekommen Sie aus der logotherapeutischen (nach Viktor Frankl) und christlichen Gedankenwelt.

In Kooperation mit dem Hospizverein Werdenfels e.V.

Referentin: Pfarrerin Birgit Schiel, Klinikseelsorgerin und Logotherapeutin

Anmeldung: Hospizverein Werdenfels e.V., Tel. 08821 966511 oder Email:

post@hospizverein-werdenfels.de.

Die Teilnahme ist kostenfrei,

Spenden für den Hospizverein Werdenfels werden erbeten.



Sterben heißt ...
... leben bis zuletzt

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

HOSPIZVEREIN WERDENFELS E.V.

KBW digital: Amerika hat die Wahl Wie der Machtkampf ums Weiße Haus unsere Zukunft bestimmt

Di., 22.10.2024
19.00 Uhr
Online via Zoom



Peter Winkler



Dr. Christoph Straub

Im November 2024 wird in den USA gewählt. Es wird das Schicksalsjahr für Amerikas Demokratie, denn Donald Trump hat 2020/21 ein Tabu gebrochen: Er versuchte, den friedlichen Machttransfer aufzuhalten und ließ fanatische Fans das Kapitol stürmen. Wer sind die wichtigsten politischen Köpfe und wofür stehen sie? Wird die Hoffnungsträgerin Kamala Harris den zeitlichen Nachteil durch die verspätete Nominierung aufholen können? Was haben Deutschland, Europa und die Weltpolitik von den USA nach den Wahlen zu erwarten? Die Außenpolitik, die Wirtschaftsbeziehungen und das Verhältnis zu China werden maßgeblich von der nächsten US-Regierung geprägt. Der Autor Peter Winkler und Dr. Christoph Straub von der Bayerischen Amerika-Akademie tauschen sich über diese und weitere Fragen aus und bieten auch die Möglichkeit für Rückfragen und Diskussion.

Referenten: Peter Winkler und Dr. Christoph Straub, Bayerische Amerika-Akademie (BAA)
Anmeldung erforderlich.

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

Senioren-Tablets: Ist das was für mich oder doch für meine Eltern?

Funktionen, Handhabung und Nutzen im Vergleich

Di., 22.10.2024
18.00 – 20.00 Uhr
Online via Zoom



Sogenannte „Senioren-Tablets“ sind speziell für ältere Menschen konzipiert, um sie mit der digitalen Welt vertraut zu machen. Je nach kognitiver und mobiler Möglichkeit gibt es verschiedenste Anbieter, die darauf abzielen, die Handhabung deutlich zu vereinfachen, bestimmte Fähigkeiten ihrer Nutzer zu fördern und gleichzeitig den Umgang mit digitalen Geräten zu üben. An diesem Abend werden Ihnen verschiedene Anbieter von Senioren-Tablets vorgestellt.

Diese Veranstaltung findet im Rahmen der Aktionswoche „Wir wischen mit“ des Projekts Digitalbegleiter:in statt.

Moderation: Karin Wimmer-Billeter, Fachreferentin Seniorenbildung im Erzbischöflichen Ordinariat München und Gabriela Ferraro, Referentin für Seniorenbildung KBW Garmisch-Partenkirchen

Anmeldung: erforderlich. Der Zoom-Link wird kurz vor der Veranstaltung via E-Mail zugesendet.

Gebühr: kostenlos

Wohnen mit leichtem Gepäck Wie befreit man sich von zu viel Ballast?

Mi., 13.11.2024
17.30 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Leifheit Wohncafé
Parkstr. 2



Eine Menge (persönlicher) Sachen, die wir anhäufen: Möbel, Bücher, Geschirr, Geschenke, Erinnerungsstücke, an denen unser Herz hängt. Beim Blick in Wohnung und Keller stellen die meisten von uns wohl fest, dass sie zu viel von Vielem haben. Wohin mit all den Sachen? Brauche ich wirklich alles, was ich habe?

An den beiden Abenden laden wir Sie zu einem Erfahrungs- und Ideenaustausch ein. Es wird dabei nicht nur um Entrümpelung, Verschenken und Vererben gehen, sondern auch um die Frage, was genau wir brauchen, um (im Alter) zufrieden leben und wohnen zu können.



Gemeinsam die digitale Welt erkunden

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

Digital begleiter:in
Beratung & Kurse

Jetzt anmelden:
Online-Ausbildung vom 5.11.-3.12.24
Infos auf unserer Website!



© pixtars.com

Werkstatt Wohnen 50plus:

Mit den Angeboten der „Werkstatt Wohnen 50plus“ wollen wir zum Nachdenken und –spüren anregen, wie wir selbst in der zweiten Lebenshälfte wohnen und leben wollen. Dabei wird es weniger um ein „schöner Wohnen“ gehen, sondern darum die eigenen Ideen zu formulieren, die Möglichkeiten zu prüfen, Gleichgesinnte zu finden und Netzwerke in der Region zu nutzen. Wir bringen in die Werkstatt die Erfahrungen von Kolleginnen aus der Wohnschule Köln sowie aus bisherigen Werkstatt-Angeboten des Münchner Bildungswerks / KEB München-Freising ein.

In Kooperation mit dem Leifheit Quartiersmanagement

Referentinnen: Dorothee Bucka, Beraterin in Veränderungssituationen, und Beate Löw-Schneyder, LEIFHEIT Quartiersmanagerin

Anmeldung bis 06.11.2024 beim KBW GAP oder bei Beate Löw-Schneyder unter

Tel. 08821 603 55 05, Email: bls@longleif.de

Kostenbeitrag (inkl. Imbiss und Getränke): € 15,00

Pädagogischer Kongress Vielfalt – wahrnehmen | schätzen | leben

Di., 19.11.2024

9.00 Uhr

Murnau

Kultur- und
Tagungszentrum
Murnau

Ödön-von-Horváth-
Platz 1

Die Welt ist bunt und vielfältig. Beim diesjährigen Pädagogischen Kongress widmen wir uns deshalb dem Themenbereich Diversität mit all seinen Facetten, denn als Pädagog:innen spielen wir eine entscheidende Rolle bei der Gestaltung von Lern- und Erlebensräumen, in denen Vielfalt nicht nur anerkannt, sondern aktiv gefördert, gelebt und als Chance gesehen wird.



Neben dem einführenden Kongressvortrag teilen verschiedene Referent:innen in sechs Workshops ihr Knowhow, ihre Ideen und Erfahrungen. Zudem bieten wir eine Plattform für Begegnung und Vernetzung über die Professionen hinweg.



In Kooperation mit KBW Traunstein und dem CBW Landshut.

Organisation: Christina Zellinger, Päd.
Referentin KBW GAP

Genauere Infos und Anmeldung unter
www.paedagogischer-kongress.de

Gebühr € 90,00 (Teams erhalten ab der
10. Anmeldung einen Freiplatz)

Personen mit Ehrenamtskarte: € 45,00

*Sollten Sie eine Rechnung benötigen, geben
Sie dies bitte beim Anmeldevorgang im
Bemerkungsfeld an.*

Mark Gillespie's
Kings of Floyd

PINK FLOYD TRIBUTE SHOW

23. November - Festsaal Werdenfels www.kulturbeutel-gap.de



Grenzen überdenken. Wie geht christlich verantwortete Asyl- und Migrationspolitik?

Mo., 13.01.2025
20.00 Uhr
Uffing
Kath. Pfarrsaal
Mühlstraße 3a

In der deutschen Bevölkerung wächst die Angst vor der Überforderung des Staates durch Geflüchtete und Migrant:innen. Rechtsnationale Kräfte schüren diese Ängste und gewinnen an Zustimmung. Der Ruf nach Begrenzung von Migration und konsequenten Abschiebungen wird auch in den etablierten Parteien populärer. Dabei wissen alle, dass aufgrund der demographischen Entwicklung in der Wirtschaft immer mehr Fachkräfte fehlen werden. Die Wirtschaftsweisse Monika Schnitzer fordert 1,5 Millionen Zuwanderer pro Jahr. Aber sollen vor allem wirtschaftliche Belange die Migrationspolitik bestimmen? Der Vortragende informiert über die Rechtslage und bietet ethische und moraltheologische Argumente zur eigenen Standortbestimmung.

Referent: Dr. theol. Markus Zehetbauer
Anmeldung erforderlich.
Die Teilnahme ist kostenfrei,
Spende willkommen.



Seniorentreff Marianne Aschenbrenner



Senioren
TREFF
Marianne
Aschen
brenner

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

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



Miteinander. Für Menschen.

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

Montag

9.30- 10.30 Uhr
11.00- 12.00 Uhr
11.00- 12.00 Uhr
15.00 – 16.00 Uhr

Gedächtnstraining
Spanisch mit Anleitung
Fantasiereise mit Klangschalen (14-tägig)
Yoga „auf dem Stuhl“



elch-design

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

www.elch-design.de

Gesellschaft und Leben

Dienstag

09.30 – 10.30 Uhr
10.30 – 12.00 Uhr

10.45 – 12.00 Uhr
13.00 – 16.00 Uhr

Sprachcafé – Englisch (Gruppe 1)
Gleichgewicht, Geschicklichkeit, Bewegung
und Entspannung
Englisch – Conversation
HandarbeitsTREFF

Mittwoch

9.45 – 10.45 Uhr
12.00 – 13.30 Uhr
13.30 – 16.00 Uhr
16.30 – 18.00 Uhr
18.30 – 20.00 Uhr

Sprachcafé – Englisch (Gruppe 2)
Spieletreff „Rummikub“
Spieletreff „Stadt, Land, Fluß“ und „Bingo“
KegelTREFF (14-tägig)
Selbsthilfegruppe Depression



Donnerstag

9.30 – 10.45 Uhr
11.00 – 12.00 Uhr
11.00 – 12.00 Uhr
13.00 – 16.00 Uhr
13.30 – 16.00 Uhr
17.00 – 18.30 Uhr

Sprachcafé – Italienisch
Sprachcafé – Französisch
Qigong und Tai-Chi
Kreativ Treff
Skat-Runde (bitte mit vorheriger Anmeldung)
Meditation

Freitag

10.45 – 12.00 Uhr
15.30 – 16.30 Uhr

Aktiv & beweglich mit 60+
Line Dance – für Anfänger

Samstag

10.15 – 12.15 Uhr

Literatur- oder Politikforum (1x im Monat)



[kirchenzeitung]

NEU GEDACHT

Jetzt Probeexemplar bestellen!



**Sichern Sie sich gleich
hier Ihr Probeexemplar!**

Medien und Technik im Alter (MuT)

Das Projekt „Medien und Technik im Alter“ wird durch das Bay. Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales gefördert und durch das Landratsamt sowie die Mehrwertstiftung in Garmisch-Partenkirchen bezuschusst. Ziel ist die Etablierung und der Ausbau digitaler „Stützpunkte“ für die Digitale Weiterbildung, Beratung und Unterstützung von SeniorInnen im Landkreis. Die Angebote sind für Sie daher kostenlos. Eine Anmeldung sowie verbindliche Teilnahme bei Kurs-Angeboten ist erwünscht.

Bitte informieren Sie sich über über Termin-Details und kurzfristige Änderungen bei den jeweils zuständigen Anmeldestellen. ▶

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



Werden Sie ehrenamtlich in der
digitalen Unterstützung aktiv!

Gefördert durch das
Bayerische Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Bezuschusst von:
**Landkreis
Garmisch-Partenkirchen**
ZUGSPITZREGION

MEHRWERT
 DIE BÜRGERSTIFTUNG

HISTORY OF

30.04.2025 - Festsaal Werdenfels

ROCK 'N' ROLL

Digital mobil im Alter in Oberau

ab Do., 12.09.2024
immer

9.30 – 15.30 Uhr

Oberau

Grund- und
Mittelschule,
Kochlokal
Hauptstraße 16

Weitere Termine:

26.09.2024

17.10.2024

07.11.2024

21.11.2024

05.12.2024



© S. Malaguti_korbwiki

Die Gemeinde Oberau bietet eine Fortsetzung digitaler Beratungsmöglichkeiten und Mediensprechstunden sowie zusätzliche themenbasierte Sitzungen mit Workshop-Charakter an.

12. Sep von 09:30 bis 15:30 Uhr:

Grundlagenkurs von 09:30 bis 12:30 Uhr,
danach Sprechstunden bis 15:30 Uhr

26. Sep von 09:30 bis 15:30 Uhr:

Grundlagenkurs von 09:30 bis 12:30 Uhr,
danach Sprechstunden bis 15:30 Uhr

17. Okt von 09:30 bis 15:30 Uhr:

Grundlagenkurs von 09:30 bis 12:30 Uhr,
danach Sprechstunden bis 15:30 Uhr

07. Nov von 09:30 bis 15:30 Uhr:

Sprechstunden

21. Nov von 09:30 bis 15:30 Uhr:

Workshop WhatsApp

05. Dez von 09:30 bis 15:30 Uhr:

Sprechstunden

Kursleitung: Gert Koelstra, zertifizierter
Digitalbegleiter

Anmeldung: Einwohnermeldeamt Gemeinde
Oberau, Tel. 08824/92000, Email-Adresse
ewo@gemeinde-oberau.de



Bürgertreff mit digitaler Sprechstunde für Senioren in Grafenaschau

ab September 2024
jeden 1. Donnerstag
im Monat
immer

14.00 – 16.00 Uhr

Grafenaschau

Räumlichkeiten
des Dorfladens
Grafenaschau

Referent: Hr. Paul Tavan, ehrenamtlicher
Digitalbeauftragter

Anmeldung: bei Hr. Tavan, Email:
tavan@physik.uni-muenchen.de,
Festnetz: 08841/6769239,
Mobil: 0179/1360636

Digital-Treff in Uffing

Jeden Mittwoch von 10.00 – 12.00 Uhr bietet das Quartiersbüro einen Digital-Treff für mehrere Personen an.

Außerdem finden nach individueller Vereinbarung Digitalsprechstunden, bzw. Mediensprechstunden für Einzelpersonen statt.

Bei Interesse kann auch ein Kurs angeboten werden.

Anmeldung: Quartiersbüro der Generationen
Uffing, Frau Lisa Wohlfrom, Telefon: 08846
9212625, E-Mail: L.Wohlfrom@uffing.de

Die Referent:innen sind verschiedene zertif.
Digitalbegleiter und Ehrenamtliche in der
Digitalberatung



Digital mobil im Alter in Oberammergau

ab 19.09.2024
immer
09.30 – 12.30 Uhr
Oberammergau
Schulungsraum
Pfarrheim

In diesem Grundlagenkurs werden in drei Terminen Senioren im Umgang mit digitalen Medien unterstützt. Es können individuelle Fragen zum jeweiligen Tagesthema und eigenen mobilen Geräten gestellt werden. Kurzfristige Änderungen und Informationen finden sich im Pfarrblatt.

19.09.2024

Auftakt- und Kennenlernveranstaltung

19.09., 10.10., 31.10.2024, 09:30 – 12:30 Uhr
(3x 3 Stunden)

Grundlagenkurs 1

14.11., 28.11., 12.12.2024, 09:30 – 12:30 Uhr
(3x 3 Stunden)

Grundlagenkurs 2 (identisch zu Kurs 1)

Referent: Gert Koelstra, zertif. Digitalbegleiter

Anmeldung: Sekretariat Pfarrverband

Oberammergau, Email:

st-peter-paul.oberammergau@ebmuc.de,

Tel. 08822 92290.



Digitale Schulpaten

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

ab Oktober 2024
immer nachmittags



Lassen Sie sich von Schüler:innen des St. Irmengard-Gymnasiums die digitale Welt erklären und tauschen Sie sich untereinander aus. Welche Fragen haben Sie? Welche Probleme haben Sie mit Ihrem Gerät? Was wollten Sie schon immer einmal in Ruhe erklärt bekommen? In Kleingruppen nehmen sich die Schüler:innen Zeit für Ihre individuellen Fragen. Geeignet für Anfänger sowie Teilnehmer mit digitalen Grundkenntnissen und eigenen (Smartphone)-Geräten. Der Besuch von Einzelterminen ist nicht möglich.

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

Projektlehrkraft an der Schule: Eva Eiser
Projektleitung: Gabriela Ferraro, Referentin für Seniorenbildung

Die genauen Termine ab Oktober werden im Internet bekanntgegeben, können beim KBW erfragt oder dem schwarzen Brett im Seniorentreff Garmisch entnommen werden.

Anmeldung: Die Plätze sind begrenzt, eine Anmeldung erfolgt daher ausschließlich über das Sekretariat des Kreisbildungswerks (Telefonisch oder per E-Mail).



Wie Sie von digitaler Gesundheits-Technik im Alltag profitieren

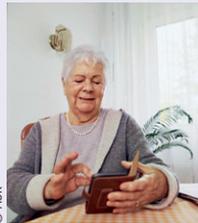
Ein Vortrag für Interessenten ab der 2. Lebenshälfte

Mi., 09.10.2024

16.00 Uhr

Garmisch-Partenkirchen
AOK

Hauptgeschäftsstelle, Dachgeschoss
Hauptstraße 88



© AOK



Gerade im Alter ist es wichtig, den Gesundheitszustand regelmäßig zu überprüfen. Nicht immer lassen sich zeitnah Termine beim Hausarzt vereinbaren. Wie lassen sich Gesundheitsdaten auch ohne Arztbesuch regelmäßig messen und auswerten? Immer beliebter werden digitale Gesundheits-Apps, zum Beispiel für das Smartphone, die die wichtigsten Körperfunktionen wie den Puls oder Bluthochdruck messen und Risiken vorbeugen können.

Erfahren Sie, wie moderne Technik Ihnen helfen kann, ein gesünderes und aktiveres Leben zu führen. Sie lernen verschiedene digitale Gesundheitsanwendungen kennen, wie u.a. Gesundheits-Apps für mehr Bewegung im Alltag oder für eine an Sie angepasste Ernährung, die u.a. auch von den Krankenkassen übernommen werden. Erhalten Sie einen Überblick darüber, wie Sie digitale Arzttermine vereinbaren (z.B. über doctolib), ein E-Rezept funktioniert oder was die elektrische Gesundheitskarte für Vorteile hat. Eine kurze Bewegungseinheit lockert die Runde auf.



Für diesen Vortrag sind keine technischen oder digitalen Vorkenntnisse notwendig.

In Kooperation mit AOK Bayern in Garmisch-Partenkirchen

Referentinnen: Mara Tumpach, Sachbearbeitung Öffentlichkeitsarbeit und AOK Schulservice-Referentin

Anmeldung erforderlich.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.



AUF GEHT'S
Das Freiwilligen-Zentrum

Verstecken gilt nicht! Wir entdecken zusammen passende Ideen.

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

Digital unterwegs mit Smartphone & Tablet in Garmisch Einfache Bedienelemente und Funktionen kennenlernen und ausprobieren

Fr., 11.10.2024
14.00 Uhr bis

Fr., 15.11.2024
15.30 Uhr

insgesamt 5x

**Garmisch-
Partenkirchen**

Freiwilligenzentrum

„Auf geht's!“

Ludwigstraße 80



© pixels. alsharma

In diesem Kurs werden Grundlagen zur Handhabung von Smartphone und Tablet wie u.a. Internetzugang, Apps downloaden und Sicherheit vermittelt.

Es wird ein Tablet Samsung Galaxy S6 mit dem Betriebssystem Android zur Verfügung gestellt, die Kursinhalte basieren auf diesem Betriebssystem auch für Smartphones.

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

Referent: Günter Künzel, zert. Digitalbegleiter
Anmeldung erforderlich.



Online Austausch- und Netzwerktreffen Für Interessierte und (nicht) aktive Ehrenamtliche in der Beratung von Senioren im Umgang mit digitalen Medien

Mi., 02.10.2024
16.30 Uhr

Online via Zoom

Weitere Termine:

11.12.2024

(16.00 Uhr),

06.03.2025

(11.00 Uhr),

04.06.2025

(16.00 Uhr),

01.10.2025

(16.00 Uhr)

© pixels.internet-is-window-world



Sie sind im Landkreis Garmisch-Partenkirchen ehrenamtlich in der Unterstützung von Senioren im Umgang mit digitalen Medien aktiv oder überlegen, sich diesbezüglich einzubringen?

Das Kreisbildungswerk lädt zum Netzwerktreffen ein: Sie haben Fragen zu Ihrem aktuellen Ehrenamt bei Schulungsangeboten für die Seniorenzielgruppe? Sie benötigen fachliche Tipps für Ihre Lehre? Sie möchten einen MuT-Stützpunkt an Ihrem Ort oder Einrichtung etablieren? Oder Sie haben Interesse, in der Beratung von Senioren mit digitalen Medien zu unterstützen und möchten sich darüber informieren, was im Landkreis los ist und wie man einsteigen kann? In dieser Runde werden aktuelle Unterstützungsangebote sowie hilfreiche Tipps & Informationen gegeben.

Eine vorherige Anmeldung spätestens zwei Tage vor Veranstaltungsbeginn ist erforderlich.
Projektleitung: Gabriela Ferraro,
Bildungsreferentin





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

Support-Ende von Windows 10 am 14.10.2025 Was bedeutet das und wie arbeite ich weiter sicher im Internet?

Mi., 23.10.24
19.00 Uhr
Uffing
Quartiersbüro
der Generationen
(der genaue Raum
wird noch bekannt
gegeben)

Viele SeniorInnen setzen Windows 10 auf Ihrem PC oder Laptop ein und sind sich des Themas nicht bewusst. Um Überraschungen zu vermeiden und vorher rechtzeitig zu planen, soll dieser Vortrag hilfreich sein.

Referent: Michael Witt, Ehrenamtlicher in der Digital-Beratung

NEIN, Sie brauchen selbst kein Digital-Experte zu sein - allein Ihre Zeit und Geduld sind entscheidend!



Weitere Infos und Kontakt

<https://www.kreisbildungswerk-gap.de/bildungsprojekte/digital-im-alltag>

Aktuelle MuT-Stützpunkte & Partner im Landkreis Garmisch-Partenkirchen:

Ansprechpartnerin
Projektkoordination:
Gabriela Ferraro
Kreisbildungswerk Garmisch-Partenkirchen



Aufbrechen, suchen,
neue Wege entdecken



Pilgern auf dem Franziskusweg von Eschenlohe zum Kloster St. Anton „Gelobt seist du, mein Herr, durch alle deine Geschöpfe“ (Franz v. Assisi, Sonnengesang)

Sa., 28.09.2024
9.00 – ca. 17.00 Uhr
Eschenlohe
Pfarrkirche
St. Clemens
Dorfplatz 6

Im Rahmen der Schöpfungszeit in den christlichen Kirchen, die jährlich vom 1. September bis 4. Oktober gefeiert wird, begeben wir uns auf eine Wanderung auf dem Franziskus-Pilgerweg. Wir erfahren auf dem Weg von Eschenlohe nach St. Anton in Partenkirchen einiges über die Artenvielfalt des Loisachtals. Uns begleiten spirituelle Impulse des Hl. Franz von Assisi.

Pilgerbegleitung: Dr. Mechthild Echter und Benjamin Schwarz
Anmeldung bis 26.09.2024, 11 Uhr.
Gebühr: € 15,00



Vortrag: VIA PODIENSIS Jakobsweg in Frankreich von Le Puy-en-Velay nach Saint-Jean-Pied-de-Port

Di., 29.10.2024
20.00 Uhr
Grainau
Pfarrheim
Am Kirchbühl 6



Die Via Podiensis beginnt im Pilgerzentrum Le Puy-en-Velay, einer Stadt mit einem außergewöhnlichen sakralen Kulturerbe. Die Route folgt dem weltweit bekannten Pilgerweg nach Santiago de Compostela und führt über 732 km bis zum Fuß der Pyrenäen nach Saint-Jean-Pied-de-Port.

Weitere bedeutende Orte auf dem Weg mit eindrucksvoller Geschichte sind Conques, Figeac, Cahors, Moissac, Condom, Eauze und Navarrenx. Die Via Podiensis gilt neben der Via Gebennensis vielen als der landschaftlich schönste der französischen Jakobswege. Die Vielfalt des geologischen Untergrundes reicht von den bizarren Granithochflächen des Aubrac, über die Kalkhochflächen der Causses und die Schwemmlandebene der Garonne bis zum lieblichen Hügelvorland der Pyrenäen. Die nur gering besiedelten Gebiete sind wahre Blumenparadiese.

Multivisionsvortrag in Zusammenarbeit mit der Kolpingsfamilie Grainau.

Vortragende: Maria und Heinz Weinmann
Die Teilnahme ist kostenfrei und ohne Anmeldung möglich.

Vorweihnachtlicher Spaziergang mit kurzen Texten von Karl Rahner (1904–1984)

Sa., 21.12.2024
14.30 – ca. 16.30 Uhr
Ettal

Vor dem Eingang
zur Basilika des
Klosters Ettal
Kaiser-Ludwig-
Platz 1



© Kloster Ettal

„Weihnachten ist die von niemandem verdiente, aber von allen erhoffte Wende zum Guten.“
(K. Rahner)

Am kürzesten Tag des Jahres wollen wir uns mit kurzen Textpassagen von Karl Rahner, dessen 120. Geburtstag und 40. Todestag im Jahr 2024 lagen, rund um das Thema Advent und Weihnachten auf den Weg machen.

Die Botschaft von Weihnachten möchte tief in unsere Herzen dringen, um von dort aus ihre Kraft für unser Leben entfalten zu können, sodass erfahrbar wird, was Rahner so formuliert: „Weihnachten ist das Fest des Lichtes, das uns die Hoffnung gibt, dass die Dunkelheit dieser Welt nicht das letzte Wort hat.“

Ausgehend vom Kloster Ettal begeben wir uns über den Höhenweg bzw. Enzianweg auf eine kleine Rundwanderung von ca. 3 km mit kleinen Steigungen. Die Tour endet in der Basilika des Klosters Ettal.

Referent: Benjamin Schwarz, Biologe,
Theologe, Geschäftsführer KBW GAP
Anmeldung bis 20.12.2024. 11 Uhr.
Gebühr: € 10,00



Wir pflegen Menschlichkeit

Caritas-Ambulante Pflege Garmisch-Partenkirchen

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

Caritas Ambulante Pflege Garmisch-Partenkirchen

Dompfaffstraße 1

82467 Garmisch-Partenkirchen

Tel: 0 88 21 / 94 34 8-68

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



Leben
im Alter

caritas

Eltern- und Familienbildung

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

Rahmenbedingungen:

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

Haben Sie Lust ...?

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

Leiterinnen von EKP-Gruppen gesucht!

Wir bieten:

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

Interesse? Wir informieren Sie gerne!

Ansprechpartnerin und EKP-Referentin:

Christina Zellinger,

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

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

Eltern- und Familienbildung

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

freitags
9.30 – 11.30 Uhr
Burgrain
Pfarheim

Leitung und Anmeldung:
Janina Daisenberger, 0176 73 5073 40
Gebühr für 12 Treffen: € 72,00

mittwochs
9.15–11.15 Uhr

Leitung und Anmeldung:
Judith Wierich-Schnell, 0160 76 70875
Gebühr für 12 Treffen: € 72,00

dienstags
9.30–11.30 Uhr
jeweils
Bad Kohlgrub
Pfarheim

Leitung und Anmeldung:
Maren Schick, 0162 93 39937 oder
Janina Heid, 0151 651 0651
Gebühr für 12 Treffen: € 72,00

dienstags
9.00 – 11.00 Uhr

Leitung und Anmeldung:
Lena Schwab, 0157 51 368381
Gebühr für 12 Treffen: € 72,00

mittwochs
9.00 – 11.00 Uhr
jeweils
Farchant
Pfarheim

Leitung und Anmeldung:
Christina Baader, 0162 9227 260
Gebühr für 12 Treffen: € 72,00

dienstags
9.00 – 11.00 Uhr
Mittenwald
Kolpingraum

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

mittwochs
9.30 – 11.30 Uhr
Oberau
Pfarheim

Leitung und Anmeldung:
Marzella Fischer, 0151 2309 1940
Gebühr für 12 Treffen: € 72,00

dienstags
9.00 – 11.00 Uhr

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

freitags
9.00–11.00 Uhr
jeweils
Ohlstadt
Pfarheim

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

dienstags und
mittwochs
jeweils
9.00–11.00 Uhr

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

freitags
8.30–10.30 Uhr
jeweils
Partenkirchen
Pfarheim

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

donnerstags
9.30–11.30 Uhr
Seehausen
Pfarheim

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

Gorilla Gardening Bayrische Landesgartenschau Kirchheim

Sa., 14.09.2024
11.00 – 16.00 Uhr
**Kirchheim
bei München**
Gelände der
Bayrischen
Landesgartenschau,
Holy Garden



Gibt's bei dir auch zu viel GRAU und zu wenig GRÜN?

Dann werde zum Gartengorilla und mach mit uns Samenbomben, Dosenbeete oder Gummihandschuhblumentöpfe. Außerdem liegen bei uns immer ein paar Straßenkreiden herum, um auch hier dem Grau an den Kragen zu gehen. Wir basteln, matschen und gestalten zusammen eine halbe Stunde lang für mehr GRÜN bei Dir zuhause. Eltern können gerne mitmachen oder sich in der Zwischenzeit Tipps und Anregungen für die eigene Umgebung abholen, z.B. beim Vortrag „Mehr Natur im Garten leichtgemacht“ (S. 46).

Für Sie vor Ort:

Judith Fischer, Kräuterpädagogin
Florian Hammerl, Tourismusseelsorger
Benjamin Schwarz, Biologe und Theologe
Die Teilnahme ist kostenfrei.



Sommer Paradies

Alpine Coaster - die Sommerrodelbahn

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

Kolbensattelhütte

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

Kolbensattelhütte & Alpine Coaster Oberammergau

Bogenparcour

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

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

Bergwandern

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

Holzkuigelwald

Mit Holzkugeln auf Naturholzbahnen im Bergwald spielen.



kolbensattel.de und auf

Hochsensible Kinder erkennen und stärken

Di., 01.10.2024
19.00 Uhr
Online Vortrag
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, zert. Coach für Hochsensibilität, Gesundheitspädagogin (Kneipp)*

Anmeldung erforderlich – den Link zum Vortrag erhalten Sie nach Anmeldung.

Gebühr: € 8,00



Auszeit für Mamas Wie Selbstfürsorge in meinem Familienalltag gelingt

Sa., 09.11.2024
9.00 – 16.00 Uhr

Murnau
Mehrgenerationen-
haus
Dr.-August-Einsele-
Ring 18

Mamasein ist bereichernd und schön – aber oft auch einfach anstrengend.

Gönn dir eine Auszeit und beschäftige dich mit deiner Selbstfürsorge, denn sie ist der Schlüssel zu Gelassenheit und Lebensfreude!

An diesem Tag wirst du:

- erfahren, warum die Sorge um dich selbst auch allen anderen nutzt und zu einem zufriedenen Leben maßgeblich beiträgt
- hilfreiche, alltagstaugliche Mini-Methoden zu Selbstfürsorge und Stressbewältigung kennenlernen, die Du sofort üben kannst
- nette Menschen kennenlernen und Gelegenheit haben, dich mit Gleichgesinnten auszutauschen
- deinen eigenen Selbstfürsorgeplan entwickeln – so dass du ihn auch umsetzen kannst
- auf jeden Fall etwas für Dich mitnehmen und Spaß haben!



Beginne mit Deiner Selbstfürsorge und schenke Dir einen Tag nur für Dich!

Referentin: *Heidi Roth, Systemischer Coach, Trainerin für Resilienz und Stressmanagement*
Gebühr: € 55,00

KBW digital: Bindung ohne Burnout – Kinder zugewandt begleiten ohne auszubrennen

Di., 03.12.2024
20.00 Uhr
Online via Zoom



Nora Imlau

„Bindung ist nicht nur kuschlig und schön, sondern auch anstrengend“ – nah an den Eltern wie kaum eine andere Autorin spricht Nora Imlau ein Tabu an. So ist Schätzungen zufolge heute jede fünfte Mutter akut ausgebrannt. In ihrem Vortrag, analog zu ihrem gleichnamigen Buch, bietet die erfolgreiche Ratgeberautorin nicht nur Lösungen für Eltern, die im Familienalltag am Limit sind, sondern auch für die Mütter und Väter, die gar nicht erst in Überforderung hineingeraten wollen. Lieber glücklich als perfekt.

Nora Imlau ist Autorin mehrerer »Spiegel«-Bestseller. Seit vielen Jahren engagiert sie sich für die Rechte von Eltern, insbesondere Schwangeren, Kindern und Hebammen. Die vierfache Mutter gilt als eine der wichtigsten Stimmen einer neuen Elterngeneration, die ihren Kindern mit Vertrauen und Respekt begegnen will.

Anmeldung bis 03.12.2024, 12 Uhr
Gebühr pro Person: € 8,00
(Gebühr pro Paar € 12,00)

Himmelswerkstatt Ein Kreativnachmittag für Kinder

Mi., 11.12.2024
15.00 – 17.00 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Kath. Pfarrheim
Badgasse 6

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

Leitung und Anmeldung bei
Regina Kaufmann, Tel. 08821 3825
Gebühr (pro 1 Kind mit einem begleitenden Erwachsenen): € 5,00
(pro Geschwisterkind: € 3,00)



© R. Kaufmann

Eltern- und Familienbildung

Waldweihnacht

Ein Nachmittag für die ganze Familie

So., 22.12.2024

16.30 – ca. 18.30 Uhr

Ohlstadt

Beim Fußballplatz

Wir begleiten Josef und Maria auf ihrem Weg nach Bethlehem durch Wald und Wiesen im Boschet.

Dazu treffen wir uns beim Fußballplatz in Ohlstadt und wandern mit unseren Laternen (gerne könnt Ihr Eure Martinlaternen mitbringen, aber bitte keine Fackeln!) zur Boschetkapelle.

Wir werden uns singend, spielend und betend gemeinsam auf Weihnachten einstimmen und so dem Christkind den Weg bereiten.

Am Schluss gibt es wie immer Lebkuchen für alle, (warme) Getränke bitte selber mitbringen. Bei ganz „greislichem Sauwetter“ muss es leider ausfallen.

Leitung: Florian Hammerl, Pastoralreferent,
Tourismuseelsorger

Anmeldung erbeten.

Die Teilnahme ist kostenfrei.



© C. Zellinger

KESS erziehen® – Abenteuer Pubertät

Kurs für Eltern mit jugendlichen Kindern von 11–16 Jahren

Do., 09.01.2025

20.00 – 22.00 Uhr

Online via Zoom

Weitere Termine:

16.01.2025

23.01.2025

30.01.2025



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 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 Familien-seelsorge Diözesanregion Weilheim-Oberland;
KESS-Trainer

Anmeldung bis 20.12.2024

Gebühr für 4 Treffen inkl Begleitheft: € 50,00

Angebote der Caritas

Im Familienprogramm kooperieren wir mit der Familienberatungsstelle der Caritas.

Elternkurse „Kinder im Blick“ Ein Angebot für getrennte Eltern

6x dienstags ab 01.10.2024,
9.00 – 12.00 Uhr in Präsenz
6x mittwochs ab 02.10.2024,
11.00 – 14.00 Uhr online

Elternkurs „Familienteam – Das Miteinander stärken“

4x mittwochs ab 16.10.2024,
18.30 – 21.30 Uhr



Nähere Infos zu den Kursen, den Terminen und Anmeldung:
Caritas Familienberatungsstelle, Dompfaff-
str. 1, 82467 Garmisch-Partenkirchen,
Tel. 08821 94348-40
E-Mail: eb-garmisch@caritasmuenchen.org
sowie unter www.kreisbildungswerk-gap.de

Angebote der Familienstützpunkte

Im Familienprogramm kooperieren wir mit den vier Familienstützpunkten im Landkreis Garmisch-Partenkirchen. Die Familienstützpunkte bieten vielfältige Angebote für Familien, Treffpunkte zum Kennenlernen, für Gespräche und Austausch, Beratung und Unterstützung bei allen Fragen rund ums Familienleben.

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

Ansprechpartnerinnen vor Ort sind:

in Garmisch-Partenkirchen

Christina Girgnhuber
Christina.Girgnhuber@sos-kinderdorf.de

in Murnau

Anissa Wagner
familienstuetzpunkt@murm-el-ev.de

in Oberammergau

Sabine Reiser
Sabine.Reiser@caritasmuenchen.org

in Mittenwald

Sabrina Westerbarkey
fsp-isartal@caritasmuenchen.org



Schöpfungsverantwortung

Mit Freude
nachhaltig leben



Kooperationsveranstaltungen mit dem Naturpark Ammergauer Alpen



Der Naturpark Ammergauer Alpen e.V. will gemeinsam mit motivierten, freiwilligen Helfern einen Beitrag zum Erhalt der vielfältigen 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.

Ranger Führungen

01.09.2024	Naturjuwel Ammerschlucht
08.09.2024	Almenrausch am Hörnle
22.09.2024	Expertenführung „Alte Riesen im Schlosspark“
13.10.2024	Magie des Moores
27.10.2024	Familienführung „Zwischen Moorleichen und Giftschlangen“
03.11.2024	Familienführung „Das geheime Leben des Bergwaldes“
17.11.2024	Familienführung „WaldWasserWiesen.Abenteuer.Naturpark“



Team Ammertal – Mitmach-Aktionen

28.09.2024	Moorweidenpflege in Oberammergau
12.10.2024	Almpflege am Pürschling

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

Fair einkaufen.



Murnau · Bahnhofstraße 8
Mo. – Fr. 10–18 Uhr, Sa. 9.30–13 Uhr
Telefon 0 88 41 68 82 42



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

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

Kooperationsveranstaltungen mit dem Haus der Begegnung Innsbruck im Rahmen der Reihe „Vogelperspektiven“

Exkursion: Vogelzug am Schloss Matzen

am Sa., 19.10.24 von 08.00-12.00 Uhr,
Treffpunkt am Südlichen Parkplatz
Schloss Matzen,
Matzen 5, A-6235 Reith im Alpbachtal.

Exkursion: Vögel in der Tratzbergau

am Sa., 09.11.24 von 08.00-12.00 Uhr,
Treffpunkt: Parkplatz am Schloss Tratzberg
(gebührenpflichtig),
Tratzberg 1, A-6200 Jenbach

Nähere Informationen
unter <https://hdb.dibk.at/Termine>



Mehr Natur im Garten leicht gemacht – kleine Maßnahmen mit großer Wirkung! Vortrag auf der Landesgartenschau in Kirchheim

Sa., 14.09.2024
14.00 Uhr
**Kirchheim
bei München**
Bayerische
Landesgartenschau,
Bürgersaal,
Sphäre Wasser
Hauptstraße 48



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

Der Vortrag beleuchtet neben den Grundlagen über die biologische Vielfalt und ihre Bedrohung vor allem Möglichkeiten, Biodiversität zu fördern. Im Fokus stehen dabei Privatgärten. Ziel ist es, auf das Thema „Mehr Natur im Garten“ Geschmack zu machen und konkrete Beispiele und Tipps zu vermitteln.

Der Vortrag stellt eine fachliche Begleitung der Mitmachaktionen (vgl. S. 39) dar.

Referent: Benjamin Schwarz, Biologe,
Theologe, Geschäftsführer KBW GAP
Die Teilnahme ist kostenfrei.



Mehr Natur im Garten leicht gemacht



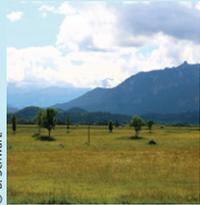
KBW GAP
Katholisches Kreisbildungswerk
Garmisch-Partenkirchen e.V.



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

Kleiner Spaziergang im Murnauer Moos mit Prof. Dr. Michael Succow Gespräch über aktuelle Themen im Moorschutz

Mo., 30.09.2024
15.00 Uhr
Murnau
Biologische Station
Murnauer Moos
Ramsachstr. 15



© B. Schwarz

Bei einem Spaziergang im Murnauer Moos werden aktuelle Themen des Moorschutzes mit Prof. em. Dr. Michael Succow besprochen. Prof. Succow ist einer der renommiertesten Moor-Ökologen weltweit und wurde für seine Naturschutz-Verdienste mit dem Alternativen Nobelpreis ausgezeichnet.

In Kooperation mit der Biologischen Station Murnauer Moos.

Referent: Prof. Dr. Michael Succow, entwickelte den Studiengang „Landschaftsökologie & Naturschutz“ an der Universität Greifswald und ist weltweit als Berater bei der Einrichtung von Schutzgebieten und Biosphärenreservaten tätig.

Anmeldung bis 27.09.2024, 11 Uhr

ACHTUNG: Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich! Das Platzangebot ist aus organisatorischen Gründen auf 20 Teilnehmende begrenzt.

Die Teilnahme ist kostenfrei,
Spende willkommen.

Besuch des Heilkräutergartens im Kloster Benediktbeuern Nachhaltiger Umgang mit Lebens- und Heilmitteln

Sa., 05.10.2024
13.00 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Treffpunkt am
Rathausplatz



© Sylvia Krieger, pilgerinfo-service

Der Spaziergang durch das Klosterareal zeigt uns den Unterschied von Kultur- und Naturland und hilft dabei, essbare Wildpflanzen zu erkennen. Wir begeben uns in die reiche Welt der Kräuter im Benediktbeurer Klostergarten. Vor Ort werden wir fachkundig von P. Karl Geißinger begleitet. Vor der Rückfahrt gibt es Gelegenheit zur Brotzeit im Kloster.

Die große Transformation, von der Papst Franziskus in seiner Enzyklika „Laudato si“ spricht, spielt auch im Bereich unseres Umgangs mit Lebensmitteln, den Mitteln zum Leben, eine wichtige Rolle. Erneuerung von altem Wissen um Nahrungsmittel aus der Natur, Haltbarmachung und deren Verwendung kann zu einer neuen Wertschätzung von Pflanzen und Saatgut als unwiederbringlichem Kulturgut beitragen.

Zustieg in GAP um 13.00 Uhr, Beginn in Benediktbeuern im Zentrum für Umwelt und Kultur um 14.00 Uhr

Reiseleitung: Henny Schübel, zertifizierte Pilgerbegleiterin, Natur- und Landschaftsführerin
Anmeldung erforderlich bis Mittwoch, 25.09.2024.

Gebühr: € 10.00 (zzgl. Buskosten, werden unter den Teilnehmenden aufgeteilt)

Heizen mit Holz – So geht's richtig!

Do., 24.10.2024
19.00 Uhr
Online via Zoom



© Pixabay

In diesem Vortrag geht es um zwei Aspekte des Heizens mit Holz. Zum einen: Was ist beim Verbrennen von Holz in Kamin-, Kachel- und Grundöfen zu beachten? Im zweiten Teil des Vortrags werden Entscheidungshilfen für Heizungsmodernisierung mit einer Holz-Zentralheizung vorgestellt. Welche Kriterien sind wichtig? Welche Fördermöglichkeiten gibt es?

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern.

Referent: Niels Alter, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Anmeldung erforderlich.

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

Die Teilnahme ist kostenfrei.

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

Do., 07.11.2024
18.30 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Kath. Pfarrheim
Partenkirchen
Badgasse 6

Nachhaltigkeit betrifft alle Bereiche des Lebens. Oft lassen sich mit einem nachhaltigen Lebensstil neben natürlichen Ressourcen auch Kosten sparen.

Im Vortrag geht es um viele praktische Tipps für den privaten Haushalt, z.B. welche Reinigungsmittel ausreichend sind etc.

Referent: Traudi Sontheim, Hauswirtschaftsmeisterin
Anmeldung erbeten.
Die Teilnahme ist kostenfrei,
Spende willkommen.



© T. Sontheim



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

„Fit mit dem Smartphone“

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

Kursbeginne an unseren Standorten:

Garmisch-Partenkirchen
Montags
30.09. - 18.11.2024
9:00 - 10:00 Uhr
(Einsteiger)
10:30 - 11:30 Uhr
(Fortgeschrittene)

Murnau
Freitags
04.10. - 29.11.2024
14:00 - 15:00 Uhr
(Einsteiger)
15:30 - 16:30 Uhr
(Fortgeschrittene)

Mittenwald
Montags
30.09. - 18.11.2024
14:00 - 15:00 Uhr
(Einsteiger)
15:30 - 16:30 Uhr
(Fortgeschrittene)



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

Klima, Wasser, Ernährung – Wird unsere Zukunft in unseren Böden entschieden? Symposium

Mi., 13.11.2024
19.00 Uhr
Murnau
Kultur- und
Tagungszentrum
Ödön-von-Horváth-
Platz 1



© Bernadette Wimmer

Starkregenereignisse werden häufiger, während in langen Trockenphasen Flüsse Niedrigwasser führen. Böden leisten essentielle Dienste für eine gesicherte und gute Lebensweise des Menschen. Zugleich erfahren sie oft wenig Beachtung und sind vielfach bedroht.

Das Symposium, das sich an Landwirt/innen, Hobbygärtner/innen und Verbraucher/innen gleichermaßen richtet, lenkt angesichts großer Veränderungen durch den Klimawandel den Blick auf Lösungswege für eine gute Zukunft des Menschen. Die Themen Wasser, Boden und Ernährung stehen dabei im Fokus. Es sollen Handlungsmöglichkeiten zu Klimaanpassungsstrategien und Maßnahmen, die dem Klimawandel entgegenwirken, aufgezeigt werden. In kurzen Impulsreferaten stellen die Podiums-



© Benjamin Schwarz

teilnehmerinnen und -teilnehmer vor, warum sie sich mit dem Thema des Symposiums beschäftigen und was sie in diesem Bereich selbst verwirklichen.

Im Anschluss gibt es Fragerunden zum Thema Wasser, Moore und Ernährung sowie für das Publikum die Gelegenheit, mitzudiskutieren.

In Kooperation mit dem Kreisverband für Gartenbau Garmisch-Partenkirchen.

Podiumsteilnehmer/innen und deren Expertenwissen:

*Ignaz Freisl (Forstwirtschaft, Gemüseanbau, Pflanzenkohle),
Bina Löffler (Ernährung),
Wolfgang Sappl (Landwirtschaft),
Georg Schmötzer (Gartenbau) und
Garnet Wachsmann (Klimawandel)
Moderation: Wolfgang Küpper
Die Teilnahme ist kostenfrei,
Spende willkommen.*

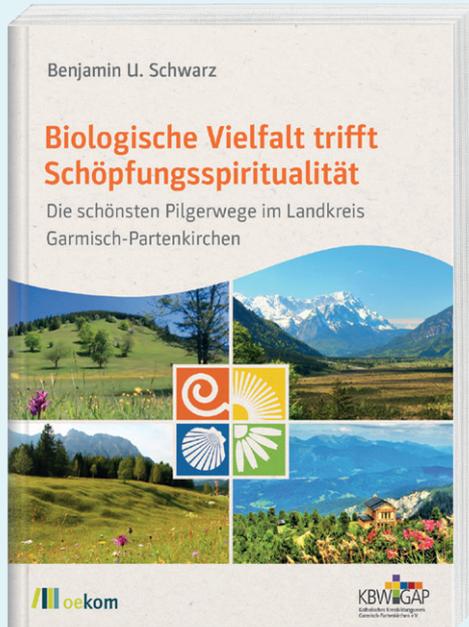


Buchhandlung Gattner

Obermarkt 13, 82418 Murnau, Tel. 08841-4878890

Online Shop: www.buchhandlung-gattner.de

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.

Lappland – Schätze kultureller und biologischer Vielfalt im hohen Norden Europas

Di., 26.11.2024
19.00 Uhr

Murnau
Kath. Pfarrsaal
St. Nikolaus
Mayr-Graz-Weg 1



© B. Schwarz

Eindrücke einer Studienreise zu den Sami, dem einzigen indigenen Volk in Europa: Lappland im hohen Norden Europas ist nicht nur bekannt für die Weite und Besonderheiten seiner arktischen Natur, sondern auch für die Kultur der Sami, des Ureinwohnervolks, das sich über den Norden Norwegens, Schwedens, Finnlands und die Kola-Halbinsel in Russland erstreckt.

Der Vortrag gibt Einblicke in eine Studienreise nach Finnisch-Lappland im Frühling 2024. Neben der Kultur der Sami stehen die Naturreichtümer sowie aktuelle Herausforderungen im Zuge des Klimawandels in Nordeuropa im Fokus des reich bebilderten Vortrags. Auch Bezüge zu Verhältnissen in den Alpen kommen zur Sprache.

Referent: Benjamin Schwarz, Biologe,
Theologe, Geschäftsführer KBW GAP

Anmeldung erbeten.

Die Teilnahme ist kostenfrei,
Spende willkommen.

Photovoltaik – Strom selbst erzeugen

Di., 14.01.2025
19.00 Uhr
Online via Zoom



© J. Cantelius-Pharabay

Erfahren Sie die Funktionsweise und lernen Sie die Komponenten einer PV-Anlage näher kennen. Machen Sie sich vertraut mit den Begrifflichkeiten und schaffen sich eine Planungsgrundlage für Ihre PV-Stromerzeugung.

Wir werden folgende Aspekte beleuchten:

- Wie funktioniert die Technik?
- Welche Dachflächen eignen sich?
- Was ist zu beachten?

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Bayern.

Referent: Thomas Bugert, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Anmeldung erforderlich.

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

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Gesunder Körper – Gesunde Seele



© iStock.com/Michal Boubrin



Forum Gesundheit & Fitness für Körper & Geist



Karin Christmann

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

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

Gymnastik auf dem Stuhl

ab Mo., 09.09.2024
14.00 – 15.00 Uhr
Ohlstadt
Kath. Pfarrheim
Hagrainstr. 10

UND

ab Mi., 11.09.2024
10.30 – 11.30 Uhr
Murnau
Kath. Pfarrheim,
großer Saal
Mayr-Graz-Weg 1

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

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



Yoga für den Rücken



© pixvels.com

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

Mit Achtsamkeit, gleichmäßig fließenden und mobilisierenden Bewegungsfolgen, arbeiten wir uns durch alle Bereiche des Rückens und des gesamten Körpers. Wir achten auf den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung, lernen uns selbst zu spüren und die persönlichen Grenzen wahrzunehmen. Gerne dürfen Sie teilnehmen, auch wenn Sie noch keine Erfahrung mit Yoga haben.

Bitte mitbringen: Matte und Decke.

Yoga und Pilates Präsenz und online

ab Mi., 11.09.2024
8.00 – 9.15 Uhr
Murnau
Kath. Pfarrheim
Mayr-Graz-Weg 1

Yoga und Pilates lebt von der Dynamik. Yoga Asanas und Elemente aus dem Pilates Training stehen im Wechsel zueinander und werden angewandt.

Gebühr für 14 Treffen: € 126,00



Yoga in der Sporttherapie

ab Di., 17.09.2024
9.10 – 10.20 Uhr
Murnau
Kath. Pfarrheim,
Pfarrsaal
Mayr-Graz-Weg 1 **Gebühr für 13 Treffen: € 117,00**

Aktiv und beweglich mit 60+

ab Di., 17.09.2024
10.30 – 11.30 Uhr
Murnau
Kath. Pfarrheim
Mayr-Graz-Weg 1

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

Bitte mitbringen: Matte und Decke.
Gebühr für 13 Treffen: € 71,50



Gedächtnistraining Lebenslanges Lernen

ab Di., 17.09.2024
14.30 – 16.00 Uhr
Murnau
Kath. Pfarrheim,
Konferenzraum
Mayr-Graz-Weg 1

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

Gebühr für 11 Termine: € 88,00



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

Flow Yoga in Oberau

ab Mo., 02.09.2024
immer

10.00 – 11.15 Uhr

Oberau

Kath. Pfarrheim
Kirchweg 4

Ein Ziel des Yoga ist das zur Ruhe kommen des Geistes. Dies gelingt durch einen Wechsel aus kräftigenden, mobilisierenden und entspannenden Übungen. Die Kombination aus Körperhaltungen, Atemübungen und Entspannung fördert Flexibilität und verhilft zu einem besseren Bewusstsein für den eigenen Körper.

Der Kurs ist für Anfänger und Geübte gleichermaßen geeignet.

Gebühr für 15 Treffen: € 150,00

Faszien-Yoga in Grafenaschau Blockaden lösen & Beweglichkeit steigern

ab Di., 10.09.2024
immer

17.45 – 18.45 Uhr

Grafenaschau

Mehrzweckhalle

Schwaigen/

Grafenaschau

Stroblhofweg 8

Das Ziel des Kurses ist es, den Körper elastisch und geschmeidig zu machen, das Körpergefühl zu verbessern und Verspannungen zu lösen. Wenn der Körper entspannt ist, kann auch der Geist zur Ruhe kommen.

Beide Kurse sind für Anfänger und Geübte gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, Getränk.

Kursleitung: Regina Niggemann,
Dipl. Sportökonomin und Yogalehrerin

Anmeldung erforderlich

Gebühr für 10 Termine: € 90,00

Yoga – aus der Bewegung in die Stille

ab Di., 10.09.2024
18.30 – 20.00 Uhr

Ohlstadt

Pfarrsaal

Hagrainstr. 10

UND

ab Do., 12.09.2024
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. Atemübungen wecken die Lebensenergie, steigern die Konzentration, bringen den Geist zur Ruhe. Das Entspannen vor und nach den Übungen gibt Körper und Geist Gelegenheit, die Auswirkungen der Haltungen positiv zu erfahren. Tiefenentspannung und Meditation bauen Stress ab, führen zu Ausgeglichenheit und wecken die Lebensfreude.

Leitung und Anmeldung:

Rosa-Maria Frombeck (BDY/EMP) mit

Weiterbildung in Fachdidaktik, Tel. 08841 7181

Gebühr für 12 Treffen: € 108,00 (Ohlstadt)

Gebühr für 10 Treffen: € 90,00 (Eschenlohe)

ZEN-Meditation – Der Weg in die Stille

Grundkurs an 5 Abenden: Einführung und Weiterleitung

ab Mo., 16.09.2024
immer
18.30 – 20.30 Uhr
Murnau
Kath. Pfarrheim
Mayr-Graz-Weg 1

weitere Termine:
23.09.2024
30.09.2024
07.10.2024
14.10.2024



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

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

Leitung: *Cora Heide, Meditationslehrerin*
Gebühr für 5 Treffen: € 50,00



Gesundheitstag 2024

Sa, 26. Okt. | 10 bis 16 Uhr

Kultur- und Tagungszentrum Murnau

Schaut´s vorbei! Es erwartet euch ein vielfältiges Angebot der Gesundheitsanbieter und -dienstleister aus dem gesamten Landkreis – mit zahlreichen Mitmachaktionen, Tests, Parcours und Messungen.



Schwerpunktthema 2024:
Frauengesundheit und Frauen
in der Gesundheit



www.gesundheitstag-zugspitzregion.de



„Stress lass nach“ Strategien für ein erfolgreiches Gesundheits- und Stressmanagement

Mo., 16.09.2024
9.00 – 12.00 Uhr
**Garmisch-
Partenkirchen
Freiwilligen-
Zentrum
„Auf geht's!“
Ludwigstr. 80**

© nadek-graz/bowski-dünung-urspälsh



In den letzten Jahren ist die Anzahl der Menschen mit dauerhafter körperlicher und psychischer Erschöpfung stark angestiegen. Belastungsfaktoren aus dem Arbeitsumfeld wie Zeitdruck, Überforderung und die eigenen hohen Anforderungen und Erwartungen an sich selbst beeinträchtigen die Leistungsfähigkeit und vor allem die Gesundheit.

In diesem Seminar zeigen wir Ihnen, wie Sie mit Belastungssituationen besser umgehen, Strategien zur Stressminderung und zum schnellen und dauerhaften Stressabbau und Entspannungsmethoden für den Alltag. Dieses Seminar richtet sich an alle, die Interesse daran haben, ihre individuellen Stressoren zu kennen und Möglichkeiten zur Vermeidung und Ver- ringern von Stress kennen lernen möchten.

*In Kooperation mit dem Freiwilligen-Zentrum
„Auf geht's!“*

Referentin: *Diana Böhm, Trainerin, Coach und Moderatorin, ausgebildet zur Anwenderin der positiven Psychologie*

Veranstalter und Anmeldung (bis 10.09.2024):
*Freiwilligen-Zentrum „Auf geht's!“,
Tel. 08821 908589 (auch AB) oder über
aufgehts@lebenslust-gap.de*

Gebühr: € 15,00 (kostenlos für
freiwillig/ehrenamtlich Engagierte)

Heilsames Singen ...

Herbstermin:
*ab Mi., 18.09.2024
19.30 – 21.30 Uhr
Murnau
Pfarrsaal
St. Nikolaus
Mayr-Graz-Weg 1*

Weitere Termine:
*02.10.2024
16.10.2024
30.10.2024
13.11.2024
27.11.2024
11.12.2024*



© G. Wanger

... macht Freude! Jeder Mensch ist in der Lage zu singen, dazu sind weder Notenkenntnisse noch musikalische Vorkenntnisse erforderlich. Im Vordergrund steht die Freude an der eigenen Stimme, am gemeinsamen Klang, am Miteinander-sein. Heilsames Singen ist eine Mischung aus Singen, Bewegung und Tanz, aus Tönen und Lauschen, aus Singen und sich-besingen-lassen... Wir singen Lieder und Mantren aus aller Welt, sowie heilsame Kraft- und Rituallieder, die das Leben und die Seele besingen. Alle Lieder werden auf einfache Weise ohne Noten erlernt und laden ein zum spontanen Mitsingen. Jede Stimme ist, so wie sie ist, herzlich willkommen – die Singbegeisterten, die vorsichtigen SängernInnen und alle, die von sich glauben, gar nicht singen zu können!

Leitung: *Gabriele Wanger, zertifizierte Sing-
leiterin für Heilsames Singen*

Anmeldung per Mail an:

gabrielewanger@t-online.de

Gebühr für 7 Abende: € 84,00

(Bezahlung vor Ort bei Kursbeginn)

Vinyasa-Yoga



© J. Rhomberg

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

Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, Yogamatte, Getränk

Kursleitung: Judith Rhomberg,
zert. Yogalehrerin

Anmeldung beim Kreisbildungswerk.

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



Yoga für Einsteiger – für alle, die es ruhiger angehen lassen möchten

ab Mo., 23.09.2024 Gebühr für 10 Treffen: € 120,00
18.00 – 19.15 Uhr

Garmisch-Partenkirchen
Caritas-Zentrum
(Dachgeschoss)
Dompfaffstraße 1

Yoga für Bewegungsfreudige

ab Mo., 23.09.2024 Gebühr für 10 Treffen: € 120,00
19.30 – 20.45 Uhr

Garmisch-Partenkirchen
Caritas-Zentrum
(Dachgeschoss)
Dompfaffstraße 1

Yogakurs für Anfänger, Ein- und Aufsteiger

ab Do., 26.09.2024 Gebühr für 10 Treffen: € 120,00
19.00 – 20.15 Uhr

Murnau
Kemmelgelände
Gebäude 120 C
Dr.-August-Einsele-
Ring 12

Feldenkrais Bewusstheit durch Bewegung®

ab Di., 24.09.2024
18.30 – 20.00 Uhr
**Garmisch-
Partenkirchen
Caritas-Zentrum,
Dachgeschoss
Dompfaffstr. 1**



© Sr. M. Bauschke

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

Bitte mitbringen: eigene Körper- und Kopfunterlage.

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

Anmeldung beim Kreisbildungswerk, telefonisch oder online

Gebühr für 10 Treffen: € 115,00

Stressbewältigung & Entspannung mit QiGong

ab Di., 24.09.2024
17.45 – 19.15 Uhr
**Murnau
Praxis Eva
Mayr Harok
Reschstrasse 2**

UND

ab Do., 26.09.2024
8.00 – 9.30 Uhr
**Murnau
Fitness Stadt
Straßäcker 21**

UND

ab Do., 26.09.2024
17.30 – 19.00 Uhr
**Ettal
Gemeindesaal**

QiGong ist die jahrtausende alte Bewegungs- und Heilkunst der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Durch einfache Bewegungs-, Atem- und Meditationsübungen wird der Fluss der Lebensenergie „Qi“ im Körper aktiviert und reguliert. QiGong unterstützt die Gesundheit und fördert die Harmonie zwischen Körper und Geist und kann vom Alter unabhängig praktiziert werden.

Der Kurs ist ZPP zertifiziert und wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Leitung: Martin Müller, Zertifizierter QiGong- und Taji Lehrer (BVTQ und ZPP)

Infos und Anmeldung: Tel. 0174 47 69 774,
Email: ka5664-175@online.de

Kursgebühr für 12 Termine: € 140,00



© pixels-maxchenzk

**„Essen – mein dickes Problem!“
oder „Was die Seele wirklich nährt“
Eine Anti-Diät-Gruppe für Frauen**

Di., 01.10.2024
18.30 – 20.30 Uhr
Seehausen
Praxis Dorothea Voß
Im Aufeld 14



© D. Voß

Frauen mit Übergewicht kennen nur zu gut den Teufelskreis von Diäten, Rückfällen und Jo-Jo-Effekt, der in immer tiefere Frustration und damit wieder ins Essen als Ersatz führt. In dieser therapeutisch angeleiteten Gruppe verändern wir den Zugang zum „dicken Problem“, indem es nicht um eine Anleitung zum schnellen Abnehmen geht, sondern darum, herauszufinden, welche emotionalen Bedürfnisse Sie mit Essen erfüllen und wie Sie diese anders stillen können.

Ursachen und aktuelle Auslöser der Esssymptomatik können im Gespräch und mit systemischen Aufstellungen erarbeitet werden. Durch Annäherung an das innere Kind kann dessen ungestillter seelischer Hunger sich zu beruhigen beginnen.

Entspannungs-, Bewegungs- und Körperübungen sollen Ihnen helfen, Ihr Körper- und Selbstwertgefühl zu verändern.

Statt Gewichtsabnahme steht als Ziel das Erlernen von Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge, die sich auch im Essverhalten ausdrückt.

Kursleitung und Anmeldung: Dorothea Voß,
Fachtherapeutin für Essstörungen und Trauma
(HPG), Tel. 0160 798 88 97.

Gebühr: € 190,00

**Intuitives Malen
Malen aus dem Herzen**

Fr., 04.10.2024
19.30 – 21.00 Uhr
Murnau
Massagepraxis
Johannisstraße 7

Weitere Termine:
18.10.2024
08.11.2024
29.11.2024



© jexels-patriman-19680

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

Bitte mitbringen: Sitzkissen, Papier A3 oder A2 Format, Ölkreiden, evtl. Buntstifte (Material kann auch gegen einen Unkostenbeitrag von € 5,00/Abend mitbenutzt werden.)

Kursleitung: Charlotte Simmeth, Theaterpädagogin, zert. in Heilpflanzenkunde

Anmeldung: Charlotte Simmeth,

Tel. 08841 3958 oder

charlotte.simmeth@t-online.de

Gebühr für 4 Termine: € 60,00

(beim 1. Termin vor Ort in bar zu begleichen)

Wie Sie von digitaler Gesundheits-Technik im Alltag profitieren Vortrag

Mi., 09.10.2024
16.00 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
AOK Haupt-
geschäftsstelle,
Dachgeschoss
Hauptstraße 88



© AOK

Wie lassen sich Gesundheitsdaten auch ohne Arztbesuch regelmäßig messen und auswerten? Immer beliebter werden digitale Gesundheits-Apps, zum Beispiel für das Smartphone, die die wichtigsten Körperfunktionen wie Puls oder Bluthochdruck messen und Gesundheitsrisiken vorbeugen.

Erfahren Sie, wie moderne Technik Ihnen helfen kann, ein gesünderes und aktiveres Leben zu führen, z.B. durch Gesundheits-Apps für mehr Bewegung im Alltag oder für eine an Sie angepasste Ernährung, die u.a. auch von den Krankenkassen übernommen werden. Erhalten Sie einen Überblick darüber, wie Sie digitale Arzttermine vereinbaren können (z.B. über doclib), ein E-Rezept funktioniert oder welche Vorteile die elektrische Gesundheitskarte mit sich bringt.

Eine kurze Bewegungseinheit lockert die Runde auf. Für diesen Vortrag sind keine technischen oder digitalen Vorkenntnisse notwendig.

In Kooperation mit der AOK Bayern in Garmisch-Partenkirchen.

Referentin: *Mara Tumpack, AOK Öffentlichkeitsarbeit und Schulservice-Referentin*

Anmeldung erbeten.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Fermentier-Workshop Alte Technik neu entdeckt

Sa., 12.10.2024
14.00 – 18.00 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
AOK
Gesundheitstreff
Hindenburgstr. 43



© D. Zardini

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

Bitte mitbringen:

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

Kursleitung: *Dr. rer. nat. Diane Zardini, Heilpraktikerin*

Anmeldung bis Fr., 27.09.2024 erforderlich.

Gebühr: € 40,00

Waldbaden-Seminar Mit Shinrin Yoku die Natur intensiv erleben

So., 13.10.2024
10.00 – 13.00 Uhr
Ohlstadt
Hagreinkapelle
Hagreinstr. 45



© J. Rhomberg

Zur Ruhe kommen, Stress abbauen, den Wald und die Natur mit allen Sinnen intensiv erleben. Das ganzheitliche Konzept soll uns dabei helfen, wieder in einen intensiveren Kontakt mit der Natur und uns selbst zu kommen. Waldbaden ist das achtsame, absichtslose Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes, bei dem wir alle Sinne öffnen. Der Fokus liegt auf dem Fühlen, nicht auf dem Denken.

Das Seminar beinhaltet Meditations- Atemübungen und einfache Yogaübungen, sowie die Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsschulung durch unterschiedliche Sinnes-Übungen. Bei einer kleinen Brotzeit im Wald schulen wir den Geschmackssinn. Zwischendurch ist genügend Zeit, um sich einfach ziellos treiben zu lassen und um die Ruhe des Waldes zu genießen.

Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung, Sonnenschutz, kleinen Imbiss und Getränke

Leitung: Judith Rhomberg, Shinrin Yoku Kursleiterin, Yogalehrerin

Anmeldung: bis Fr., 11.10.24, 11 Uhr bei Judith Rhomberg, Tel. 0162 8203067 oder balance-kurse@t-online.de

(bei sehr schlechten Wetterbedingungen wird ein Ersatztermin vereinbart)

Gebühr: € 20,00

Meditatives Tanzen im Jahreskreis „Herbstzeit – Erntezeit“

Mi., 16.10.2024
17.30 – 19.00 Uhr
Garmisch
Ev. Gemeindehaus,
Saal 2
Hindenburgstr. 39

Weitere Termine:
Mi., 13.11.2024
„Tanzwege“
Mi., 11.12.2024
„Mach dich auf
und werde Licht“

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

Bitte mitbringen: leichte saubere Schuhe, Getränk.

Referent: Dr. Mechthild Echlter, Anleiterin für Meditativen Tanz

Anmeldung: Beim KBW oder bei Frau Dr. Echlter unter Tel. 0175 1614785

Gebühr: € 10,00 pro Termin

MARTINA GEBHARDT
NATURKOSMETIK

Für einen strahlenden Teint

- Wertvolle Lindenblüten
- Stabilisierung des Hautbilds
- Beruhigend
- Feuchtigkeitsspendend

www.mg-naturkosmetik.de

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

Sa., 19.10.2024
14.00 – ca. 17.00 Uhr
Farchant
Treffpunkt:
Parkplatz beim
Sportlerstüberl
Föhrenheide
Frickenstr. 33



© G. Köhler

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

Bitte mitbringen: kleine Brotzeit, Getränk, ein Handtuch.

Leitung: Angela Pfeiffer, Gesundheitspädagogin (Sebastian Kneipp-Akademie) und Gabriele Köhler, Organisation und Begleitung
Anmeldung bis Do., 17.10.2024 beim Kreisbildungswerk.

Gebühr: € 10,00

Frauen – sichtbar & gesund! Frauengesundheitstag in Murnau

Sa., 26.10.2024
10.00 – 16.00 Uhr
Murnau
Kultur- und
Tagungszentrum
Murnau
Ödön-Von-Horváth-
Platz 1



© Jasmina Mircheva

Diesjähriger Jahresschwerpunkt des Bay. Gesundheitsministeriums ist das Thema Frauengesundheit. Lassen Sie sich zum Auftakt am Gesundheitstag inspirieren: zahlreiche Aussteller mit Mitmachaktionen, Tests, Messungen und Infoständen und viele interessante Akteure werden vor Ort sein. Kostenlose Workshops werden vsl. in diesen Bereichen angeboten:

- Mentale Gesundheit bei Frauen – von Achtsamkeit bis Mental Load
- Gender-Medizin
- Wechseljahre, Osteoporose und Inkontinenz
- Die älter werdende Frau in der Praxis
- Die psychische Gesundheit der Frau

Begleitet wird der Tag von der Ausstellung „Gesundheit malen“ von Jasmina Mircheva-Sirakov. Die promovierte Medizinerin und Immunologin ist seit vielen Jahren künstlerisch aktiv. Ihre Werke lassen sich nur am Gesundheitstag besichtigen.

Weitere Infos zum Programm und den Workshops unter:
www.gesundheitstag-zugspitzregion.de
und Instagram: **JasMirArt**



Die 2. Pubertät? Wechseljahre als Chance! Ein Workshop für Frauen ab 40 zur Vorbereitung auf die Wechseljahre

Sa., 09.11.2024
10.00 – 18.00 Uhr
**Garmisch-
Partenkirchen**
Evangelisches
Gemeindehaus,
Saal im 1. Stock

© hechmider_pixabay_pflanzenservice



Manuela Bott

In den Wechseljahren durchlaufen wir Frauen einen natürlichen Prozess des Wandels. Diese Zeit der zweiten Pubertät birgt die Chance einer Neuorientierung. Wir entdecken ungeahnte Kräfte und Potenziale, die uns einen positiven und wertschätzenden Umgang mit uns selbst ermöglichen.

Musik, Texte, Bilder, Tanz und Entspannung bringen uns die körperlichen und seelischen Veränderungen auf kreativem Wege näher und eröffnen uns Möglichkeiten, unser Gleichgewicht in dieser Lebensphase zu finden und zu bewahren.

Bitte mitbringen: Decke oder Matte, Kissen, bequeme Kleidung, evtl. dicke Socken, ein Foto jeder Teilnehmerin aus der 1. Pubertät. Einen kulinarischen Beitrag zum gemeinsamen Mittagsbuffet – für Kaffee, Tee und Wasser ist gesorgt.

In Kooperation mit Donum Vitae Bayern und der Evangelischen Kirchengemeinde Garmisch-Partenkirchen

Referentin: Manuela Bott, u.a. Referentin für wertorientierte Sexualpädagogik und NFP-Beraterin nach Sensiplan

Anmeldung bis 25.10.2024 beim Kreisbildungswerk.

Gebühr: € 90,00

Migräne und Kopfschmerzen Ein Krankheitsbild bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen

Do., 28.11.2024
18.00 Uhr
**Garmisch-
Partenkirchen**
Evangelisches
Gemeindehaus,
Saal im 1. Stock
Hindenburgstr. 39

© pixels-mikhail-nitov



© Migräneliga



18 Millionen Menschen in Deutschland leiden an Migräne, das ist mehr als Diabetes, Rheuma und Epilepsie zusammen. In diesem Vortrag erfahren Sie viel Wissenswertes über diese Erkrankung, ihre Ursachen, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten. Mit vielen hilfreichen Tipps, wo es Unterstützung gibt und wie eine Migräne-Selbsthilfegruppe in Garmisch-Partenkirchen gegründet werden kann.

In Kooperation mit der MigräneLiga e.V. und der Evangelischen Kirchengemeinde Garmisch-Partenkirchen

Referentinnen: Lucia Baumann, Koordinatorin für die Selbsthilfegruppen der MigräneLiga e.V., und Dr. Anja Schramm, Oberärztin Schmerztherapie der Kinderklinik Garmisch-Partenkirchen

Anmeldung erbeten. Die Teilnahme ist kostenfrei, Spende willkommen.

Wenn der Sandmann dreimal klingelt ... Einschlafen erwünscht!

Mi., 08.01.2025
19.30 Uhr
Mittenwald
Kath. Pfarrsaal
Matthias-Klotz-
Straße 4

© asundemier_pixabay_pfarthilfenservice



Schlaflos durch die Nacht – für viele Menschen die Normalität. Wir werden uns auf lockere Art dem Thema Schlaf nähern. Schlaf hat viel mit dem zu tun, wie wir die wachen Stunden des Tages verbringen, was wir machen oder eben nicht machen. Ein buntes Potpourri an Möglichkeiten, sich dem Thema anzunähern. Wenn am Ende des Vortrages alle eingeschlafen sind, dann war der Vortrag erfolgreich! Doch werden wir wieder selbst aktiv und stellen ein Badesalz mit Lavendel- und Rosenöl her. Bitte ein kleines Glas mit Schraubverschluss, ein Handtuch und einen Löffel mitbringen.

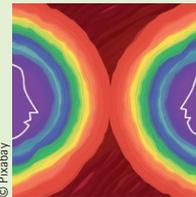
Referent: *Oliver Schumann, Heilpraktiker*
Anmeldung erbeten.

Gebühr inkl. Skript: € 10,00 (zzgl. Material-
gebühr von € 5,00, ist in bar vor Ort zu
begleichen)

Hochsensibilität im Beruf Ein Balanceakt zwischen Unter- und Überforderung

Mi., 15.01.2025
19.00 Uhr
Online via Zoom

© Pixabay



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.

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

Anmeldung erbeten.
Gebühr: € 8,00

Die Spuren der Geschichte und die Bedeutung der Zeit



Heimatkundliche Exkursionen mit Henny Schübel

Themenkreis „Alpgeister, Römer und Ritter“



Alle Fahrten werden mit einem Bus des Reiseveranstalters Ferienstück (Tel. 08825 599) durchgeführt. Die Fahrtkosten werden unter den Teilnehmenden aufgeteilt.

Treffpunkt zu jeder Abfahrt ist der Rathausplatz Garmisch-Partenkirchen. Zustiege möglich nach Anmeldung: am Marienplatz Garmisch, Farchant und Oberau

In Kooperation mit der Evang.-Lutherischen Kirchengemeinde Garmisch-Partenkirchen.
Reiseleitung und Kontakt für Fragen & Infos: Henny Schübel, Tel. 0151 55 14 55 74
Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk telefonisch oder online, spätestens 1 Woche vor Veranstaltungstermin!



Drachen-Ort und Ritter-Burgen

So., 15.09.2024
9.00 Uhr

Nach Brannenburg zum Wendelstein, Auffahrt mit der Zahnradbahn, mit Gelegenheit zur Besichtigung der Wendelstein-Höhle und der Gipfel-Kapelle.

Alte Allgäuer Pfade

So., 13.10.2024
9.00 Uhr

Über Pfronten und Tannheimer-Tal und Namlos-Tal nach Berwang.

Raetia und Heilige Notburga

So., 10.11.2024
9.00 Uhr

Alte Kultplätze zwischen Karwendel und Rofan, mit Besuch St. Notburga in Eben.

Heimatkundliche Sonntags-Fahrt:

So., 08.12.2024
10.00 Uhr

Ziel wird noch bekannt gegeben!

„Ein königliches Gelübde“ Besuch des Marienmünsters Ettal

So., 15.09.2024
14.00 Uhr

Ettal

Treffpunkt:
Ammergauer Tor,
nahe des Parkplatzes



© Archiv Meider

Die monumentale Kuppel der Klosterkirche Mariä Himmelfahrt wurde als „Glockenblume des Paradieses“ gerühmt. Das Gotteshaus bietet dazu eine Vielzahl beeindruckender Schönheiten, die vom Barock und Rokoko bis in den frühen Klassizismus reichen. Zudem wird bei unserer Führung die Historie von Kirche und Kloster, sowie das Wirken der Benediktiner beleuchtet.

Referent: Herbert Meider, Diplom-Religionspädagogin, Kirchenführer mit Zertifikat, Autor des Buches „Alte Kirchen in Werdenfels“.

Gebühr: 8,00 €

Karolingische Kloster- und Bauerngärten Die lange Tradition des Nachhaltigkeitsgedanken

Fr., 11.10.2024
18.30 Uhr

Garmisch-Partenkirchen

Treffpunkt:
Alte Pfarrkirche
St. Martin
Pfarrhausweg 4



© Andress Lippold

Historischer „Ausflug“ zu Karl dem Großen, der um 800 n. Chr. zur Verwaltung seiner Ländereien in seiner Landverordnung „Capitulare de villis“ den im heutigen Sinne nachhaltigen Anbau von Heil-, Nutz- und Lebensmittelpflanzen anordnete und von dem wir bis heute nutzen. Klöster sind frühes Beispiel für nachhaltige Lebensmittelautarkie, Kreislaufwirtschaft und Ressourcennutzung. Im Vortrag geht es um eine ca. 2000 Jahre alte Heilpflanzengeschichte, angefangen von der Antike über das karolingische Wissensgut, dem „Hortulus“ aus dem Kloster Reichenau, zur hohen Heilkunst der Hildegard von Bingen des Paracelsus.

Referentin: Henny Schübel, zert. Pilgerbegleiterin, Natur- und Landschaftsführerin
Anmeldung erbeten.

Gebühr: 8,00 €



Am Kurpark 8
82467 Garmisch-Partenkirchen

www.grasegger.de

/
IHR HAUS FÜR TRADITION
UND GEGENWART

„Ein Herz für die Benachteiligten“ Kirchenführung in St. Nikolaus

So., 13.10.2024
14.00 Uhr

**Unterammergau
Kirche St. Nikolaus
Pfarrgasse 2**



© Archiv Meider

Besucherströme bewegen sich in den Passionsspieljahren und sonstigen Urlaubszeiten durch das Ammertal, vorbei an dem nahen, freundlichen Dorf Unterammergau mit seinem ahnähnlichen Gotteshaus.

Patron ist Bischof Nikolaus von Myra. Degradiert zum Strafprediger für unfolgsame Kinder und den amerikanischen Weihnachtsmann, begegnet der Kirchenfreund hier historisch und legendär dem christlichen Vorbild in würdevoller Art und Weise. Der Besucher wird von diesem bayerisch-barocken Kleinod überrascht und beeindruckt sein.

Die Betrachtung einiger religiöser Lüftlmalereien von Franz Seraph Zwincek runden die Führung ab.

Referent: *Herbert Meider, Dipl. Religionspädagoge, zertif. Kirchenführer, Autor des Buches „Alte Kirchen in Werdenfels“.*
Anmeldung erbeten.

Gebühr: 5,00 €

Kultur vor Ort – Die Ludwigstraße Nr. 11

Mo., 14.10.2024
18.30 Uhr
**Garmisch-Partenkirchen
Ludwigstr. 11,
Hinterhof**

In der historischen Ludwigstraße 11, im male-
rischen Hinterhof eines geschichtsträchtigen
Hauses, lassen sich besonders kultur- und
kunstsinnige Menschen finden. An diesem
Abend öffnen sie ihre Türen und geben Ein-
blicke in ihre Arbeit und ihr Schaffen, darunter
prämierte Künstler, Kunsthandwerker und sogar
eine waschechte bayerische Kammer- und Lan-
dessiegerin im Ausbildungsberuf Parkettleger/in.
Lassen Sie sich überraschen!

*Eine Veranstaltungsreihe in Kooperation mit:
VHS GAP und ehrenamtlicher Initiative, unter-
stützt vom Markt Garmisch-Partenkirchen.
Mit Sabine Ritter, Christoph Leuner, Lisa Reith
u. a.*

Anmeldung erbeten.

Die Teilnahme ist kostenfrei.



© Christoph Leuner

Orgelführung

Von der Handwerkskunst des Orgelbauens und des Intonierens

Di., 05.11.2024
19.00 Uhr
Murnau
Pfarrkirche
St. Nikolaus
Mayr-Graz-Weg 6

„Du verleihst meiner Seele große Kraft“ (Ps 138) – wie die neue Orgel in St. Nikolaus in Murnau zu ihrer Stimme kommt: Der Orgelbaumeister Robert Wech, der die neue Orgel für St. Nikolaus baut, sowie der Organist der Murnauer Pfarrkirche, Thomas Walser, geben Einblicke in den Bau der neuen Orgel. Es wird erklärt, welche Arbeiten zu verrichten sind, ehe die Orgel zum Patrozinium im Dezember feierlich eingeweiht werden kann. Ergänzt werden die fachlichen Erläuterungen durch spirituelle Impulse.

Referenten: Robert Wech, Orgelbaumeister und Thomas Walser, Organist
Aus Platzgründen ist eine Anmeldung erforderlich!

Die Teilnahme ist kostenfrei, Spende willkommen.



© T. Walser

ULLEPHONE SHOT ON NOTE 7

Woher kommen unsere Buchstaben?

Zum Wesen und zur Geschichte der Schrift

Do., 14.11.2024
19.00 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Evang.
Gemeindeaal
Hindenburgstr. 39

Informationen werden unter Menschen durch Laute einer Sprache oder Zeichen einer Schrift ausgetauscht. Buchstaben sind Schriftzeichen, die Laute darstellen und Wörter und Sätze einer Sprache abbilden können. Schrift wird so quasi zur geronnenen Sprache und vermag Information über weite Strecken in Raum und Zeit weiterzugeben. Das gilt für Felsritzungen ebenso wie für Inschriften, Urkunden, Briefe und elektronische Botschaften.

Der Referent zeichnet 7000 Jahre Schriftentwicklung nach, von den Tontafeln der Donauzivilisation über Keilschrift und Hieroglyphen bis hin zu unserem Alphabet. Er stellt unterschiedliche Arten der Schrift vor und geht nebenbei der Frage nach, ob Sprecher des Standarddeutschen wirklich „nach der Schrift sprechen“.



© Archiv Wilhelm

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

Referent: Karl Wilhelm, Oberstudienrat i.R.
Gebühr: 5,00 €

Hexen und Heilige – Glaube und Aberglaube im Werdenfeler Land

Ortsführung

Fr., 15.11.2024
und

Fr., 10.01.2025
jeweils 18.00 Uhr

Garmisch-Partenkirchen

Treffpunkt:

Schneggensteg,

Nähe

Aschenbrenner

Museum

Loisachstraße



© Beate Königer

Diese atmosphärische Abendführung nimmt Sie mit auf eine Zeitreise ins 16. Jahrhundert. Wir beleuchten eine dunkle Zeit im Werdenfeler Land, als die Scheiterhaufen brannten und Denunziationen an der Tagesordnung waren. Was machte eine Frau zur Hexe und warum fielen Els Schlamp und weitere 50 Werdenfeler Bürger dem Hexenwahn zum Opfer?

Wir treten mit Ihnen ein in die Glaubens- und Vorstellungswelt einer längst vergangenen Zeit. Über Rau(h)nächte und Wetterläuten werden Sie ebenso viel erfahren wie über den Hauswurz und den Kreuzschnabel im Käfig.

Unser abendlicher Spaziergang führt uns außerdem in die Alte Kirche, wo sich der Werdenfeler gegen unheilvolle Kräfte an die jeweils zuständigen Heiligen wandte. Zum Abschluss wärmen wir uns mit Hexenpunsch und Zauberbrot auf und lauschen ausgewählten Texten.

Stationen: Alt-Garmisch, Alte Kirche, Alter Stall im Gelben Haus, ca. 2,5h

Führung: *Jutta Straßenmeyer, Christiane Schupp und Monika Tischer, zertifizierte Gästeführerinnen*

Anmeldung erforderlich bis 1 Woche vor Veranstaltungsbeginn.

Gebühr (inkl. Zauberbrot u. Hexenpunsch): 20,00 €

Heilige Nacht in St. Anton

„Die höchste Freud' wird euch verkünd't“

So., 29.12.2024

17.00 Uhr

Garmisch-Partenkirchen
Wallfahrtskirche

St. Anton

St. Anton 1

Lesung der Weihnachtslegende von Ludwig Thoma im Original: Die Tage zwischen Weihnachten und Dreikönig eignen sich besonders für Thoma's Dichtung, die das Göttliche so menschlich und geheimnisvoll schildert!

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 Jesuskindes.

In Zusammenarbeit mit dem Franziskanerkloster St. Anton.

Rezitation und Gesang: *Herbert Meider, Dipl. Religionspädagoge.*

An der „Königin der Instrumente“:

Organist Georg Löcherer

Die Teilnahme ist kostenfrei,

Spende willkommen.

Prometheus, Phönix, brennender Dornbusch Feuer im Mythos und in der Bibel

Do., 16.01.2025
19.00 Uhr
**Garmisch-
Partenkirchen
Evang.**
Gemeindesaal
Hindenburgstr. 39



© Archiv Wilhelm

Immer schon haben die Menschen dem Feuer als segensreicher Naturkraft große Wertschätzung, als zerstörerischer Macht sorgsame Beachtung oder sogar Furcht entgegengebracht. In Gestalt des Blitzes bewies das Feuer himmlische Herkunft und wurde daher als Erscheinungsform göttlichen Wirkens verehrt. Das Herdfeuer galt als besonders schutzwürdig. Im übertragenen Sinne diente Feuer auch zur Schöpfung, Prüfung und Läuterung. Der Bilder-Vortrag befasst sich mit der Beziehung des Menschen zum Feuer, wie sie sich in den Mythen der Griechen, Germanen, Kelten und des Alten Testaments der Bibel darstellen.

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

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

Bildungsreihe Kultur – Geschichte – Heimat

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



Jac-Peter Tölkes

Projektleitung: Jac-Peter Tölkes, lebt seit fast 20 Jahren in Murnau und ist dort u.a. zertifizierter Gästeführer

Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk Garmisch-Partenkirchen, 08821 58501

Gebühren (vorab zu begleichen):
für die gesamte Bildungsreihe: € 115,00

Neu ab September 2024:
für Einzeltermine: € 20,00 pro Veranstaltung

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

Vortrag: Der heilige Ulrich am Staffelsee, oder: Drei Viten und ein Bischof

Di., 17.09.2024 Referent: *Prof. Dr. Christof Paulus*
9.30 Uhr

Vortrag: Was die Alten noch wussten und die Jungen wieder interessiert

Di., 24. 09.2024 Referent: *Thomas Janschek*
9.30 Uhr

Exkursion: Ortsführung durch den Markt Murnau

Di., 01.10.2014 Referierende: *Doris Bamforth und
Jac-Peter Tölkes*
10.30 Uhr

Exkursion: Führung durch das Kloster Benediktbeuern

Di., 05.11.2024 Referierende: *Sabine Freisl und
Dr. Josef Freisl*
10.30 Uhr

Vortrag: Römerstraßen in Südbayern

Di., 19.11.2024 Referent: *Karl Ludwig Wilhelm*
09.30 Uhr



Vortrag: Lovis Corinth

Di., 26.11.2024 Referentin: *Gabi Macher*
09.30 Uhr

Vortrag: Elisabeth von Österreich, genannt Sissi

Di., 03.12.2024 Referentin: *Wilma Pfeiffer*
09.30 Uhr

Vortrag: Raunächte

Di., 10.12.2024 Referent: *Prof. Dr. Walter Stelzle*
09.30 Uhr

Stark für unsere Heimat.

Ob persönlich in unseren
Filialen oder in der digitalen
Welt - wir sind überall dort, wo Sie
uns brauchen.

Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Oberland**

Wir suchen Sie!

Schaffen Sie Orte der Begegnung!

Setzen Sie Impulse!

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

Werden Sie ehrenamtliche/r Bildungsbeauftragte/r!

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



Mehr Informationen erhalten Sie beim Kreisbildungswerk oder in Ihrer Pfarrei

Bildungsbeauftragte in den Pfarreien

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

Bad Kohlgrub

Pfarramt: 08845 703040

Bildungsbeauftragte: Barbara Fischer

Bad Bayersoien

Pfarramt: 08845 703040

Burgrain

Pfarramt 08821 4480

Eschenlohe

Pfarramt: 08824 1784

Bildungsbeauftragte: Gabriele Kohlert, Barbara Schnitzenbaumer, Dr. Katharina Wolf

Ettal

Pfarramt: 08822 746205

Bildungsbeauftragte: Elisabeth Komm

Farchant

Pfarramt: 08821 6245

Bildungsbeauftragte: Christine Emmerdt

Garmisch

Pfarramt: 08821 9439140

Pfarreien und Bildungsbeauftragte

Grainau

Pfarramt: 08821 8805

Bildungsbeauftragter: Bernhard HeiB

Grafenaschau

Pfarramt: 08841 1326

Hohenpeißenberg

Pfarramt: 08805-92010

Bildungsbeauftragter: Helmut Halas

Mittenwald

Pfarramt: 08823 92290

Murnau

Pfarramt: 08841 1326

*Bildungsbeauftragte: Balthasar Brandhofer, Monika Sepp,
Johannes Unterstein*

Oberammergau

Pfarramt: 08822 92290

Bildungsbeauftragte: Monika Schöber und Elke Stanek

Oberau

Pfarramt: 08824 553

Bildungsbeauftragte: Peter Bitzl und Günter Meck

Ohlstadt

Pfarramt: Tel. 08841 4880611



Partenkirchen

Pfarramt: 08821 9670080

Bildungsbeauftragter: Dr. Rolf Morhart

Peiting

Pfarramt: 08861 930910

Bildungsbeauftragte: Margit Kees

Seehausen/Uffing

Pfarramt: 08841 1304 (Seehausen), 08846 488 (Uffing)

*Bildungsbeauftragte: Sophie v. Bechtolsheim, Dr. Joachim Güntzer,
Bettina Manz, Dr. Beate Thannheimer, Dr. Markus Zehetbauer*

Unterammergau

Pfarramt: 08822 3590

September 2024			
02.09.	Flow Yoga in Oberau <i>mit Regina Niggemann</i>	Oberau	56
09.09.	Gymnastik auf dem Stuhl Ohlstadt <i>mit Karin Christmann</i>	Ohlstadt	54
10.09.	Faszien-Yoga in Grafenaschau <i>mit Regina Niggemann</i>	Grafenaschau	56
10.09.	Yoga – aus der Bewegung in die Stille <i>mit Rosmarie Frombeck</i>	Ohlstadt	56
11.09.	Yoga und Pilates <i>mit Karin Christmann</i>	Murnau	54
11.09.	Gymnastik auf dem Stuhl <i>mit Karin Christmann</i>	Murnau	54
12.09.	Digital mobil im Alter <i>mit Gert Koelstra</i>	Oberau	28
12.09.	Yoga – aus der Bewegung in die Stille <i>mit Rosmarie Frombeck</i>	Eschenlohe	56
14.09.	Gorilla Gardening Bayerische Landesgartenschau Kirchheim	Kirchheim bei München	39
14.09.	Mehr Natur im Garten leicht gemacht – kleine Maßnahmen mit großer Wirkung! <i>mit Benjamin Schwarz</i>	Kirchheim bei München	46
15.09.	Besuch des Marienmünsters Ettal <i>mit Herbert Meider</i>	Ettal	69
16.09.	ZEN-Meditation – Der Weg in die Stille <i>mit Cora Heide</i>	Murnau	57
16.09.	„Stress lass nach“ <i>mit Diana Böhm</i>	Garmisch-P.	58
17.09.	Yoga in der Sporttherapie <i>mit Karin Christmann</i>	Murnau	55
17.09.	Aktiv und beweglich mit 60+ <i>mit Karin Christmann</i>	Murnau	55
17.09.	Gedächtnistraining – lebenslanges Lernen <i>mit Karin Christmann</i>	Murnau	55
17.09.	Start der Bildungsreihe Kultur-Geschichte-Heimat <i>mit Jac-Peter Tölkes</i>	Seehausen	73
18.09.	Heilsames Singen <i>mit Gabriele Wanger</i>	Murnau	58
19.09.	Uffing Singt! <i>mit Gabriele Wanger</i>	Uffing	15
20.09.	black box Kunstaussstellung zum Thema Demenz	Garmisch-P.	15
20.09.	Filme, Plausch & Wein Beginn monatlicher Filmvorführungen	Garmisch-P.	16
23.09.	Yoga für Einsteiger <i>mit Judith Rhomberg</i>	Garmisch-P.	59
23.09.	Yoga für Bewegungsfreudige <i>mit Judith Rhomberg</i>	Garmisch-P.	59
24.09.	Stressbewältigung/Entspannung mit QiGong <i>mit Martin Müller</i>	Murnau	60
24.09.	Feldenkrais <i>mit Sr. Margit Bauschke OP</i>	Garmisch	60
26.09.	Stressbewältigung/Entspannung mit QiGong <i>Leitung Martin Müller</i>	Murnau	60
26.09.	Stressbewältigung/Entspannung mit QiGong <i>mit Martin Müller</i>	Ettal	60
26.09.	Yogakurs für Anfänger, Ein- und Aufsteiger <i>mit Judith Rhomberg</i>	Murnau	59
26.09.	Kinoabend zur Bay. Demenzwoche: „DIE GUTEN JAHRE“	Garmisch-P.	18

Alle Termine im Überblick

28.09.	Pilgern auf dem Franziskusweg von Eschenlohe zum Kloster St. Anton <i>mit Dr. Mechthild Echtler und Benjamin Schwarz</i>	Eschenlohe	34	09.10.	Vom „Engelsgesang“ zur Musik der Menschen <i>mit Dr. Dominik Šedivý</i>	Garmisch-P.	6
30.09.	Kleiner Spaziergang mit Prof. Dr. Michael Succow im Murnauer Moos <i>mit Prof. Dr. Michael Succow</i>	Murnau	48	11.10.	Ausbildung Alltags- und Demenzbegleitung	Garmisch-P.	20
	Oktober 2024 Digitale Schulpaten für Senioren und Seniorinnen (Termine noch offen) <i>mit Eva Eiser und Gabriela Ferraro</i>	Garmisch-P.	29	11.10.	Digital unterwegs mit Smartphone & Tablet <i>mit Günter Künzel</i>	Garmisch-P.	31
01.10.	Hochsensible Kinder erkennen und stärken <i>mit Angela Pfeiffer</i>	Garmisch-P.	40	11.10.	Gemeinsam (er)lesen <i>mit Rosi Kohnle, Anna Künzel, Gabriele Kohlert und Elisabeth Rappensberger</i>	Garmisch-P.	21
01.10.	„Essen – mein dickes Problem!“ oder „Was die Seele wirklich nährt“ <i>mit Dorothea Voss</i>	Seehausen	61	11.10.	Karolingische Kloster- und Bauerngärten, die lange Tradition des Nachhaltigkeitsgedanken <i>mit Henny Schübel</i>	Garmisch-P.	69
02.10.	Austausch- und Netzwerktreffen <i>mit Gabriela Ferraro</i>	Online	31	12.10.	Fermentier-Workshop <i>mit Diane Zardini</i>	Garmisch-P.	62
04.10.	Intuitives Malen <i>mit Charlotte Simmeth</i>	Murnau	61	13.10.	Waldbaden-Seminar <i>mit Judith Rhomberg</i>	Ohlstadt	63
05.10.	Besuch des Heilkräutergartens im Kloster Benediktbeuern <i>mit Henny Schübel</i>	Garmisch-P.	48	13.10.	Kirchenführung St. Nikolaus Unterammergau <i>mit Herbert Meider</i>	Unterammergau	70
07.10.	Hilfe am Lebensende <i>mit Marianne Müller</i>	Garmisch-P.	19	14.10.	Kultur vor Ort – Die Ludwigstr. Nr. 11	Garmisch-P.	70
07.10.	KBW digital: Ein Jahr danach – Krieg im Heiligen Land <i>mit Abt Dr. Nikodemus Schnabel OSB</i>	Online	20	16.10.	Meditatives Tanzen im Jahreskreis <i>mit Dr. Mechthild Echtler</i>	Garmisch-P.	63
09.10.	Wie Sie von digitaler Gesundheits-Technik im Alltag profitieren <i>mit Mara Tumpach</i>	Garmisch-P.	30	18.10.	Filme, Plausch & Wein	Garmisch-P.	16
				19.10.	Auf den Spuren von Pfarrer Sebastian Kneipp <i>mit Angela Pfeiffer u. Gabriele Kohlert</i>	Farchant	64
				21.10.	Alle Menschen sterben – vielleicht auch ich?! <i>mit Pfarrerin Birgit Schiel</i>	Garmisch-P.	21

Alle Termine im Überblick

22.10.	Senioren-Tablets: Ist das was für mich oder doch für meine Eltern? <i>mit Karin Wimmer-Billeter und Gabriela Ferraro</i>	Online	22	08.11.	Jesus war Jude – was hat das mit uns Christen zu tun <i>mit Dr. Norbert Reck</i>	Hohenpeißenbg.	9
22.10.	KBW digital: Amerika hat die Wahl <i>mit Peter Winkler und Dr. Christoph Straub</i>	Online	22	09.11.	Auszeit für Mamas <i>mit Heidi Roth</i>	Murnau	40
22.10.	Hl. Thérèse von Lisieux – die jüngste Kirchenlehrerin <i>mit Dr. Elisabeth Thérèse Winter</i>	Murnau	6	09.11.	Die 2. Pubertät? Wechseljahre als Chance! <i>mit Manuela Bot</i>	Garmisch-P.	65
23.10.	Segenskraft! <i>mit Barbara Huber-Bertl</i>	Farchant	7	12.11.	Frère Roger von Taizé <i>mit Margareta Michalczyk</i>	Peiting	8
24.10.	Heizen mit Holz – So geht's richtig! <i>mit Niels Alter</i>	Online	49	12.11.	Gottesbild weiblich ?! <i>mit Barbara Huber-Bertl</i>	Grainau	10
26.10.	Frauengesundheitstag in Murnau	Murnau	64	13.11.	Wohnen mit leichtem Gepäck <i>mit Dorothee Bucka und Beate Löw-Schneyder</i>	Partenkirchen	23
29.10.	Via Podiensis <i>mit Maria und Heinz Weinmann</i>	Grainau	34	13.11.	Symposium: Klima, Wasser, Ernährung – Wird unsere Zukunft in unseren Böden entschieden?	Murnau	50
30.10.	Die Gemeinschaft der Heiligen <i>mit Birgit Schiel und Margareta Michalczyk</i>	Garmisch-P.	7	13.11.	Meditatives Tanzen im Jahreskreis <i>mit Dr. Mechthild Echter</i>	Garmisch-P.	63
	November 2024			14.11.	Woher kommen unsere Buchstaben? <i>mit Karl Wilhelm</i>	Garmisch-P.	71
05.11.	Orgelführung – von der Handwerkskunst des Orgelbauens und des Intonierens <i>mit Robert Wech und Thomas Walser</i>	Murnau	71	15.11.	Hexen und Heilige <i>mit Jutta Straßenmeyer, Christiane Schupp, Monika Tischer und Eva-Maria Saller</i>	Garmisch-P.	72
06.11.	Frère Roger von Taizé <i>mit Margareta Michalczyk</i>	Mittenwald	8	16.11.	Ettaler Klostersgespräch <i>mit Abt Barnabas Bögle OSB</i>	Ettal	10
07.11.	Den Haushalt nachhaltig, energie- und ressourcensparend gestalten – geht das? <i>mit Traudi Sontheim</i>	Garmisch-P.	49	17.11.	Meditatives Singen in der Alten Kirche Garmisch <i>Singleiterin Gabriele Wanger</i>	Garmisch-P.	11
07.11.	Ikarus stürzt – Mein Tumor, meine Filme und mein neues Leben auf Zeit <i>mit Max Kronawitter</i>	Uffing	9	19.11.	Pädagogischer Kongress Wie heute beten? <i>mit Birgit Schiel und Margareta Michalczyk</i>	Murnau	24
				19.11.		Garmisch-P.	11

Alle Termine im Überblick

21.11.	Dietrich Bonhoeffer – Kollege, Heiliger, Märtyrer, Zeitgenosse <i>mit Martin Dubberke</i>	Oberammergau	12	08.01.	Januar 2025 Wenn der Sandmann dreimal klingelt! <i>mit Oliver Schumann</i>	Mittenwald	66
22.11.	Filme, Plausch & Wein	Garmisch-P.	16	09.01.	KESS erziehen® – Abenteuer Pubertät <i>mit Dieter Güntner</i>	Online	42
26.11.	Lappland – Schätze kultureller und biologischer Vielfalt im hohen Norden Europas <i>mit Benjamin Schwarz</i>	Murnau	52	10.01.	Hexen und Heilige gottes.dienst.feiern. <i>mit Pater Virgil Hickl OSB und Barbara Huber-Bertl</i>	Garmisch-P.	72
28.11.	Migräne und Kopfschmerzen <i>mit Lucia Baumann und Dr. Anja Schramm</i>	Garmisch-P.	65	13.01.	Grenzen überdenken. Wie geht christlich verantwortete Asyl- und Migrationspolitik? <i>mit Dr. Markus Zehetbauer</i>	Oberammergau	12
	Dezember 2024			14.01.	Online-Vortrag: Photovoltaik – Strom selbst erzeugen <i>mit Thomas Bugert</i>	Uffing	25
03.12.	KBW digital: Bindung ohne Burnout – Kinder zugewandt begleiten ohne auszubrennen <i>mit Nora Imlau</i>	Online	41	15.01.	Hochsensibilität im Beruf – ein Balanceakt zwischen Unter- und Überforderung <i>mit Angela Pfeiffer</i>	Online	52
11.12.	Austausch- und Netzwerktreffen <i>Projektleitung Gabriela Ferraro</i>	Online	31	16.01.	Prometheus, Phönix, brennender Dornbusch <i>mit Karl Wilhelm</i>	Garmisch-P.	73
11.12.	Himmelswerkstatt <i>mit Regina Kaufmann</i>	Partenkirchen	41	17.01.	Filme, Plausch & Wein	Garmisch-P.	16
11.12.	Meditatives Tanzen im Jahreskreis <i>mit Dr. Mechthild Echtler</i>	Garmisch-P.	63		Februar 2025 Tanzen Tönen Träumen zu Lichtmaß <i>mit Dorothea Voss</i>	Seehausen	13
20.12.	Filme, Plausch & Wein	Garmisch-P.	16				
21.12.	Vorweihnachtlicher Spaziergang mit kurzen Texten von Karl Rahner <i>mit Benjamin Schwarz</i>	Ettal	35				
22.12.	Waldweihnacht <i>mit Florian Hammerl</i>	Ohlstadt	42				
29.12.	Heilige Nacht in St. Anton <i>mit Herbert Meider</i>	Garmisch-P.	72				

Geschäftsstelle

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

Neue Öffnungszeiten

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

Vorstand

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

Vereins-Nr. 50165, Registergericht München

Mitglieder im Geschäftsführenden Ausschuss:

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

Team der Geschäftsstelle:

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

So finanzieren wie uns:

Danke, für Ihre Unterstützung und die gute Zusammenarbeit:



www.erzbistum-muenchen.de



www.keb-bayern.de



www.keb-muenchen.de



Förderung von besonders innovativen Bildungsprojekten



Landkreis
Garmisch-Partenkirchen
ZUGSPITZREGION

www.lra-gap.de



Spenden



Teilnehmergebühren



Mitgliedsbeiträge Pfarreien

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

Herausgeber:

Katholisches Kreisbildungswerk Garmisch-Partenkirchen e.V.

Auflage dieses Programmheftes: 3500 Expl.

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



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

www.dieUmweltDruckerei.de

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

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

Bankverbindung:

Katholisches Kreisbildungswerk Garmisch-Partenkirchen e.V.

Sparkasse Oberland

BIC: BYLADEM1WHM

IBAN: DE65 7035 1030 0000 0324 41

Teilnahmebedingungen

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

Anmeldung und Bezahlung

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

Rücktritt – Was ist, wenn ich nicht teilnehmen kann?

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

Freizeitpass und Ehrenamtskarte

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



Hochwertige und qualitative Bildung ist uns ein Anliegen

Unsere Bildungseinrichtung ist zertifiziert nach QESPlus.



Datenschutz

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



Ihr starker Partner in der Region!

Echt. Bayerisch.

Einzigartig.