

Dialog und Begegnung



Inhaltsverzeichnis



Sinn und Orientierung

Leben in Fülle: Religiöse Erfahrungen
und spirituelle Wege 4 - 13



Gesellschaft und Leben

Die Chancen und Risiken
in einer modernen Welt 14 - 21



Pilgern und Bergspiritualität

Aufbrechen, suchen,
neue Wege gehen 22 - 29



Eltern- und Familienbildung

Unterstützung und Ermutigung
für das Leben als Familie 30 - 40



Schöpfungsverantwortung

Mit Freude
nachhaltig leben 41 - 46



Gesundheitsbildung

Gesund-sein, Körper und Seele
und die Kraft in unserer Kultur 47 - 65



Generation plus

Lebenserfahrungen und neugierig:
selbst-bestimmt leben 66 - 71



Heimat- und Kulturgeschichte

Die Spuren der Geschichte
und die Bedeutung der Zeit 72 - 79



#Glaubnedois
Tagesseminar zu den Themen Fake News,
Hate Speech und Cybermobbing
Seite 20

**„Warten auf G. –
Bekenntnisse eines Suchenden“**
Literarisch-spirituelle Matinee
Seite 5

Überblick der Angebote in den Pfarreien 81 - 89

Alle Termine im Überblick 90 - 96

Über uns 98 - 99

Geschäftsbedingungen 100

Datenschutzerklärung 101

Kleingedrucktes 102

Kontakt und Anmeldung zu unseren Angeboten:

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

*Titelbild: Georg Mayr mit seinen Riegseer Weideochsen – er und seine Frau
haben 2020 den Bayerischen Tierschutzpreis erhalten. – © V. u. G. Mayr*



*Christine Sontheim (links),
1. Vorsitzende und Wolfgang
Küpper, 2. Vorsitzender*



Auf der Liste zur Auswahl des Jugendwortes 2019 stand ein sehr gebräuchliches Wort, keine besondere Wortschöpfung, sondern ein einfacher Ausdruck: „stabil“. Schon „vor Corona“ war der jungen Generation in dieser so schnelllebigen Zeit Beständigkeit und Verlässlichkeit wichtig. Dass Stabilität ein sehr hohes Gut ist, erfuhren wir generationenübergreifend dann alle im Jahr 2020.

Plötzlich war vieles anders, neu, ungewiss – und es ist beängstigend, wenn plötzlich alles instabil ist. Wir haben zwar gelernt, mit der momentanen Situation umzugehen, aber niemand weiß, was und wann „nach Corona“ kommt.

Mit diesem Gedanken möchten wir im Vorwort zu diesem Programmheft einmal nicht das Hauptaugenmerk auf die neuen Veranstaltungen, die neuen „Highlights“ legen, sondern ganz bewusst die Veranstaltungen und Kurse mit ihren Leitungen dankbar hervorheben, die unser Programm seit vielen Jahren begleiten und feste Anker – auch in schwierigen Zeiten – in unserem Angebot sind.

„Gemeinsames Singen ist Balsam für Geist und Seele, lässt uns Kraft schöpfen und im wahrsten Sinne des Wortes tief durchatmen.“ Unter diesem Motto bietet Gabriele Wanger seit vielen Jahren „Gemeinsames Singen“ (S. 10) „Heilsames Singen“ (S. 51), „Offenes Singen“ (S. 17) und einen „Tönenden Pilgertag“ (S. 24) an.

Wir sind Akzeptanzstelle für die Ehrenamtskarte.



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

Begegnungen mit und ohne körperliche Einschränkungen ermöglicht das „Forum Gesundheit und Fitness für Körper und Geist“ unter der langjährigen Leitung von Karin Christmann. Die Kurse sind individuell auf die Bedürfnisse aller Teilnehmenden abgestimmt und bringen Freude beim Training von Kopf und Körper (ab S. 48).

Für die Studienreihe Kultur – Geschichte – Heimat wählt Studienleiterin Marilen Strobel bereits seit 2009 für Sie immer besondere Themen und Orte aus, in denen Geschichte(n) unserer Region erfahrbar werden. Das Angebot der gesamten Studienreihe finden Sie ab S. 73.

Ebenfalls ein immer buntes Programm stellen uns die treuen Pilgerbegleitungen und Leitungen der Spirituellen Bergtage und Gipfeltreffen zusammen – eine Übersicht dazu gibt es ab S. 23, ausführliche Informationen ab dem Frühjahr im Programmheft „Pilgern & Bergspiritualität 2021“.

Allzeit und teilweise auch seit vielen Jahren sind unsere EKP-Leitungen mit dabei, die Eltern und ihren Kindern gemeinsame Auszeiten verschaffen (ab S. 34).

Nicht außer Acht lassen möchten wir natürlich die Angebote unserer langjährigen Kooperationspartner (Caritas – S. 16, Servicestelle „Frau und Beruf“ – S. 15, Seniorentreff Marianne Aschenbrenner – S. 67, Hospizverein Werdenfels – S. 71) sowie unserer treuen Anzeigekunden (S. 96).

Trotz des hohen Werts von Stabilität sind selbstverständlich auch Dynamik und Veränderung nicht von vornherein negativ, sondern Zeichen für Lebendigkeit. Daher sind wir bei unseren Angeboten auch stets bemüht, eine Balance von Bewährtem und Neuem zu finden. Für alle neuen Veranstaltungen und die anderen Programmhilights haben wir Ihnen wie gewohnt unsere Übersicht unter dem Motto „Dialog & Begegnung“ in diesem Heft zusammengestellt – wir wünschen viel Spaß beim Stöbern!

Es grüßen Sie

Christine Sontheim Wolfgang Küpper

Sinn und Orientierung

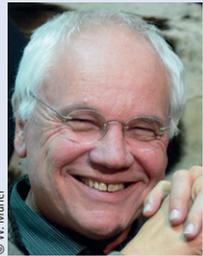
Leben in Fülle: Religiöse Erfahrungen und spirituelle Wege



„Warten auf G. – Bekenntnisse eines Suchenden“ Literarisch-spirituelle Matinee

So., 07.03.2021
11.30 Uhr

Benediktbeuern
Kloster,
Barocksaal
Don-Bosco-Straße 1



© W. Müller

Dr. Wunibald Müller

Im neuen Buch „Warten auf G. – Bekenntnisse eines Suchenden“ geht Wunibald Müller der Frage nach: Was geschieht, wenn wir unserem Zweifel nachgeben und den Gedanken zulassen, nicht „selbstverständlich“ davon auszugehen, dass es Gott gibt? Wunibald Müller schlägt vor, einfach nur auf Gott zu warten, die Ungewissheit auszuhalten und nicht gleich in unser altes Glaubens-Muster zurückzufallen. Mit seinen Ausführungen will der Referent dazu ermutigen, mit eigenen Erfahrungen von Zweifel an Gott in Kontakt zu kommen und sie zuzulassen. Sie können das Eingangstor für eine notwendige tiefere Auseinandersetzung mit Gott sein und können den Blick schärfen, was er uns wirklich bedeutet – was wir bewahren wollen, wovon wir uns verabschieden müssen – wir können dann dem Raum geben, wo noch Überraschungen geschehen können.

*In Zusammenarbeit mit dem
Kath. Kreisbildungswerk Bad Tölz*

Referent: Dr. Wunibald Müller, Theologe,
Psychologe, Psychotherapeut und Autor
zahlreicher Veröffentlichungen

Gebühr: € 8,00

Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk
telefonisch oder online.

Heute das Evangelium ins Leben bringen

Neue Reihe

Umgestaltung und Neuausrichtung der Kirche Evangelisierungsimpulse von Papst Franziskus

Mi., 10.03.2021
19.00 Uhr
Murnau
Pfarrsaal
Mayr-Gratz-Weg 1



© A. R. Batlogg SJ

Dr. Andreas R.
Batlogg SJ

Schon in seinem ersten Apostolischen Schreiben „Evangelii gaudium“ (November 2013) spricht Papst Franziskus von der Notwendigkeit einer missionarischen Umgestaltung der Kirche, die mit einer pastoralen Neuausrichtung zu tun hat. Gilt diese Vision noch?

Referent: Pater Dr. Andreas R. Batlogg SJ,
ehem. Chefredakteur der Jesuiten-Zeitschrift
„Stimmen der Zeit“ und Autor, arbeitet als
City-Seelsorger in St. Michael, München.

Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk
telefonisch oder online.

Die Veranstaltung ist kostenfrei,
Spenden sind willkommen.

Sinn und Orientierung

Wir verzieren Osterkerzen

Di., 16.03.2021
19.00 Uhr
Grainau

Pfarrheim Grainau
Am Kirchbühl 6

Kerzen bitte selber mitbringen, Materialien zum
Verzieren können am Abend gekauft werden.

*In Zusammenarbeit mit der Kolpingsfamilie
Grainau.*

Leitung: Barbara Erhardt
**Die Veranstaltung ist kostenfrei
und ohne Anmeldung möglich.**



© iStock.com - cstar55



Qualitätsblumen aus
dem Loissachtal

**Gärtneri
Böhmer**
MEISTERBETRIEB



Spielleitenweg 36
82490 Farchant
Telefon 08821 6347
info@gaertneri-boehmer.de
www.gaertneri-boehmer.de

Besinnliche Bilderreise an Orte Jesu Via Dolorosa

Di., 23.03.2021
19.30 Uhr

Ettal
Ettaler Haus,
1. Stock
Ammergauer Str. 8

Ein Vortrag mit besinnlichen und geistlichen
Impulsen zu einzelnen Kreuzwegstationen, die
allesamt mit Originalfotos der Via Dolorosa, also
dem Kreuzweg Jesu, illustriert werden.

Referentin: Dr. Angelika Winterer ist
Pastoralreferentin im PV Oberammergau
zur pastoralen Vorbereitung und Begleitung
der Passionsspiele

Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk
telefonisch oder online.

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



© A. Winterer

Heute das Evangelium ins Leben bringen

Neue Reihe

Mit Franz von Assisi das Evangelium zu Fuß entdecken Vortrag zum Franziskusweg von Florenz nach Rom

Fr., 26.03.2021
20.00 Uhr
Murnau
Pfarrsaal
Mayr-Graz-Weg 1

Auf etwa 550 Kilometern führt der Franziskusweg bergauf und bergab durch atemberaubende Landschaften und historische Städte durch die Toskana, Umbrien und Latium. Dabei begegnen Pilger/innen auf Schritt und Tritt dem Heiligen Franziskus und mit ihm der Frohen Botschaft; sie treffen auf Mensch und Tier und machen unvergessliche Erfahrungen für den eigenen Lebensweg. Die Referenten möchten die Erlebnisse, die sie selbst entlang dieses Weges gemacht haben, mit Ihnen teilen.

Referenten: Mag. theol. Beatrix Stiksel und MMag. Dr. theol. Reinhard Stiksel haben in den letzten Jahren gemeinsam viele mehrwöchige Pilgerreisen unternommen, u.a. nach Rom und Santiago de Compostela.

Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk telefonisch oder online.

Die Veranstaltung ist kostenfrei, Spenden sind willkommen.



© B.Stiksel

Kreuzweg von Partenkirchen nach St. Anton

Di., 30.03.2021
19.00 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Partenkirchen,
1. Kreuzwegstation
St. Anton-Str. 18

„Mit Adolph Kolping den Kreuzweg gehen“:
Gemeinsam gehen wir den Kreuzweg von Partenkirchen nach St. Anton.

In Zusammenarbeit mit der Kolpingsfamilie Grainau.

Leitung: Eva Höfler, Gemeindefereferentin
Die Veranstaltung ist kostenfrei und ohne Anmeldung möglich.



Wir bieten kostenfreie Hilfe und Begleitung von schwerstkranken und sterbenden Menschen und unterstützen Angehörige und Freunde.

Sie erreichen uns unter der Rufnummer 01 75/5 67 46 46

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

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

HOSPIZVEREIN WERDENFELS E.V.

Auf dem Weg zur Eucharistischen Mahlgemeinschaft: Theologische Entwicklungen und Hindernisse Vortrag und Gespräch

Mi., 14.04.2021
20.00 Uhr
Murnau
Pfarrsaal
Mayr-Graz-Weg 1



© P. Neuner

Prof. Dr. Peter
Neuner



Die Gemeinschaft im Herrenmahl ist eine der zentralen Herausforderungen für die ökumenische Theologie. Viele Christen können immer weniger verstehen, warum insbesondere die katholische Kirche die Zulassung verweigert, andererseits wird kirchenamtlich mit Nachdruck betont, dass Eucharistiegemeinschaft die volle kirchliche Gemeinschaft voraussetzt. In der Frage der Zulassung von evangelischen Christen, die in konfessionsverbindender Ehe leben, kam es 2008 zu Kontroversen zwischen den Bischöfen in Deutschland. Beim ökumenischen Kirchentag 2021 in Frankfurt wird das Thema der Mahlgemeinschaft eine gewichtige Rolle spielen.

Referent: Prof. Dr. Peter Neuner, kath. Priester, emerit. Professor für Dogmatik und Ökumenische Theologie an der LMU München, Autor.
Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk telefonisch oder online.
Gebühr: € 4,00

Bewusstsein, Seele, Geist – eine verschränkte Wirklichkeit Vortrag und Gespräch

Di., 20.04.2021
20.00 Uhr
Grainau
Pfarrheim
Am Kirchbühl 6



Pfarrer Josef
Konitzer

Bewusstsein, Seele und Geist betrachtet aus philosophischer, theologischer und naturwissenschaftlicher Sicht.

In Zusammenarbeit mit der Kolpingsfamilie Grainau.

Referent: Pfarrer Josef Konitzer ist Pfarrverbandsleiter im Pfarrverband Zugspitze. Neben Theologie hat er Mikrobiologie studiert und ist den Naturwissenschaften leidenschaftlich verbunden.

Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk telefonisch oder online.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

**THEOLOGIE
IM FERNKURS**
DOMSCHULE WÜRZBURG

Theologie im Fernkurs
studieren
individuell
flexibel
ortsungebunden

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

Heute das Evangelium ins Leben bringen

Neue Reihe

Wie eine neue Gemeinschaft von Schwestern und Brüdern das Evangelium lebt und teilt: Die Franziskanische Gemeinschaft von Betanien in Aschaffenburg

Mi., 21.04.2021
19.30 – 21.30 Uhr
**Online-
Veranstaltung**
(via Zoom)

Die Franziskanische Gemeinschaft von Betanien (der italienische Originalname lautet *Fraternità Francescana di Betania*) ist eine aus Italien stammende Gemeinschaft geweihten Lebens – Schwestern und Brüder, die unter einem Dach wohnen. Geprägt von einer franziskanischen und marianischen Spiritualität lebt sie die Dimensionen des Gebetes, des Gemeinschaftslebens und der Gastfreundschaft. Seit 2013 erfüllen die Brüder und Schwestern das ehemalige Kapuzinerkloster von Aschaffenburg mit neuem Leben: einem tiefgründenden Gebet, ihrem frischen Gesang mit Instrumenten, einem großzügigen Teilen ihres Lebens für Gäste von überall her, inmitten ihrer fröhlichen Gemeinschaft. Die Freude des Evangeliums wird im gemeinsamen Leben erfahrbar. Die mehrsprachige Gemeinschaft ist rasch ein gefragter Ort der Seelsorge geworden für die Italienischsprachigen der gesamten Region wie auch für Einheimische und BürgerInnen mit Migrationshintergrund. ▶

Referenten: *Ein Bruder und eine Schwester der Franziskanischen Gemeinschaft von Betanien*

Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk *telefonisch oder online.*

Den Link zur Online-Veranstaltung erhalten Sie nach Anmeldung.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Bei jedem
das Besondere entdecken.

Engagementberatung

Di 9–11 Uhr und 16–18 Uhr · Fr 17–19 Uhr

Ludwigstr. 80 · Garmisch-Partenkirchen

Auf geht's!
Das Freiwilligen-Zentrum

www.aufgehts-gap.de



Halleluja! Praise the Lord! Gemeinsames Singen

So., 02.05.2021
19.00 Uhr
Murnau
Pfarrkirche
St. Nikolaus
Mayr-Graz-Weg

An diesem Sonntag in der Osterzeit sind Sie herzlich eingeladen zum gemeinsamen Singen! Kraftvolle Halleluja-Gesänge, Lichtlieder und Gospel lassen uns eintauchen in die freudige Botschaft des Frühlings. Jede Stimme ist – so wie sie ist – herzlich eingeladen, miteinzustimmen, es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Leitung: Gabriele Wanger, zertifizierte Singleiterin für Heilsames Singen
Die Teilnahme ist kostenfrei und ohne Anmeldung möglich. Spenden sind willkommen.



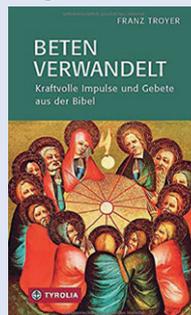
Heute das Evangelium ins Leben bringen

Neue Reihe

Beten verwandelt: Kraftvolle Impulse und Gebete aus der Bibel Vortrag und Gespräch

Mo., 10.05.2021
20.00 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Pfarrsaal
Partenkirchen
Badgasse 6

Warum beten? Weil Jesus es getan hat! Doch wenn man ins Grübeln kommt, dann besteht die Gefahr, dass man nur noch um sich selber kreist. Beim Beten hingegen eröffnet sich ein neuer Horizont: Ich schaue auf Gott und er schaut auf mich. Das ermöglicht eine neue Hinwendung zur Wirklichkeit. Die Bibel zeigt uns, wie wir beten können. Sie schildert, wie Frauen und Männer in der Gebetsschule Jesu und vertrauend auf den Heiligen Geist im Gebet Halt und Trost finden. Ergänzt werden die zahlreichen Beispiele, die der Vortragende anführt, mit vielen persönlichen Anregungen sowie kurzen und bündigen Gebeten (sog. Stoßgebeten), die im Alltag ganz leicht über die Lippen kommen.



In Zusammenarbeit mit Kolping-Bezirksverband und Kolpingsfamilie Partenkirchen.
Referent: Dr. theol. Franz Troyer ist promovierter Bibelwissenschaftler, Priester der Diözese Innsbruck und leitet den Tiroler Bibelkurs.
Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk telefonisch oder online.
Die Veranstaltung ist kostenfrei, Spenden sind willkommen.

Jakobsweg – Via Jacobi von Lindau nach Genf Multivisionsvortrag

Di., 18.05.2021
20.00 Uhr
Grainau
Pfarrheim
Am Kirchbichl 6

Die Referierenden sind den Jakobsweg von Karlsfeld bis Santiago zu Fuß gegangen und erzählen von ihren Erlebnissen, Eindrücken und Erfahrungen.

In Zusammenarbeit mit der Kolpingsfamilie Grainau.

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



© H. u. M. Weinmann

@ www.weinmann-av.com

SOZIALDIENST KATH. FRAUEN E.V. ORTSVEREIN GARMISCH-PARTENKIRCHEN



Da sein, leben helfen!
Mit Ihrer Spende unterstützen Sie Frauen und Familien in Not.

- Betreuung nach dem Betreuungsgesetz (BtG)
- **Frauen- und Familienberatung**
- Fachstelle zur Vermeidung von Obdachlosigkeit
- **Kinderkrippe Murnau**
- Kath. Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen
- **Krankenhaus-Besuchsdienst**
- Straffälligenhilfe
- **Wohnungslosenhilfe mit Tee- und Wärmestube**
- Mutter-Kind-Haus mit Spielstube
- **Interventionsstelle**
- Wohngemeinschaft für psychisch Kranke
- Frauenhaus Murnau
- Flüchtlings- und Integrationsberatung

Werden Sie Mitglied!
Engagieren Sie sich ehrenamtlich!
Informationen erhalten Sie in unserer Geschäftsstelle

Parkstr. 9 | 82467 Garmisch-Partenkirchen
Fon 08821 - 96 67 20 | Fax 08821 - 96 67 25 0
info@skf-garmisch.de | www.skf-garmisch.de

Spendenkonto:
IBAN: DE22 7035 0000 0000 0296 29
BIC: BYLADEM1GAP | Kreissparkasse GAP

Reise: Israel und Palästina – Begegnungen mit den Religionen im Heiligen Land 12-tägige Reise ab München

*Di., 01.06.2021 bis
Sa., 12.06.2021
Reise ab München
Flughafen*



© M. Michalczuk

Die Reise mit dem Schwerpunkt der Begegnung mit den Religionen in Israel und Palästina wird von der „Gesellschaft für christlich-jüdische Zusammenarbeit München-Regensburg“ in Zusammenarbeit mit dem Bayerischen Pilgerbüro (juristischer Veranstalter) angeboten. Am 20.01.2021 wird Hans Rehm mit seinem Vortrag in unserem Kreisbildungswerk – offen für alle am Thema Interessierten – auf diese außergewöhnliche Reise ins Heilige Land vorbereiten.

Nähere Informationen (*Sonderprospekt*) erhalten Sie auf Anfrage bei uns.

Reiseleitung: *Hans Rehm, Diplomtheologe, ehemaliger Fachreferent für Erinnerungsarbeit im Erzbistum München, Kenner des Nahen Ostens und erfahrener Reiseleiter im Heiligen Land.*

Anmeldung bis 15.02.2021 über das Bayerische Pilgerbüro: 089 545811-0 oder per Email: ganz@pilger.de
(Homepage: www.pilgerreisen.de)

Der Synodale Weg – Ein Weg in oder aus der Krise der Kirche?

*Mi., 16.06.2021
19.00 Uhr
Oberammergau
Pfarrsaal
Herkulan-
Schwaiger-Gasse 5*



© K. Bischoff

Konstantin Bischoff

Die Institution Kirche steckt seit langem in einer tiefen Krise. Verlust an Glaubwürdigkeit, hausgemacht durch diverse Finanz- und Missbrauchsskandale, verbindet sich mit Nachwuchsmangel bei den pastoralen Berufen und steigenden Austrittszahlen.

Eine Zwischenbilanz aus eigener Anschauung: Unter der Überschrift „Synodaler Weg“ hat sich die Kirchenleitung mit Vertretern des Kirchenvolks auf einen Dialogprozess verständigt. Seit her haben mehrere Sitzungen stattgefunden. Wie erlebt ein Delegierter den Gesprächsprozess? Welche Themen wurden besprochen? Mit welchen Ergebnissen kann gerechnet werden? Wir freuen uns sehr, mit Konstantin Bischoff, Pastoralreferent der Erzdiözese München und Freising und einer der vier Vertreter/-innen des Berufsverbandes der Pastoralreferent*innen in der Synodalversammlung, über den Synodalen Weg und seine ganz persönlichen Erfahrungen und Analysen ins Gespräch zu kommen.

Nach einem Impulsvortrag bleibt ausreichend Zeit für Fragen und Diskussion.

Referent: *Konstantin Bischoff*
Die Teilnahme ist kostenfrei.

Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk telefonisch oder online.

Die schönsten Seiten der Heimat

mit der Münchner Kirchenzeitung entdecken



**VIER WOCHEN
KOSTENLOS
LESEN!**

Ob aus der Heimat oder aus Rom und der Welt, die Münchner Kirchenzeitung berichtet aus der Region und für die Region.

JETZT BESTELLEN: RUFEN SIE AN ODER SCHREIBEN SIE UNS!

Auch als ePaper!



Münchner
Kirchenzeitung
Sankt Michaelsbund

Münchner Kirchenzeitung · Vertrieb · 80326 München · Tel. 089/23 225 - 260
E-Mail: vertrieb@muenchner-kirchenzeitung.de · www.muenchner-kirchenzeitung.de

Chancen und Risiken
in einer modernen Welt



Die nachfolgenden Veranstaltungen werden von der Servicestelle **Frau und Beruf** durchgeführt. Das Angebot wird vom Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales, aus Mitteln des europäischen Sozialfonds der Europäischen Union und aus Landesmitteln des Freistaats Bayern gefördert. Die Teilnahme ist deshalb an allen Terminen kostenfrei.



Information und Anmeldung für alle Frau und Beruf-Veranstaltungen:
Renate Frommbeck,
Servicestelle Frau und Beruf,
Mail: renate.frommbeck@frau-und-beruf.net,
Tel. 0151 52584436



Alle Veranstaltungen finden online statt.



Aus der Region für die Region!
Echt. Bayerisch.
Einzigartig.

VR-Bank
Werdenfels eG

Digitale Sprechstunde zum beruflichen Wiedereinstieg und beruflicher Neuorientierung

Mo., 01.02.2021
8.30 Uhr

Für alle, die zurück ins Berufsleben oder ihre berufliche Situation verbessern wollen.

Referentin: *Renate Frommbeck*

Digital bewerben und am Bildschirm überzeugen

Mi., 03.02.2021
9.00 - 11.00 Uhr
Weitere Termine:
08.02.2021
10.02.2021

Das Training erstreckt sich über einen Gesamtzeitraum von 1 Woche mit insgesamt 3 aufeinander aufbauenden Live-Terminen und einer Transferaufgabe.

Referentinnen: *Renate Frommbeck und Dr. Angelika Rohmann*



“**JEDER BRAUCHT MAL HILFE**”

TelefonSeelsorge

0800-1110111
0800-1110222
www.telefonseelsorge.de

Meistere deine Challenge – stell Dich Deiner beruflichen Veränderung! Online-Gruppencoaching

Do., 11.02.2021 und In diesem Workshop lernen Sie Ihre inneren
Fr., 12.02.2021 Stimmen kennen, die Teil Ihrer Challenge sind.
jeweils
8.30 - 12.30 Uhr **Referentin: Mel Schüler**

Raus aus dem „Momster-Rad“! Überlebensstrategie für Working-Mums

Do., 25.02.2021 So läuft es in Familie und vor allem im Job rund!
19.30 - 21.30 Uhr
Weitere Termine: **Referentin: Claudia Lechner**
04.03.2021
11.03.2021
18.03.2021

Mut aufbauen und mehr bewegen! Online Gruppencoaching

Mi., 28.04.2021 und **Referentin: Mel Schüler**
Do., 29.04.2021
jeweils
8.30 - 12.30 Uhr

Themenabende für ehrenamtliche Helfer*innen im Asyl- und Migrationsbereich Caritas

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



© K. Stadler

Karin Stadler

Referentin: Karin Stadler, Dipl. Sozialpädagogin (FH), Unterkunftsleitung der Caritas Frauenunterkunft für geflüchtete Frauen und ihre Kinder

Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung und weitere Informationen:
Caritas Ehrenamtskoordination Fachdienst
Asyl und Migration Garmisch-Partenkirchen,
Tel. 08821- 730 600 0 oder per Email unter
asyl-migration-gap@caritasmuenchen.de



elch-design

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

www.elch-design.de

Fluchtgründe von Frauen sind anders Vortrag

Do., 21.01.2021
18.00 Uhr

Sie fliehen vor Krieg und Elend – aber auch vor Zwangsheirat, Zwangsprostitution, Genitalverstümmelung, sexuellen Übergriffen und gesellschaftlicher Benachteiligung. Zudem wird in vielen Kriegsregionen die sexuelle Gewalt an Frauen als systematische Waffe eingesetzt. Der Abend gibt einen Überblick über die besonders belastende Situation für Frauen in Afrika, um damit den Blick für einen möglichen besonderen Unterstützungsbedarf dieser Asylbewerberinnen in Deutschland schärfen.

Weibliche Beschneidung bzw. Genitalverstümmelung Vortrag

Do., 04.03.2021
18.00 Uhr

In weiten Teilen Afrikas und auch in manchen Ländern des Orients wird auch heute die Tradition der weiblichen Beschneidung bzw. Genitalverstümmelung praktiziert. Manch eine Asylbewerberin ist davon betroffen, bzw. ihre Töchter sind davon bedroht. Der Abend bringt Informationen zu Formen der Beschneidung und Verstümmelung, den traditionellen Hintergrund und die Folgen für die betroffenen Frauen, des weiteren über derzeitige Folgen für das Asylverfahren und über Hilfsangebote für betroffene Frauen.



Offenes Singen – Frühjahr & Sommer "If you can walk, you can dance, if you can talk, you can sing!" (afrikanisches Sprichwort)

Do., 07.01.2021
19.30 – 21.00 Uhr
Uffing
*Kath. Pfarrheim,
Mühlstr. 3a*
Weitere Termine:
21.01.2021
04.02.2021
18.02.2021
04.03.2021
18.03.2021
15.04.2021
29.04.2021
27.05.2021
07.06.2021
01.07.2021
15.07.2021
29.07.2021

Singen ist gesund und macht glücklich....es schafft Verbindung und Begegnung, läßt uns abschalten vom Alltag und Kraft tanken. Das ‚Offene Singen‘ in Uffing ist entspanntes Feierabendsingen – im Mittelpunkt steht die Freude und der Spaß am gemeinsamen Gesang! Wir singen einen abwechslungsreichen Mix aus Liedern, Gesängen und Mantren der ganzen Welt – sie werden auf einfache Weise ohne Noten erlernt und laden ein zum spontanen Mitsingen! So ertönen afrikanische und indianische Lieder, indische Mantren, Gospelsongs, Lieder aus Taize, alte und neue Lieder in unserer Sprache u.v.m. Zu den offenen Singabenden sind ALLE willkommen – die Singbegeisterten, die Wenigsingenden und alle, die von sich glauben, gar nicht singen zu können!



© Wanger

Gabriele Wanger

Leitung: Gabriele Wanger, zertifizierte
Singleiterin
Normalerweise ohne Anmeldung –
in Coronazeiten bitte anmelden bei
Gabriele Wanger, Tel. 08846 92 18 920
Gebühr pro Abend: € 7,00

Die öffentlichen Büchereien in Garmisch-Partenkirchen

laden Sie herzlich ein zum Lesen und Hören

Bücherei St. Michael Burgrain, Kirchweg 1

Mo. 17.30 – 18.30 Uhr
Mi. 15.00 – 16.00 Uhr
Do. 10.00 – 11.00 Uhr

Bücherei Garmisch, Mohrenplatz 2

Mo. 17.00 – 19.00 Uhr
Di. 17.00 – 19.00 Uhr
Do. 17.00 – 19.00 Uhr
www.buecherei-garmisch.de

Partenkirchner Bücherei, Ludwigstraße 29

Mo. 16.30 – 19.00 Uhr
Di. 14.00 – 19.00 Uhr
Mi. 17.30 – 19.00 Uhr
Do. 09.30 – 11.30 Uhr
17.30 – 19.00 Uhr
Fr. 14.00 – 18.00 Uhr
Sa. 09.30 – 11.30 Uhr
www.buecherei-partenkirchen.de

Die Bücherei in der Hindenburgstraße vorübergehend Prof.-Carl-Reiser-Str. 2 (Eingang an der Seite)

www.gapa-evangelisch.de/buecherei

Di. 14.00 – 17.00 Uhr
Do. 16.00 – 18.00 Uhr
So. 10.00 – 12.00 Uhr

Eine einsame Stadt Filmabend mit Einführung und Gespräch

Di., 23.02.2021

19.30 Uhr

**Garmisch-
Partenkirchen
Hochland-Kino
Ludwigstr. 90**



EINE EINSAME STADT portraitiert ein Gefühl, das vor keiner Generation, keiner Gesellschaftsgruppe und keiner Berufssparte Halt macht. Ein Gefühl, das symptomatisch zu sein scheint in einer Zeit, in der mehr und mehr Begegnungen digital stattfinden, in der lange, verbindliche Partnerschaften immer ungewöhnlicher erscheinen, in der man sich nicht mehr heimisch fühlt in einer großen Familie, einem verlässlichen Freundeskreis oder einfach nur, weil man sich durch Jobwechsel oder Arbeitsbelastung nicht gekümmert hat um seine sozialen Beziehungen. Die Individualisierungsschleife, einst als Befreiung gefeiert, macht erst heute mehr und mehr sichtbar, was auf der Strecke geblieben ist: Verbindlichkeit, Loyalität, Hinwendung. Berlin dient in diesem Film als Realkulisse für Erfahrungen von Einsamkeit. Der Film lässt sich episodenhaft mit den Protagonisten durch die Stadt treiben. Alle Menschen in diesem Film leben ihre ganz eigene Einsamkeit: verlassen, verwitwet, Single, überfordert, gehetzt, auf der ewigen Suche. Alle eint das Gefühl in dieser Stadt nirgends so richtig dazuzugehören.

Moderation: Wolfgang Küpper, ehem. Leiter der BR-Redaktion Religion und Orientierung

Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk telefonisch oder online.

Gebühr: € 10,00; an der Kinokasse zu bezahlen.

„Meine Selbstwirksamkeit entdecken, meine Kraft leben“ Selbsterfahrungsseminar / Workshop

Sa., 13.03.2021
 Weitere Termine:
 01.05.2021,
 03.07.2021
 jeweils
 9.00 – 18.00 Uhr
Riegsee
 Ortsteil Aidling
 Seminarhaus
 Im blauen Land
 Kirchberg 10
 (ggf. online
 via Zoom)

In diesem Workshop haben sie die Möglichkeit ...

- mit Ihrem Beziehungsvorbild in Kontakt zu treten,
- mehr über die verdeckten Regeln einer bewussten Beziehung zu lernen
- Ihre Haltung und Ihr Muster in Beziehungen zu erforschen
- die eigenen Beziehungswerte und Bedürfnisse zu formulieren
- der Frage nachzugehen, welche Persönlichkeitsanteile Ihren Kontakt mit anderen Menschen bestimmen
- Methoden der Körperarbeit und Kunsttherapie kennenzulernen
- theoretische Inputs zu Beziehungsdynamiken kennenzulernen
- zur liebevollen Verabschiedung von alten Verstrickungen



- verdeckte Ressourcen und Stärken zu aktivieren
 - Wertschätzung und Dankbarkeit im Innen und Außen zu erlernen
- Frauen **und** Männer sind herzlich willkommen!

Leitung: Viola Ott und
 Christina Albrecht-Pokorny
Anmeldung und Infos: praxis@violaott.de
 oder info@ankerplatz-beratung.de
Gebühr (inkl. Workbook, Verpflegung,
 Getränke): € 85,00

Je nach Corona-Situation findet das Seminar bei Bedarf online (via Zoom) statt:
 Online-Seminar von 9 – ca. 16 Uhr (inkl. Mittagspause), zusätzlich eine persönliche Einzelsitzung in Oberammergau oder Garmisch mit beiden Therapeutinnen (ca. 1,5h).
 Das Skript erhalten Sie vorab per Post.



Die Schaukäserei Ettal
 Im Naturpark Ammergauer Alpen

Das Ausflugsziel für
 die ganze Familie:

- ◆ Verkauf
- ◆ Brotzeiten
- ◆ Präsentationen

(Auch nach Vereinbarung)



Schaukäserei Ettal
 Mandlweg 1 • 82488 Ettal
 Tel. +49 (0) 88 22 / 92 39 26
www.schaukaeserei-ettal.de



#Glaubnedois Tagesseminar zu den Themen Fake News, Hate Speech und Cybermobbing

Sa., 15.05.2021
9.00 – 17.00 Uhr
**Garmisch-
Partenkirchen**
Raum noch offen

© KBW Traunstein und Mühldorf



KEB München
und Freising
innovativ
Gefördert durch
Innovative Projekte
der KEB München-
Freising

Beleidigende und aggressive Inhalte finden im Netz viel Gehör und werden dynamisch im Netz verbreitet. Wer am lautesten schreit, der polarisiert und erhält oft leider zu Unrecht Zuspruch. Werden mit Hass gefüllte Inhalte zu oft geteilt, dann schaukelt sich eine Spirale aus Hetzreden schnell hoch und man weiß gar nicht mehr, wem und was man überhaupt glauben soll. Im Seminar #glaubnedois wird darüber gesprochen, wie man mit solchen Einflüssen im Netz umgehen soll – und auch, wie man Verantwortung für ein besseres Miteinander übernimmt.

Die Veranstaltung ist als „Train-the-Trainer“-Seminar angelegt und richtet sich an Fachkräfte und Ehrenamtliche im sozial-pädagogischen Bereich.

Initiiert von den Bildungswerken Traunstein und Mühldorf am Inn.

Referent: Danilo Dietsch, Medienpädagoge

Gebühr: € 35,00

Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk telefonisch oder online.

„Stauffenberg. Folgen“ Buchvorstellung mit der Autorin Sophie von Bechtolsheim

Mo., 17.05.2021
19.30 Uhr
Murnau
Kultur- und
Tagungszentrum
Ödön-von-
Horváth-Platz 1

In ihrem neuen Buch begegnet Sophie von Bechtolsheim Menschen, die ihr von der Prägenkraft der Geschichte erzählen und von den Fragen, die uns alle beschäftigen: Aus welchen Motiven handeln wir? Welche äußeren Umstände sind entscheidend? Wie viel Freiheit hat der Einzelne bei der Bestimmung seines Lebens? So entstehen grandiose Familiengeschichten der vergangenen knapp 100 Jahre, die die Autorin des Buches „Stauffenberg – mein Großvater war kein Attentäter“ in einer Lesung vorstellt.

Referent: Sophie von Bechtolsheim,
Autorin, Mediatorin und Malerin in Uffing
am Staffelsee

Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk
telefonisch oder online.

Gebühr: € 5,00



© Herder-Verlag



Heimat ist Leben im Loosachtal
Aktuelle Gedanken & Bilder zum „gemeinsamen Haus“
(Laudato si')

Sa., 03.07.2021
 19.00 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Raum wird noch bekannt gegeben

Eröffnungsvortrag zur Ausstellung
„Grün kaputt“:

Laudato Si', die päpstliche Enzyklika, ist nun seit sechs Jahren ein Weckruf an Christen in aller Welt und an alle Menschen guten Willens. An uns ist es, in Achtung und Bewahrung der göttlichen Schöpfung für uns, für unsere Umwelt und Nachwelt unser Lebensverhalten so zu gestalten, dass wir weiterhin auf Erden in „unserem gemeinsamen Haus“ wohnen können. Eine Gegenwartsbetrachtung mit Rückblick und Vorschau gegenüber unserer eigenen Wertschätzung und Bewahrung der heimatlichen Lebensqualität im Loosachtal.

Die spektakuläre Bild-Dokumentation von Dieter Wieland „Grün kaputt“ (Sonderausstellung vom 03. bis zum 22. Juli 2021) unterstreicht die gegenwärtige Problematik ...

Der Abschlussvortrag von Henny Schübel zur Ausstellung „Grün kaputt“ findet am 17.07.2021 um 19 Uhr statt.

Nähere Infos zur Ausstellung folgen.

Referentin: *Henny Schübel*
Die Teilnahme ist kostenfrei
und ohne Anmeldung möglich.
Spenden sind willkommen.

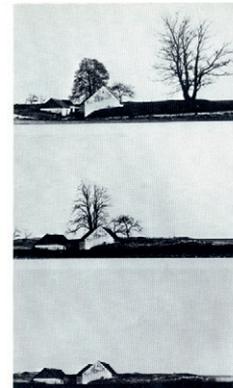


Begleitung der Ausstellung zur aktuellen Topographie
„Grün kaputt“ von Dieter Wieland

Sa., 03.07.2021
 14.00 Uhr
 Do., 22.07.2021
 16.00 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Raum wird noch bekannt gegeben

Referentin und Ausstellungs-Führung:
Henny Schübel

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



© D. Wieland

Grün kaputt

Landschaft und Gärten der Deutschen

Dieter Wieland - Peter M. Bode - Rüdiger Disko

Pilgern und Bergspiritualität

Aufbrechen, suchen,
neue Wege entdecken



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

Anmeldung zu allen Pilgertagen:
*online oder telefonisch beim
Kath. Kreisbildungswerk Garmisch-
Partenkirchen*



© G. Hoss-Reinhardt

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

Do., 06.05.2021 Ein Tag unterwegs auf einem von vier Pilger-
9.00 Uhr wegen zum Motto *Biologische Vielfalt trifft*
Wallgau *Schöpfungsspiritualität*, begleitet von Früh-
Pfarrkirche St. Jakob jahrsblühern und spirituellen Impulsen.



Pilgerbegleitung: Benjamin Schwarz
Anmeldung bis 05.05.2021, 11 Uhr
Die Teilnahme ist kostenlos,
Spenden sind willkommen.

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

Do., 27.05.2021 bis Der Weg wird vom 28.08. – 02.09.2021 fort-
So., 30.05.2021 gesetzt.

4 Tage
unterwegs

Treffpunkt: *Treffpunkt in Reutte oder Füssen nach Abspra-*
Bhf Reutte um 8 Uhr **Pilgerbegleiterinnen:** Gabriele Hoss-Reinhard
Bhf Füssen um 9 Uhr *und Theresia Bereczuk*
Anmeldung bis 07.06., 11 Uhr.
Gebühr: € 170,00 (zzgl. Übernachtung,
Verpflegung, Fahrtkosten)

Pilgern auf dem Jakobsweg Von Wallgau nach Leutasch

Di., 08.06.2021
8.30 Uhr

Wallgau

Rathaus (Bus ab
Garmisch-
Partenkirchen)
Mittenwalder Str. 8

Unterwegs sein unter dem Motto: „Froh zu sein
bedarf es wenig“

Pilgerbegleiterinnen: Gabriele Hoss-Reinhard
und Theresia Bereczuk

Anmeldung bis 07.06.2021, 11 Uhr.

Gebühr: € 10,00



Magie der alten Pilgerwege

Teilstrecke der „Via Romea“ von Oberammergau nach Oberau
in zwei Etappen

Teil 1:

Fr., 09.07.2021

Oberammergau

Parkplatz
Ammergauer Haus
Eugen-Papst-
Straße 98

Die erste Etappe führt von Oberammergau
nach Ettal, die zweite Etappe an einem eigenen
Termin von Ettal nach Oberau über den Kien-
bergpass.

Pilgerbegleitung: Henny Schübel

**Anmeldung bis 08.07.2021 bzw. 23.07.2021,
11 Uhr**

Gebühr (zzgl. Busfahrt): € 10,00



Teil 2:

24.07.2021

Ettal

Hotel Ludwig
der Bayer
jeweils 10.00 Uhr

Pilgern auf dem Benediktweg von Saulgrub nach Unterammergau „Suche den Frieden“ (Ps 34,15)

Sa., 10.07.2021

9.15 Uhr

**Saulgrub
Bahnhof**

Ein Tag voller Stille, Staunen und mit besonderen
Stationen über die biologische Vielfalt, begleitet
von Impulsen des Hl. Benedikt.

Pilgerbegleitung: Benjamin Schwarz und
Irmgard Deml

Anmeldung bis 09.07.2021, 11 Uhr

Gebühr: € 10,00



Ein tönender Pilgertag durch das Leutaschtal

„Geh aus mein Herz und suche Freud ...“ – Pilgern und Singen

Sa., 24.07.2021

9.00 Uhr

Mittenwald

Bahnhof
Bahnhofplatz 8

Willkommen sind alle, die Freude am Gehen und
Singen haben. Gemeinsames Singen ist eine
Wohltat für Körper, Geist und Seele!

Singleitung: Gabriele Wanger

Pilgerbegleiterin: Barbara Schnitzenbaumer

Anmeldung bis 23.07.2021, 11 Uhr

Gebühr (zzgl. Fahrtkosten): € 10,00

Pilgern auf dem Jakobsweg Von Kirchplatzl in der Leutasch nach Mösern (Tirol)

So., 25.07.2021
7.00 Uhr

Treffpunkt:

Bhf Weilheim
um 7 Uhr

Bhf Mittenwald
um 8.30 Uhr

Unterwegs sein unter dem Motto „Auf zur
Friedensglocke“.

Pilgerbegleiterinnen: Gabriele Hoss-Reinhard
und Theresia Bereczuk

Anmeldung bis 24.07.2021, 11 Uhr

Gebühr: € 10,00



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

Sa., 28.08.2021, bis
Do., 02.09.2021

Häselgehr im Lechtal

Treffpunkt:
Bushalte Graitmais/
Schwimmbad

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

Pilgerbegleiterinnen: Gabriele Hoss-Reinhard
und Theresia Bereczuk

Anmeldung bis 21.07.2021, 11 Uhr

Gebühr: € 250,00 (zzgl. Übernachtung,
Verpflegung und Fahrtkosten)

6 Tage
unterwegs

Eine Bergwanderung ist Bild für eine Lebensreise in konzentrierter Form. Alles, was mir widerfährt – Höhen, Tiefen, Gipfel, Täler, Mühen und Freuden – spiegelt im Kleinen wider, was die Realität unseres Lebens ist.

Anmeldung für alle Gipfeltreffen und Spirituellen Bergtage beim Kath. Kreisbildungswerk telefonisch oder online.



© A. Bauer

Bergtag auf den Kranzberg „Frühlingsblüten – Hoffnungsblüten“

Mo., 03.05.2021
9.00 Uhr

Mittenwald

Parkplatz an der
Staatsstr. 2542
Abzweig zum
Luttensee

Leitung: Alexandra Bauer und Marion Zwerger
Anmeldung bis 30.04.2021, 11 Uhr
Gebühr: € 10,00

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

Do., 24.06.2021
16.30 Uhr

Oberammergau
Talstation der
Laber-Bergbahn

Impulse des Liedes von Matthias Claudius „Der Mond ist aufgegangen ...“ inspirieren uns und lassen uns die Schönheit von Gottes Schöpfung und den Trost seines Beistandes im Leben spüren.

Leitung: Hans-Georg Frühschütz
Anmeldung bis 23.06.2021, 11 Uhr.
Gebühr (zzgl. Fahrtkosten): € 10,00

Spirituelle Bergtag: Wetterstein, Stuiben Vom Verlieren und Wiederfinden

Do., 15.07.2021
8.15 Uhr

Garmisch-Partenkirchen
Talstation der
Kreuzeckbahn
Am Kreuzeck-
bahnhof 1

Im Gleichnis vom „Verlorenen Sohn“ (Lk 15,11–32) begegnen uns Gefühle wie Sehnsucht, Eifersucht, Glück. Über diese Lebens-themen wollen wir auf dem Weg ins Gespräch kommen.

Leitung: Christine Sontheim und
Ulrike Wilhelm
Anmeldung bis 14.7.2020, 11 Uhr
Gebühr (zzgl. Fahrtkosten Seilbahn): € 10,00

Bergtour zur Moosenalm (Risstal) „Bei Gott allein kommt meine Seele zur Ruhe“ (Psalm 62,2)

Mo., 19.07.2021
8.30 Uhr

Hinterriß
Parkplatz 3 / Risstal

Wir wollen uns gemeinsam eine Auszeit vom Alltag gönnen, um dem Echo der Seele inmitten der kraftvollen Natur zu lauschen.

Leitung: Marion Zwerger und
Anton Heufelder (Naturpark Karwendel)

Anmeldung bis 16.07.2021, 11 Uhr,
beim Kreisbildungswerk oder bei
Anton Heufelder, Tel. 0043 664 8844 6225
Gebühr: € 10,00



Weitere geplante Spirituelle Bergtage für den Sommer 2021:

„Die Kraft des Wassers“

Bergtag über die Höllentalklamm auf das Kreuzeck unter der Leitung von Alexandra Bauer und Susanne Breit

„Zur Ruhe kommen und Kraft schöpfen“

Bergtag im Estergebirge mit Yoga unter der Leitung von Alexandra Bauer, Susanne Breit und Karin Birkner (Yoga)

Datum und weitere Informationen

zu beiden Veranstaltungen folgen.
Wir halten Sie dazu auf unserer Homepage www.kreisbildungswerk-gap.de auf dem Laufenden.

Gipfeltreffen

Spirituelle Bergtage

„Gipfeltreffen“ lautet der Titel einer bekannten Fernsehsendung des Bayerischen Rundfunks. Darin begibt sich der Moderator zusammen mit einer prominenten Persönlichkeit auf eine Bergtour, um sie dabei den Zuschauern näher vorzustellen.

Bei unseren „Gipfeltreffen“ wollen wir biblischen Personen begegnen, die ebenfalls eine prominente Rolle spielen – im Oberammergauer Passionsspiel. Was uns diese Frauen und Männer sagen können, dem wollen wir auf verschiedenen Touren überwiegend in den Ammergauer Alpen buchstäblich nachgehen.

Die Teilnahme an allen Gipfeltreffen ist kostenlos, ggf. fallen Gebühren für die Bergbahnen an.



© B. M. Meyer

„Gipfeltreffen ...“ mit Martha Spirituelle Bergtag auf den Jochberg (1565 m)

Mi., 12.05.2021
8.30 Uhr

Walchensee
Kesselberg,
2. Parkplatz
Richtung
Walchensee

Leitung: Dr. Angelika Winterer und
Hans-Georg Fröhschütz
Anmeldung bis zum 11.05.2021, 11 Uhr



„Gipfeltreffen ...“ mit Zachäus Spirituelle Bergtag auf den Ochsenälpeleskopf (1905 m)

Mi., 09.06.2021
8.00 Uhr

Ettal
Parkplatz
Ettaler Mühle –
von dort
gemeinsame
Weiterfahrt

Leitung: Dr. Angelika Winterer und
Gaby Stefani
Anmeldung bis zum 08.06.2021, 11 Uhr

„Gipfeltreffen ...“ mit dem Gelähmten am Teich Betesda Spirituelle Bergtag auf das Tajatörl (2259 m)

Mi., 30.06.2021
7.45 Uhr

Ehrwald
Talstation
der Ehrwalder
Almbahn
Dr.-Ludwig-
Ganghofer-Str 66
Fahrgemeinschaft
ab Oberammergau
und Garmisch
möglich

Leitung: Dr. Angelika Winterer und
Gaby Stefani
Anmeldung bis 28.06.2021, 11 Uhr
Kosten für Bergfahrt Ehrwalder Almbahn:
€ 12,00



Sprechen Sie mit den
Richtigen über Geld.



sparkasse-garmisch.de

Weil die Sparkasse nah ist
und auf Geldfragen die
richtige Antwort hat.



Kreissparkasse
Garmisch-Partenkirchen

„Gipfeltreffen ...“ mit „den Armen“ Spirituelle Bergtag auf 6 Gipfel in den Ammergauer Alpen

Sa., 31.07.2021
7.30 Uhr
Farchant
Spielplatz
„Spilleiten“
(kostenlose
Parkmöglichkeit
am Rathaus)

Leitung: Dr. Angelika Winterer und Gaby Stefani
Anmeldung bis 30.07.2021, 11 Uhr

„Gipfeltreffen“ ... mit der sog. Ehebreyerin Spirituelle Bergtag auf das Rauheck (1590 m)

Sa., 11.09.2021
8.30 Uhr
Ohlstadt
Wanderparkplatz
zum Heimgarten-
aufstieg

Leitung: Dr. Angelika Winterer und Hans-Georg Fröhschütz
Anmeldung bis 10.09.2021, 11 Uhr

Ausführliche Informationen und weitere Angebote
finden Sie in unserem Programmheft
„Pilgern & Bergspiritualität“
(erscheint ca. März 2021),
erhältlich über die Geschäftsstelle.

Angebote der Evangelischen Kirchengemeinde Garmisch-Partenkirchen

mit Pfarrerin Ulrike Wilhelm
Infos und Anmeldung bei der Evangelischen
Kirchengemeinde Garmisch-Partenkirchen, Tel. 08821 95230

Ökumenische Bergandachten

Sa., 19.06.2021 (Wank)
Di., 22.06.2021 (Eckbauer)
Do., 24.06.2021 (Kreuzeck – Kreuzalm)
jeweils ab 12.00 Uhr

Mondspaziergänge

Do., 24.06.2021 Treffpunkt vor der Ev. Christuskirche
So., 18.07.2021 St. Martin Str. 50, Garmisch-Partenkirchen
So., 22.08.2021
jeweils 21.30 Uhr

Sonnenaufgangs-Meditationen

So., 01.08.2021 Treffpunkt vor der Ev. Christuskirche
So., 15.08.2021 St. Martin Str. 50, Garmisch-Partenkirchen
So., 29.08.2021
jeweils 6.30 Uhr

Eltern- und Familienbildung

Unterstützung
und Ermutigung
für das Leben als Familie


KBW GAP



Eltern-Kind-Programm (EKP®)

Gemeinsam Wachsen – ein Angebot für Familien

Sie sind seit kurzem Eltern? Und ...

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



Was ist EKP®?

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

EKP® ermöglicht

für die Kinder

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

Rahmenbedingungen:

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

Haben Sie Lust ...?

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

Leiterinnen von EKP-Gruppen gesucht!

Wir bieten:

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

Interesse? Wir informieren Sie gerne!

Ansprechpartnerin und EKP-Referentin:

Christina Zellinger, E-Mail: c.zellinger@kreisbildungswerk-gap.de

Eltern- und Familienbildung

Eltern-Kind-Programm

Für Eltern mit Kindern ab 1 ½ Jahre

mittwochs
9.30 - 11.30 Uhr
Burgrain
Pfarrheim
Kirchweg 1

Leitung und Anmeldung:
Daniela Wildenauer, Tel. 0151 22 59 65 03
Gebühr für 12 Treffen: € 60,00

Eltern-Kind-Programm

Für Eltern mit Kindern ab 1 ½ Jahre

dienstags und
mittwochs,
9.00 - 11.00 Uhr
Farchant
Pfarrheim,
Am Gern 4

Leitung und Anmeldung:
Marina Tietz, Tel. 0157 52 66 36 13
Gebühr für 12 Treffen: € 60,00

Eltern-Kind-Programm

Für Eltern mit Kindern ab 1 ½ Jahre

dienstags und
donnerstags
9.00 - 11.00 Uhr
Grainau
Pfarrheim,
Kirchbichl 6

Leitung und Anmeldung:
Barbara Erhardt, Tel. 08821 81 9 81
Gebühr für 12 Treffen: € 60,00

Eltern-Kind-Programm

Für Eltern mit Kindern ab 1 ½ Jahre

mittwochs
9.30 - 11.30 Uhr
Oberau
Kath. Pfarrheim,
Kirchweg 4

Leitung und Anmeldung:
Veronika Schönberger,
Tel. 0176 24 34 88 05
Gebühr für 12 Treffen: € 60,00

Eltern-Kind-Programm

Für Eltern mit Kindern ab 1 ½ Jahre

mittwochs
9.30 - 11.30 Uhr

freitags
9.30 - 11.15 Uhr
jeweils
Ohlstadt
Pfarrheim
Hagrainstraße 10

Leitung und Anmeldung:
Michaela Erhardt, Tel. 0171 3871266

Leitung und Anmeldung:
Marianne Fischer, Tel. 08841 4891918
Gebühr für 12 Treffen: € 60,00

Eltern-Kind-Programm Für Eltern mit Kindern ab 1 ½ Jahre

mittwochs
9.00 – 11.00 Uhr

Leitung und Anmeldung:
Manuela Skinner, Tel. 01520 2429806
Gebühr für 12 Treffen: € 60,00

*montags,
dienstags und
freitags*
9.00-11.00 Uhr
jeweils
Partenkirchen
Pfarrheim
Badgasse 6

Leitung und Anmeldung:
Regina Kaufmann, Tel. 08821 3825
Gebühr für 12 Treffen: € 60,00

Eltern-Kind-Programm Für Eltern mit Kindern ab 1 ½ Jahre

donnerstags
9.15 – 11.15 Uhr
Seehausen
Pfarrheim
Seestraße 1

Leitung und Anmeldung:
Marila Ram, Tel: 08841 62 56 66
Gebühr für 12 Treffen: € 60,00



© iStock.com - wundervisuals

Gemeinsam weiter!

Semesterstart
1. März 2021

Anmeldestart
ab 1. Feb. 2021

vhs

Volkshochschule
Garmisch-Partenkirchen e.V.

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

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

Eltern- und Familienbildung

„Generation mobile“ – eine pädagogische Herausforderung Elternkurs zur Medienerziehung im digitalen Zeitalter

Mi., 24.02.2021
(für Eltern von
6–10 Jährigen)

Di., 02.03.2021
(für Eltern von
11–14 Jährigen)
jeweils 19.30 Uhr
**Garmisch-
Partenkirchen
Caritas Zentrum
(Dachgeschoss)
Dompfaffstr. 1**



© iStock.com / KennerPhotography

Durch den Einfluss mobiler Geräte und des mobilen Internets entstehen stets neue Anforderungen, denen Eltern gerecht werden sollen. Medienerziehung ist nicht immer leicht und birgt Konfliktpotenzial.

Wie kann der Familienalltag so gestaltet werden, dass ein sinnvoller Zugang zu medialen Angeboten gelingen kann, der Kinder und Jugendliche vor Gefahren schützt, ihnen aber auch, je nach Alter, Freiheiten einräumt?

Im Vortrag soll ein Bewusstsein geschaffen werden, wie Kinder und Jugendliche Medien nutzen und welche Inhalte Ihnen am wichtigsten sind. Es werden Tipps zu Lieblings-Apps der Schüler*innen und Informationen zum Jugendschutz gegeben, die Faszination und Nutzung von Computerspielen und Gefahren im Internet werden zum Thema gemacht. Es wird über Cybermobbing und die drastischen Konsequenzen informiert und Beispiele genannt, wie Kinder und Jugendliche das Netz kreativ nutzen und mitgestalten können.

ReferentIn: Dipl.-Soz.Päd. Annette Wagner,
Medienpädagogin, Referentin des Medienpädagogischen Referentennetzwerk Bayern
Anmeldung bis 23.02. beim Kath. Kreisbildungswerk telefonisch oder online.
Die Teilnahme ist kostenlos.

„Hasenwerkstatt“– Ein Kreativnachmittag für Kinder in der Osterzeit Für Kinder von 3–6 Jahren mit Begleitperson

Mi., 17.03.2021
15.00 Uhr
**Partenkirchen
Pfarrheim
Partenkirchen
Badgasse 6**

Die Blumen fangen an zu blühen, die Bäume werden langsam grün, überall wacht die Natur langsam auf. Wir lassen uns anstecken von dieser Fröhlichkeit und singen, basteln und spielen den Nachmittag rund um das Thema Frühling und Ostern.

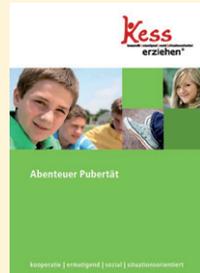
ReferentIn: Regina Kaufmann, EKP-Leiterin
Anmeldung bei Regina Kaufmann,
Tel. 08821 3825
Gebühr pro Kind: € 5,00
(Geschwisterkinder € 3,00)



© C. Zellinger

KESS erziehen – Abenteuer Pubertät Elternkurs

Di., 20.04.2021
19.30 – 21.00 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Pfarrheim
Partenkirchen
Badgasse 6
Weitere Termine:
27.04.2021
04.05.2021
11.05.2021



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; KESS-Trainer
Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk telefonisch oder online.
Gebühr Einzelperson (für 4 Termine): € 40,00;
pro Paar € 60,00

Frühlingswerkstatt Ein Kreativnachmittag für Kinder

Mi., 05.05.2021
15.00 – ca. 17.00 Uhr
Grainau
Oberer Dorfplatz

Wir lassen den Frühling in den Garten ziehen und gestalten gemeinsam Blumenstecker aus Naturmaterialien. Zusammen streifen wie durch den Wald und suchen passende Stücke. Dauer: ca. 2 Stunden

Referentin: Barbara Zerhoch
Anmeldung bis 04.05. beim Kath. Kreisbildungswerk telefonisch oder online.
Gebühr pro Kind: € 5,00
(Geschwisterkinder € 3,00)



© C. Zellinger

Eltern- und Familienbildung

„Die Wunderwelt der Bienen“ Ein Ausflug für die ganze Familie

Sa., 08.05.2021
9.30 - ca. 12.30 Uhr
Grainau
DB-Bahnhof
Untergrainau
Grainauer
Huberpark

Was macht die Bienenkönigin auf Hochzeitsflug? Wer füttert die Bienenbabys? Wie kommt der Honig in die Waben? Wer baut die 5.000-60.000 Zimmer-WG? Und: wie fleißig ist die Biene wirklich? Viele Fragen rund um das Leben der Bienen werden an diesem Vormittag gemeinsam erforscht. Nach gemeinsamen Spielen, interessanten Infos und einer spannenden Bienenschnitzeljagd kommen wir zum Bienenstock. Dort schauen wir dem Imker bei der Arbeit zu und lernen das Leben der Bienen kennen. Zum Schluss gibt es natürlich ein Honigbrot.

Leitung: Angelika Bäck (Hobbyimkerin) und Hans Ettl jun., Imker, Bienenzuchtverein Werdenfels

Anmeldung bis 07.05. beim Kath. Kreisbildungswerk telefonisch oder online.
Gebühr pro Familie: € 5,00



© M. Viehwieser

Auf der Suche nach dem Schatz vom Höllental Familienwanderung mit Kindern ab 5 Jahren

Mi., 19.05.2021
15.00 - ca. 17.00 Uhr
Grainau
Wanderparkplatz
Hammersbach
Hammersbacher
Fußweg

Kennst du den Schatz vom Höllental? Versuch dein Glück als Schatzsucher und komm mit! Der Weg und die Anforderungen sind spannend und familientauglich.

Referentin: Barbara Zerhoch
Anmeldung bis 14.05. beim Kath. Kreisbildungswerk telefonisch oder online.
Gebühr pro Familie: € 5,00



© C. Zellinger

Zwischen Ringelblume, Rannen und Rapunzel Ein Besuch bei der Gartenbäuerin

Do., 17.06.2021
14.30 - ca. 16.00 Uhr
Farchant
bei Fam. Krötz
Hauptstraße 19

Was wächst denn da alles in den Beeten, auf dem Acker und dazwischen?
Im Garten von Familie Krötz in Farchant gibt es vieles zu entdecken. Nicht nur Blumen, Kräuter und Gemüse gedeihen prächtig - auch Hühner, Hasen und Kühe haben hier ihr Zuhause. Nach einer Hof- und Gartenführung machen wir selber Butter und verfeinern ihn mit allerlei Kräutern aus dem Garten.

Referentin: Lisa Krötz
Gebühr pro Familie: € 5,00



© L. Krötz

Was kommt nach dem Brei? Vortrag für Eltern mit Kindern ab dem 8 Monat

Mi., 23.06.2021
16.45 Uhr
**Garmisch-
Partenkirchen
Kinder- und
Jugendärzte GAP**
St.-Martin-Str. 2

Sie erhalten praxisrelevante Informationen, wie Sie Ihrem Kind den Übergang von Brei auf feste Nahrung erleichtern können, welche Lebensmittel zur Umstellung besonders geeignet sind und mit welchen Sie lieber noch etwas warten sollten. Portionsgrößen und Mahlzeitenverteilung sowie Vorschläge für Mahlzeiten erleichtern die Umsetzung in den Alltag. Die Referentin beantwortet auch alle Ihre persönlichen Fragen.

Referentin: Lisa Wohlfrom,
Dipl.-Oecotrophologin

Weitere Vorträge und Infos sowie Anmeldung:

Auf der Internetseite des Amt für Ernährung
Landwirtschaft und Forsten Weilheim:
[www.aelf-wm.bayern.de/ernaehrung/familie/
index.php](http://www.aelf-wm.bayern.de/ernaehrung/familie/index.php)

Die Veranstaltung ist kostenfrei.



© C. Zöllinger

Eltern- und Familienbildung

Kreativnachmittag für Kinder: „...der Sommer, der ist da!“ Für Kinder von 3-6 Jahren mit Begleitperson

Mi., 30.06.2021
15.00 - 17.00 Uhr
Partenkirchen
Pfarrheim
Partenkirchen
Badgasse 6



© C. Zellinger

Egal, ob es draußen regnet, oder die Sonne scheint - wir freuen uns auf ihn, den Sommer! Damit er bei jedem Wetter Einzug hält und wir ihn gebührend begrüßen können nehmen wir uns an diesem Nachmittag Zeit zum Basteln, Singen und Spielen rund um den Sommer.

Referentin: Regina Kaufmann (EKP-Leiterin)
Anmeldung: telefonisch bei Regina Kaufmann,
Tel. 08821 3825
Gebühr pro Kind: € 5,00
(Geschwisterkinder € 3,00)



*Quelle für coolen Lesestoff

Ausblick auf den Sommer:

Fortbildung „Wie kommt da Leben rein?“ **Nachholtermin** Handpuppen und Objekte pädagogisch bespielen

Sommer 2021
9.00 - 13.00 Uhr
Datum und Ort
werden noch
bekannt gegeben



© C. Zellinger

Sie haben beruflich mit Kindern zu tun und möchten gerne mit einer Handpuppe oder Marionette arbeiten? Sie wissen um die Faszination von Puppen, die als Identifikationsfigur für Kinder und als Mittel für eine gelungene Kommunikation eingesetzt werden können? Sie wissen nur nicht, wie das geht?

In diesem Seminar lernen Sie:

- Ihren persönlichen und spielerischen Einstieg in das Spiel mit Puppen
 - Handwerkszeug für den täglichen Einsatz und Hilfestellungen zur Wahl der geeigneten Puppe
 - die eigenen Spiellust zu entdecken
 - wie Puppen Ihren beruflichen Alltag mit Kindern und Gruppen bereichern können
- Speziell konzipiert für Erzieher*innen, Natur- und Erlebnispädagog*innen, Museums- und Theaterpädagog*innen und all diejenigen, die im Beruf mit Gegenständen oder Puppen zu tun haben oder zu tun haben könnten, wenn Sie nur wüssten, „wie kommt da Leben rein“?

Referentin: Dorothee Jordan
Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk
telefonisch oder online.
Gebühr: € 40,00

Ausblick auf den Sommer:

Das Bayrische Aschenputtel

Eine lustige Märchenerzählung mit Musik
von und mit Heinz-Josef Braun und Stefan Murr

Nachholtermin

*Sommer 2021
Datum und Ort
werden noch
bekannt gegeben*



Aschenputtel Evi erlebt ein spannendes und lustiges Abenteuer in einer völlig eigenen bayrischen Art. Die beiden Schauspieler lassen dabei ganz neue Figuren quicklebendig werden: den kauzigen Erfinder Huber mit seiner Tochter Evi, Prinz Quirin und seinen königlich-bayerischen Hofpapagei, die hochnäsigen Damen Marylin und Chantal Obermeier, sowie die Show-Ratten Ratzi Williams und Frank Razzata. Unter dem Motto „I bin halt einfach i“ und mit den richtigen Schuhen erobert das bayrische Aschenputtel am Ende sogar noch das Herz des Prinzen.
Geheimtipp!

Dauer: 65 Minuten
Für Kinder ab 5 Jahren und Erwachsene
Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk
telefonisch oder online.
Gebühr pro Nase: € 7,00

Ausblick auf den Sommer:

„Manege frei!“ – Einen Tag Zirkusluft schnuppern
Für zirkusbegeisterte Familien und alle, die es werden wollen

*Sommer 2021,
10.00 - 17.00 Uhr
Datum und Ort
werden noch
bekannt gegeben*



© C. Zellinger

Die Akrobaten machen sich warm, die Löwen werden gefüttert, die Jongleure polieren ihre Bälle und die Seilspringer entknoten ihre Seile. Wer kennt sie nicht diese Vorfreude, wenn eine Zirkusaufführung ansteht. Jetzt ist die Möglichkeit da, selbst in die Rolle der Artisten zu schlüpfen. Ob Akrobatik, Jonglage oder für die Kleinen auch die Raubtierdressur, hier kann man alles einmal ausprobieren. Mit Hilfe der alten Zirkushasen vom Kinder- und Jugendzirkus Pfarrelli wird den ganzen Tag ausprobiert und geprobt, so dass es am späten Nachmittag dann auch eine kleine interne Aufführung geben wird.

Zum Mittagessen bitte eine Brotzeit mitbringen. Teilnahme für Kinder nur mit Begleitperson möglich.

Leitung: Jugendliche vom Zirkus Pfarrelli unter der Leitung von Susanne Weber
Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk telefonisch oder online. (Anmeldung bis 3 Tage vorher möglich)
Gebühr pro großer oder kleiner Nase: € 8,00

Eltern- und Familienbildung

Ausblick auf den Sommer

„Plastikfrei(er) leben“ – Workshop für Familien mit Kindern ab 6 Jahren

*Sommer 2021,
Dauer: 2,5 - 3 h
Datum und Ort
werden noch
bekannt gegeben*



© M. Eben

Egal ob in Kosmetikprodukten, im Kinderspielzeug, im Haushalt, in unserer Kleidung oder in Elektronikartikeln: überall steckt Plastik drin. In vielen Bereichen sind Kunststoffe nicht mehr wegzudenken – dennoch lohnt es sich, genauer hinzusehen, da viele Produkte auch gefährliche Substanzen beinhalten.

Daher wollen wir gemeinsam spielerisch hinter die Kulissen der Plastikwelt blicken und zusammen erkunden, was genau Plastik mit uns und unserer Welt macht und wie es möglich ist, Plastik im Alltag größtenteils zu vermeiden. Dazu werden wir unter anderem selber plastikfreie Produkte herstellen.

Bitte mitbringen: zwei leere und saubere Marmeladengläser, eine Käseibe, eine große Schüssel, zwei Esslöffel

Referentin: Melanie Eben (NaturWeltweit) ist Ökologin, Naturpädagogin sowie zertifizierte Referentin für Globales Lernen.

Anmeldung: beim Kath. Kreisbildungswerk telefonisch oder online bis 1 Tag vorher

Gebühr pro Familie: € 10,00

Ausblick auf den Sommer

„Eine Welt voller Plastik“ – Globales Lernen in der Kita Fortbildung für ErzieherInnen

*Sommer 2021,
9.00 – 15.00 Uhr
Datum und Ort
werden noch
bekannt gegeben*



Melanie Eben

Dass Plastik nicht nur praktisch, sondern auch problematisch ist, wissen wir.

Wie ist es aber möglich ist, den eigenen Alltag bzw. den Alltag in der entsprechenden Institution plastikfreier zu gestalten?

Im Workshop werden gemeinsam Möglichkeiten dafür erarbeitet. Input und Praxisberichte der Referentin, interaktive Methoden und ein gegenseitiger Erfahrungsaustausch füllen daraus einen „Ideentopf“ voller konkreter Projektideen. Zudem werden plastikfreie Produkte hergestellt, die man auch mit Kindern nachmachen kann.

Referentin: Melanie Eben (NaturWeltweit) ist Ökologin, Naturpädagogin sowie zertifizierte Referentin für Globales Lernen.

Anmeldung: beim Kath. Kreisbildungswerk telefonisch oder online bis 3 Tage vorher

Gebühr: € 55,00

Mit Freude
nachhaltig leben



Schöpfungsverantwortung

Mit Freude nachhaltig leben – ökologische Herausforderungen ernst nehmen

Seit 2020 gibt es den neuen Bereich „Schöpfungsverantwortung“ im Kreisbildungswerk Garmisch-Partenkirchen, der Veranstaltungen umfasst, die sich mit den Themen Nachhaltigkeit, Umwelt und Naturschutz befassen.



Die aktuelle Reihe wird gefördert durch
Innovative Projekte der KEB München-Freising

Enkeltauglich leben: Spielerisch sich und die Welt verändern Online Workshop

ab Do., 25.02.2021
18.30 Uhr
(5 weitere Termine
von März bis Juli)

Hinterlassen Sie eine Welt, die lebenswert ist? Enkeltauglich leben ist ein intensiver Weg um den eigenen Lebensstil in Sachen Nachhaltigkeit zu hinterfragen und vor allem auch zu ändern.

In regelmäßigen monatlichen Gruppentreffen beschäftigen wir uns mit vielfältigen Aspekten des eigenen Lebens wie den Themen gewaltfreie Kommunikation, Work-Life Balance, guten Gewissens spenden, Zivilcourage, Fairtrade oder ökologischer Fußabdruck. Bei den Treffen kann jede*r Teilnehmer*in kleine oder große Aktionen einbringen, die das eigene Leben hin zum enkeltauglichen Leben ändern.



Diese Aktionen werden von den anderen Teilnehmer*innen auf ihren Schwierigkeitsgrad hin bewertet und beim Erfolg mit entsprechenden Punkten honoriert. Dabei spornen diese Wetten untereinander an, das im eigenen Leben nachhaltig zu ändern, was man alleine nicht schafft. Das ist eine Challenge, die nicht nur Ihr Leben enkeltauglich macht, sondern auch konkret dazu beiträgt diese Welt zu ändern!

Die regelmäßige Teilnahme an allen Terminen ist für die Zusammenarbeit in der Gruppe sehr wichtig.

Spielleiterin: Angelika Schwan, Geoökologin und ausgebildete Spielleiterin für „Enkeltauglich leben“

Gebühr: € 60,00

Anmeldung bis 24.02. beim Kath. Kreisbildungswerk telefonisch oder online.



© KBW Traunstein

Buchvorstellung: „Biologische Vielfalt trifft Schöpfungsspiritualität“

Vorstellung des Buches über vier Pilgerwege im Landkreis Garmisch-Partenkirchen

Mo., 12.04.2021
19.30 Uhr
Peiting
Pfarrsaal
Pfarrweg 4



Im Rahmen des Projekts „Alpenflusslandschaften. Vielfalt leben von Ammersee bis Zugspitze“ entstanden vier Pilgerwege, die die herausragende biologische Vielfalt im Landkreis Garmisch-Partenkirchen mit der christlichen Schöpfungsspiritualität verbinden möchten. Der Autor des Buches, Benjamin Schwarz, stellt das neue Buch und das Konzept der vier Pilgerwege vor und gibt fotografische Einblicke in die artenreichen Lebensräume vor unserer Haustür.

In Kooperation mit der Pfarr- und Gemeindebücherei Peiting

Referent: Dipl.Biol., Theol. Benjamin Schwarz
Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk telefonisch oder online.

Die Teilnahme ist kostenlos.



Buchhandlung Gattner

Obermarkt 13, 82418 Murnau, Tel. 08841-4878890

Online Shop: www.buchhandlung-gattner.de

Wie fördere ich Biodiversität?

10 praktische Tipps für Garten, Balkon und Dach

Fr., 16.04.2021
19.00 Uhr

Murnau
KTM - Kultur- und
Tagungszentrum
Ödön-von-Horváth-
Platz 1



© K. Furtner

Die Artenvielfalt (Biodiversität) geht auch in Deutschland in den letzten Jahrzehnten dramatisch zurück. Als Hauptursachen sind industrielle Landwirtschaft und Bodenversiegelung zu nennen. Insbesondere die Insekten, aber auch etwa Vögel oder die Kleinlebewelt des Bodens sind betroffen.

Auch wenn der Landkreis Garmisch-Partenkirchen noch viele Refugien für die Artenvielfalt bietet, lässt sich gerade auch auf der privaten Ebene (oder im Rahmen einer Pfarrei) mit relativ einfachen und kostengünstigen Maßnahmen viel für die Natur und deren Diversität tun. Wie, zeigt uns dieser Abend an 10 konkreten Beispielen.

Referent: Prof. Dr. Gerhard Haszprunar,
Generaldirektor der Staatlichen Naturwissen-
schaftlichen Sammlungen Bayerns, Direktor
der Zoologischen Staatssammlung München.

Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk
telefonisch oder online.

Die Teilnahme ist kostenfrei,
Spenden sind willkommen.

Schöpfungsverantwortung

Bergschafe – ein Kulturgut

Eine Veranstaltung im Rahmen von „Kultur vor Ort“

Mo., 19.04.2021
18.30 Uhr

Garmisch-Partenkirchen
Stadl im Reschbergweg
(von der MartinswinkelstraÙe kommend in den Reschbergweg einbiegen, dort der erste Stadl links)

Die Bergschafhaltung hat im bayerischen Alpenraum eine lange Tradition und ist bereits im frühen Mittelalter belegt. Sie ist ein Kulturgut, das nicht nur dazu beiträgt, seltene Nutztier-rassen, sondern auch artenreiche Lebensräume zu erhalten.

Die Förderung derartiger Wirtschaftsweisen trägt zu einem nachhaltigen Lebensstil bei. Ein Landwirt wird uns Hintergründe über die Bergschafhaltung im Werdenfelser Land erläutern.

Leitung: Joseph Grasegger, Bio-Bergbauer aus Garmisch-Partenkirchen

Die Teilnahme ist kostenlos
und ohne Anmeldung möglich.



© B. Schwarz

Kaffee kann Nachhaltigkeit

... erklärt am Beispiel der Plantage Pacha Mama

Di., 11.05.2021
19.00 Uhr

Murnau
Kaffeerösterei
Am Mösl 4



© M. Lotter

Fragen, wie nachhaltiges Leben gestaltet werden kann, betrifft auch Produkte wie Kaffee. Schlagwörter wie Sustainable Development Goals, Lieferkettengesetz, Klimaneutralität und Partizipatives Garantiesystem fallen dabei. Doch was genau bedeuten sie? Wie können sie umgesetzt werden? Und welche Auswirkungen hat das geplante Lieferkettengesetz auf Unternehmer, insbesondere für Kaffeeröster? Thomas Eckel und Walter Knauer zeigen am Beispiel ihres Projekts auf der Plantage Pacha Mama in Peru, wie Nachhaltigkeit mit Kaffee gestaltet werden kann. Diskutieren Sie mit Vertretern der Kaffeebauern und der Rösterei aktuelle soziale und Umweltthemen in der Kaffeebranche.

Referenten: Thomas Eckel und Walter Knauer
Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk telefonisch oder online.

Die Teilnahme ist kostenlos,
Spenden sind willkommen.

Es muss sich etwas ändern! Wir brauchen eine soziale und ökologische Neuausrichtung

Fr., 18.06.2021
19.30 Uhr

Murnau
KTM - Kultur- und
Tagungszentrum
Ödön-von-Horvath-
Platz 1

Klimawandel, Corona-Pandemie, Artensterben, Landverbrauch, Ungleichheit und soziale Desintegration, Populismus und Hyperglobalisierung – das sind nur einige von vielen Alarmzeichen, die zeigen, dass die „gegenwärtige, neoliberale Art und Weise, Wirtschaft und Gesellschaft zu organisieren“ zu einer Polarisierung unseres Gemeinwesens geführt hat. Dem tritt ein breites Bündnis gesellschaftlicher Gruppen entgegen, das dem Landtag einen „Bayernplan für eine soziale und ökologische Transformation“ vorgelegt hat. Mit dabei sind das Landeskomitee der Katholiken in Bayern, BUND Bayern, Fridays for Future, die Jesuitenmission und zahlreiche kirchliche Verbände. Unterstützt wird die politische Neuausrichtung auch von Wissenschaftlern der Bayerischen Akademie ländlicher Raum. Alle plädieren für einen „breiten gesellschaftlichen Dialog und Konsens, einen neuen Gesellschaftsvertrag zur Transformation unseres Gemeinwesens“.



Gesprächspartner:

P. Jörg Alt SJ, Jahrgang 1961, seit 1981 im Jesuitenorden, Hochschulseelsorger in Nürnberg, seit 2018 verstärktes Engagement in den Bereichen Klima- und Umweltschutz.

Prof. Dr. Holger Magel, Ehrenpräsident der Bayerischen Akademie ländlicher Raum.

Moderation: Wolfgang Küpper

Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk *telefonisch oder online.*

Die Teilnahme ist kostenlos,
Spenden sind willkommen.



© B. Schwarz

„Du musst dein Ändern leben“ – Wie unser Lebensstil die Erde ruiniert Vortrag und Gespräch

Mi., 30.06.2021

19.00 Uhr

Murnau

Kath. Pfarrheim

Mayr-Graz-Weg 1



Br. Markus Scholz

Unweigerlich müssen wir uns in unserem Leben mit dem Thema der Veränderung auseinandersetzen. Die Klimaveränderung ist nur ein Beispiel. Heute ist der Mensch wohl der stärkste Klimafaktor – derjenige, der (sich) ändern kann. Eine Herausforderung für alle! Im Fokus steht nicht Weltuntergangsstimmung, sondern die Verantwortung des Christen ebenso wie die bleibende Zusage der Nähe Gottes.

Referent: Br. Markus OFM Conv. lebt im Franziskaner-Minoriten Kloster Schwarzenberg im mittelfränkischen Scheinberg. Er ist Theologe und in der Bildungsarbeit tätig.

Die Teilnahme ist kostenlos und ohne Anmeldung möglich. Spenden sind willkommen.

Verantwortungsvolle Landwirtschaft Hofführung auf dem Naturlandhof der Familie Mayr

Di., 06.07.2021

18.30 Uhr

Riegsee

Stall am

Weidenacker

(von der Dorfstraße
aus 500m, Parkplatz)

Regionale Bioaufzucht mit einer besonders artgerechten Haltung der Ochsen auf Weiden – das war das Ziel, das sich Veronika und Georg Mayr auf ihrem Naturlandhof gesetzt haben. Und sie wurden für ihre so wichtige Arbeit belohnt: 2020 erhielten Sie den Bayerischen Tierschutzpreis. Beim Hofrundgang sehen wir die Bioaufzucht der Riegseer Weideochsen mit Ammenkuhhaltung, Stall und Weiden. Außerdem erfahren wir noch mehr über Schöpfungsverantwortung am Hof: z.B. über Nisthilfen für Mehl- und Rauchschnalben oder Blühstreifen und Streuwiesen als Rückzugsort für Wiesenbrüter und Insekten – das alles spielt eine wichtige Rolle für die Philosophie der Mayrs.

**Führung: Veronika und Georg Mayr
Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk
telefonisch oder online.
Die Teilnahme ist kostenfrei.**



© G. Mayr

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



Forum „Gesundheit & Fitness für Körper & Geist“

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

Informationen und Anmeldung bei ihr direkt unter Tel. 08841 5713
Sollte es aufgrund von Corona-Maßnahmen nicht möglich sein, die Treffen in Präsenz abzuhalten, werden die Kurse online stattfinden.

Gymnastik auf dem Stuhl Aktiv und gesund ins Alter

donnerstags
ab 07.01.2021
10.45 - 11.45 Uhr
Murnau

Kath. Pfarrheim
Murnau, großer Saal
Mayr-Graz-Weg 1

und

montags
ab 11.01.2021
14.00 - 15.00 Uhr
Ohlstadt
Kath. Pfarrheim
Hagrainstr. 10

Die beste Möglichkeit, ein selbständiges und gesundes Leben bis ins hohe Alter zu führen ist die Bewegung. Alle körperlichen Fähigkeiten, die nicht mehr ausgeübt werden, verkümmern, insbesondere im Alter. Die Muskulatur wird schwächer, die Gelenke werden steif und der ganze Körper ist unbeweglich und träge. Deshalb ist Bewegung im Alter eine unabdingbare Voraussetzung, um möglichst lange selbständig,



© iStock.com - Silvia Jansen

fit und gesund leben zu können. Mit diesem ausgewogenen und altersgerechten Bewegungsprogramm auf dem Stuhl und hinter dem Stuhl, werden alle Muskeln, die zur Aufrechterhaltung der Selbständigkeit wichtig sind, trainiert. Dazu gehören die Beine und das Gesäß, Rücken, Bauch und Beckenboden, Schultern und Arme. Das Trainieren des Gleichgewichtes zur Vermeidung von Stürzen und die allgemeine Beweglichkeit werden ebenso berücksichtigt. Sie werden überrascht sein, wie mobil sie im Sitzen sind. Jede Stunde schließt mit einer Entspannungsübung ab, das führt zu innerer Ruhe und geistiger Vitalität. Ein Bewegungstraining für ältere Menschen, das viel Freude und Spaß macht.

Gebühr für 16 Treffen (Ohlstadt): € 88,00
Gebühr für 15 Treffen (Murnau): € 82,50

Fair einkaufen im


Weltladen
Murnau

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

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

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

Yoga für den Rücken Energie – Balance – Entspannung

montags
ab 11.01.2021
17.30 – 19.00 Uhr
Seehausen
Kath. Pfarrheim
Seestraße 1

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

Bitte bringen Sie eine Matte und eine Decke mit!
Gebühr für 15 Treffen: € 135,00

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

dienstags
ab 12.01.2021
9.15 – 10.15 Uhr
(Kurs 1) und
10.30 – 11.30 Uhr
(Kurs 2)
Murnau
Kath. Pfarrheim
Mayr-Graz-Weg 1

Ein ausgewogenes zielgerichtetes Trainings-
programm ist ein wichtiger Beitrag, Körper
und Geist gesund und fit zu halten. Mangelnde
sportliche Aktivität führt zu körperlichen Dys-
balancen, das bedeutet, Abschwächung und
Verkürzung der Muskulatur und daraus resultie-
rend Schmerzen und Verspannungen im Rücken
sowie eine schlechte Haltung. Hinzu kommen
der Verlust der Beweglichkeit und Mobilität und
ein schwacher Beckenboden. Aktiv, mobil und
fit 60+ ist ein intensives und ausgewogenes
Trainingsprogramm.

Der ganze Körper wird vom Kopf bis in die Füße
durchgearbeitet. Wir trainieren nach den Pilates

Grundprinzipien mit Konzentration und Präzi-
sion aus der Körpermitte. Das sensibilisiert das
Körpergefühl, und stärkt die Tiefenmuskulatur
im Rücken, Gesäß, Bauch und Beckenboden.
Jede Stunde schließt mit Dehnungsübungen
oder einer Entspannungsübung ab, das vitalisiert
Körper, Geist und Seele.

Ein ausgewogenes Training, das fordert aber
nicht überfordert und richtig Spaß macht. Wenn
sie schon seit längerer Zeit keinen Sport mehr
machen, dann ist dieses Training eine gute Ge-
legenheit für einen Wiedereinstieg in ein aktives
und gesundes Leben.

Bitte bringen Sie eine Matte mit!
Gebühr für 15 Treffen: € 82,50

mit **einander**
für **einander**



Kinder-, Jugend- und Erwachsenenhilfe e.V.

Werdenfelser Werkstätten

Werkstattladen • Industrielle Fertigung • Wäscherei • Schreinerei • Weberei

Werkstattladen für Sie geöffnet:
MO bis DO: 8 - 12 und 13 - 16 Uhr
FREITAG: 8 - 11:30 und 12:30 - 15:30 Uhr
Tel: 08821 943094-0 | Fax: 08821 943094-40 | E-mail: werkstatt@kje-hilfe.de



DIN EN ISO 9001
TAW Cert
Zert.Nr.: 37058305

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

Geistig fit bis ins hohe Alter Gedächtnistraining für Senioren

dienstags
ab 12.01.2021
(Kurs 1)

und

mittwochs
ab 13.01.2021
(Kurs 2)
jeweils
14.30 - 16.00 Uhr
Murnau
Kath. Pfarrheim,
kleiner Saal
Mayr-Graz-Weg 1

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

Gebühr für 15 Treffen (Kurs 1): € 120,00

Gebühr für 12 Treffen (Kurs 2): € 96,00



Pilates und Yoga Murnau

mittwochs
ab 13.01.2021
8.00 - 9.15 Uhr
Murnau
Kath. Pfarrheim
Mayr-Graz-Weg 1

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

Bitte bringen Sie eine Matte mit!

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

Gebühr für 15 Treffen: € 120,00





Karin Christmann

**Leitung der Kurse im Forum
„Gesundheit & Fitness für Körper & Geist“:**
Karin Christmann, Gedächtnistrainerin BVGT,
Gesundheitspädagogin, Lehrerin für Be-
wegung, Körperentspannung und Fitness,
Rückenschullehrerin
„Meine Erfahrung ist: Regelmäßiges Training
der Beweglichkeit und Koordination, der
Reaktion und der Wahrnehmungsfähigkeit
verbessert die Leistungsfähigkeit des Gehirns.“



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

Heilsames Singen in Eschenlohe ...

dienstags
ab 12.01.2021
(Winterblock)
Weitere Termine:
26.01.2021
09.02.2021
23.02.2021
09.03.2021
23.03.2021

ab, 18.05.2021
(Sommerblock)
Weitere Termine:
08.06.2021
22.06.2021
06.07.2021
20.07.2021

19.30 – 21.30 Uhr
Eschenlohe
Raum noch offen

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

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

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

Leitung: Gabriele Wanger, examinierte Krankenschwester und zertifizierte Singleleiterin für Heilsames Singen

Anmeldung: per Mail über gabrielewanger@t-online.de

Gebühr für 6 Treffen: € 54,00
Einzel-/Schnupperabende: € 12,00
Bezahlung vor Ort bei Kursbeginn

Vinyasa-Yoga mit Judith Rhomberg

Garmisch-Partenkirchen
Caritas-Zentrum,
Dompfaffstraße 1
Dachgeschoss

„Wir beginnen dort, wo wir sind, so wie wir sind und was geschieht, geschieht“ T.K.V. Desikachar

Im Zentrum von Vinyasa-Yoga 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 reinen Sein hingeben dürfen.

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

Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk telefonisch oder online. ▶

Yoga active (für sportlich Aktive)

montags
ab 01.02.2021
(Frühjahrskurs)
19.15 - 20.30 Uhr

Gebühr für 16 Treffen: € 160,00

mittwochs
ab 07.07.2021
(Sommerkurs)
19.30 - 20.45 Uhr

Gebühr für 8 Treffen: € 80,00

Yoga light (sanfte Übungen)

mittwochs
ab 03.02.2021
(Frühjahrskurs)
18.00 - 19.15 Uhr

Gebühr für 16 Treffen: € 160,00

mittwochs
ab 07.07.2021
(Sommerkurs)
18.00 - 19.15 Uhr ▶

Gebühr für 8 Treffen: € 80,00

Yoga für Einsteiger (ohne Vorkenntnisse möglich)

mittwochs
ab 03.02.2021
19.30 - 20.45 Uhr

Gebühr für 16 Treffen: € 160,00

Kursleitung: *Judith Rhomberg, Yogalehrerin (200h), zertifizierte Selbstverteidigungs-Trainerin für Gewaltvermeidung, Deeskalation & Selbstverteidigung, WingTsun-Trainerin*



© J. Rhomberg

Yoga – aus der Bewegung in die Stille

dienstags
ab 02.02.2021
18.45 - 19.45 Uhr
Ohlstadt
Kath. Pfarrheim

und

donnerstags
ab 18.02.2021
19.30 - 20.30 Uhr
Eschenlohe
Pfarrheim oder
Saidabei-Raum
(noch offen!)

Die Yogahaltungen, genannt Asanas, bewirken die Beweglichkeit der Gelenke und deren Durchblutung. Die Muskeln werden aufgebaut, der Rücken gestärkt, Körper und Geist bleiben flexibel. Die Atemübungen, genannt Pranayamas, wecken die Lebenskraft, steigern die Konzentrationsfähigkeit und stärken das Gedächtnis. Dem Körper wird Sauerstoff zugeführt, er wird gereinigt und mit Energie aufgeladen. Das Entspannen vor und nach dem Üben gibt Körper und Geist Gelegenheit, die Auswirkungen und Haltungen positiv zu erfahren. Tiefenentspannung und Meditation bauen Stress ab und führen zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Die Lebensfreude wird geweckt.

Bitte bringen Sie eine Decke, Matte und Sitzkissen mit und ziehen Sie bequeme Kleidung an.

Kursleitung und Anmeldung:
Rosa-Maria Frombeck, Tel. 08841 7181
Gebühr für 12 Treffen (Ohlstadt): € 108,00
Gebühr für 10 Treffen (Eschenlohe): € 90,00



© R. Frombeck

Gemeinschaftliches Kochen – Kochkurse mit Dominik Richter

Daheim Kochen wie ein Profi? Mit den Tipps und Tricks von Dominik Richter, der seine Ausbildung in der Vier-Sterne-Küche des Hotels Schillinghof in Bad Kohlgrub absolviert hat, kann das gelingen. Nach der Kochausbildung folgte noch ein Abschluss als Sport- und Fitnessfachwirt mit dem Schwerpunkt Ernährung: Deshalb gibt es neben dem praktischen Kochen noch viele spannende Informationen rund um gesunde Ernährung und den Umgang mit regionalen und saisonalen Produkten und hochwertigen Zutaten.

Alle Kurse finden in der Küche des AOK Gesundheitstreffs, Hindenburgstraße 43, in Garmisch-Partenkirchen statt.

*Bitte bringen Sie eine Tupperdose mit Deckel, ein Geschirrtuch und ggf. eine Schürze mit **Anmeldung** beim Kath. Kreisbildungswerk telefonisch oder online.*



© D. Richter

Gehobenes 3-Gang-Menü für zwei

Sa., 13.02.2021 **Gebühr** (inkl. Zutaten und Kursunterlagen):
10.00 – 13.00 Uhr € 48,00

Garkurs – die Vielfalt der Garmethoden

Sa., 06.03.2021 **Gebühr** (inkl. Zutaten und Kursunterlagen):
10.00 – 13.00 Uhr € 48,00

Grundkurs Fleisch – filetieren, braten, schmoren

Sa., 24.04.2021 **Gebühr** (inkl. Zutaten und Kursunterlagen):
14.00 – 20.00 Uhr € 75,00

Männerkurs – einfach quad

Sa., 12.06.2021 **Gebühr** (inkl. Zutaten und Kursunterlagen):
10.00 – 13 Uhr € 48,00

Kochkurs – Kochen wie ein Profi

Sa., 03.07.2021 **Gebühr** (inkl. Zutaten und Kursunterlagen):
10.00 – 13.00 Uhr € 48,00

Selbstverteidigungskurs für junge Frauen Für Mädchen und Frauen ab 16 Jahre

Fr., 12.02.2021
19.00 – 21.00 Uhr
Murnau
Pfarzheim
Mayr-Graz-Weg 1
Weitere Termine:
19.02.2021
26.02.2021
05.03.2021



© J. Rhomberg

Die Inhalte sind speziell auf die Problemstellungen und Bedürfnisse junger Frauen abgestimmt und eignen sich z.B. auch für alle, die einen Auslandsaufenthalt planen.

Sich der eigenen Grenzen bewusst werden, diese selbstsicher zu vertreten und im Notfall handlungsfähig zu sein – das sind die wesentlichen Ziele dieses Kurses.

Theoretisches Hintergrundwissen und intensives praktisches Üben effektiver Kampftechniken führen zu einer Verbesserung der mentalen und körperlichen Verteidigungsfähigkeit. Durch den Kurs erfahren junge Frauen, in Konflikt- und Gefahrensituationen zielgerichtet, sicherheitsbewusst und deeskalierend zu reagieren.

Körperliche Fitness ist keine Voraussetzung für die Kursteilnahme!

Bitte mitbringen: einfache bequeme Kleidung und einen kleinen Imbiss und Getränke

Kursleitung: Judith Rhomberg, zertifizierte Selbstverteidigungs-Trainerin für Gewaltvermeidung, Deeskalation und Selbstverteidigung, WingTsun-Trainerin, Yogalehrerin

Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk telefonisch oder online.

Gebühr für 4 Treffen: € 80,00

Achtsamkeitskurs Sich-bewusst-sein

ab Mo., 22.02.2021
18.00 – 19.00 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Caritas-Zentrum
(Dachgeschoss)
Dompfaffstraße 1
Weitere Termine:
01.03.2021
08.03.2021
05.03.2021
22.03.2021



© J. Rhomberg

Achtsamkeit heißt zu sehen, was ist – nicht, was sein könnte oder sein sollte. Ein Sich-bewusst-Sein was gerade geschieht. Bei dem zu verweilen, was Du in dem Moment gerade wahrnimmst, auch wenn es unangenehme Gefühle sind oder langweilig sein mag. Wir lüften den Vorhang der Unachtsamkeit, der sich oftmals schwer über unseren Alltag legt.

Der Kurs beinhaltet folgende Themen:

- Meditation
- Atemanbeobachtung und -übungen
- Beobachten von Gedanken, Gefühlen, Einstellungen
- Körperwahrnehmungsübungen: Body-Scan
- einfache und sanfte Yoga Asanas
- Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsschulung
- Integration der Achtsamkeit in den Alltag

Kursleitung: Judith Rhomberg

Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk telefonisch oder online.

Gebühr für 5 Treffen: € 50,00

Ashtanga-Yoga Sportlich-meditatives Yoga für alle Altersgruppen

montags,
ab 22.02.2021
(Frühjahrskurs)
ab 07.06.2021
(Sommerkurs)
jeweils
18.15 - 19.45 Uhr
Murnau
Kath. Pfarrsaal
Mayr-Graz-Weg 8

Im Ashtanga-Yoga wird eine feststehende Serie von Yoga-Positionen durchgeführt, die, begleitet von tiefer, gleichmäßiger Atmung, fließend ineinander übergehen. Dieses Yoga ist sportlicher und dynamischer als die meisten Yogaformen (Schwitzen ist erwünscht!), wobei im kontinuierlichen Fluß der Bewegungen tiefe Meditation stattfindet. Die Übungen fordern und fördern unsere geistige Konzentration und körperliche Ausdauer und wirken reinigend auf Körper, Geist und Seele. Sie vermitteln uns Entspannung, Kraft und Lebensfreude. Nicht geeignet ist Ashtanga-Yoga für Menschen mit ernstlichen gesundheitlichen Beschwerden oder für Frauen in der Schwangerschaft. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Kursleiterin.

Bitte mitbringen: leichte, nicht zu lockere Sportkleidung (ohne Schuhe), rutschfeste, nicht elastische Yoga-Matte, ein Tuch oder kurzes Seil (für weniger Gelenkige).

Leitung: Dinah Arosa Marker
Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk telefonisch oder online.

Gebühr für 12 Treffen (Frühjahrskurs): € 120,00
Gebühr für 8 Treffen (Sommerkurs): € 80,00

Auszeit-Klangabend Entspannen mit Klängen

ab Mo., 22.02.2021
19.00 - 20.30 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Raum noch offen
Weitere Termine:
01.03.2021
08.03.2021
15.03.2021
22.03.2021
29.03.2021

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

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

Leiterin: Svenja Deller, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk telefonisch oder online.

Gebühr pro Abend: € 10,00



Feldenkrais Bewusstheit durch Bewegung®

dienstags
ab 23.02.2021
(Block 1)
ab 08.06.2021
(Block 2)
jeweils
18.30 - 20.00 Uhr
**Garmisch-
Partenkirchen**
Caritas Zentrum
(Dachgeschoss)
Dompaffstr. 1

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

Kursleitung: *Sr. Margit Bauschke OP,*
Gilde-lizenzierte Feldenkraislehrerin
Anmeldung *beim Kath. Kreisbildungswerk*
telefonisch oder online.
Gebühr *für je 5 Termine pro Block: € 54,00*



© Margit Bauschke

Die Rhythmen des Lebens annehmen Für Frauen in der Lebensmitte

dienstags
ab 23.02.2021
19.30 - 21.00 Uhr
**Garmisch-
Partenkirchen**
Longleif Living Plus
(3. Stock)
Bahnhofstr. 37



© C. Grau

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

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

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

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

Kursleitung: *Christa Grau, Kinesiologin*
Anmeldung *bis 18.02. beim Kath. Kreis-*
bildungswerk telefonisch oder online.
Gebühr: € 45,00

Waldbaden im Winter Auf Schneeschuhen die Natur intensiv erleben

So., 28.02.2021

9.00 Uhr

**Garmisch-
Partenkirchen**

Treffpunkt:

Wankparkplatz

Wankbahnstraße 2



© J. Rhomberg

Waldbaden geht auch im Winter! Auch wenn sich die Natur im Winterschlaf befindet, strahlt sie einen besonderen Reiz aus. Gerade im Winter ist es im Wald besonders ruhig und friedlich. Perfekte Bedingungen, um die Natur mit allen Sinnen intensiv zu erleben. Das ganzheitliche Konzept Shinrin-Yoku stammt ursprünglich aus Japan und passt hervorragend in die bayrischen Bergwälder. Es soll uns dabei helfen, wieder in einen intensiveren Kontakt mit der Natur und uns selbst zu kommen. Waldbaden ist das achtsame, absichtslose Eintauchen in die Atmosphäre des winterlichen Waldes, bei dem wir alle Sinne öffnen.

Auf Schneeschuhen kann man sich wunderbar ziellos treiben lassen und die winterliche Ruhe der Natur genießen.

Bei geringer Schneelage ist die Wanderung auch ohne Schneeschuhe möglich!

Schneeschuhverleih möglich (+ € 15,00).

Kursleitung: Judith Rhomberg

Anmeldung bei Judith Rhomberg,

Tel. 0162-8203067 oder

balance-kurse@t-online.de

Gebühr: € 20,00

Gesundheits- und Bewegungstraining „Nicht nur“ für Senioren

dienstags

ab März 2021

10.00 – 11.00 Uhr

Oberau

Kath. Pfarrheim

(großer Saal)

Kirchweg 4

Im Vordergrund stehen Übungen zur Förderung des Gleichgewichts und der Koordination. Durch koordinative Bewegungen (recht-links-überkreuz) wird auch die geistige Leistung verbessert.

Spaß und Entspannung gehören ebenso zum Programm wie Kräftigungsübungen.

Leiterin: Babsi Berwein

Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk

telefonisch oder online.

Gebühr für 10 Treffen: € 35,00



© iStock.com - Dragrimages

200 Jahre Kneipp Das Geheimnis eines erfolgreichen Gesundheitskonzepts

Fr., 05.03.2021
19.00 Uhr

Garmisch-Partenkirchen
Caritas-Zentrum,
Dachgeschoss
Dompfaffstr. 1



© pixabay



Mit der 5-Elemente Lehre nach Sebastian Kneipp lernen Sie ein Gesundheitskonzept kennen, das 200 Jahre Erfolgsgeschichte schreibt und gerade in der heutigen hektischen Zeit aktueller ist denn je. Die Kneippwendungen lassen sich wunderbar einfach in den Alltag integrieren und schonen zudem den Geldbeutel. In diesem Vortrag erfahren Sie das Erfolgsgeheimnis der 5 Elemente Kneipps: Wasser, Ernährung, Heilpflanzen, Bewegung und Lebensordnung, mit denen Sie Ihre eigene Gesundheit und Vitalität langfristig erhalten und fördern können.

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

Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk telefonisch oder online.

Eintritt: € 4,00

Die sieben Säulen der Gesundheit Vortrag

Fr., 12.03.2021
18.30 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Langleif Living Plus
(3. Stock)
Bahnhofstr. 37



Diane Zardini

Wir besitzen einen Körper, der eine wunderbare Schöpfung ist. Wir verfügen über viele Möglichkeiten, um mit unserem Körper und unserer Gesundheit richtig umgehen zu können. Aber warum warten wir oft erst ab krank zu werden, bevor wir etwas für die eigene Gesundheit tun? Der Vortrag verschafft uns einen Einblick in die sieben Säulen der Gesundheit: Ernährung, Flüssigkeitsaufnahme, Atmung, der Ort wo man lebt bzw. wo man arbeitet, Gedanken und Emotionen, gesunder Lebensstil und körperliche Aktivität - und zeigt Wege auf, diese Säulen zu stärken und Ressourcen freizuschalten.

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

Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk telefonisch oder online.

Gebühr: € 6,00

Crashkurs Selbstverteidigung von Frauen für Frauen

Sa., 13.03.2021
10.00 Uhr
**Garmisch-
Partenkirchen**
Caritas Zentrum
(Dachgeschoss)
Dompfaffstraße 1

und

Do., 29.04.2021
18.30 Uhr
Murnau
Pfarrheim Murnau
Mayr-Graz-Weg 1



© J. Rhomberg

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

Bitte mitbringen: einfache bequeme Kleidung und einen kleinen Imbiss und Getränke

Kursleitung: Judith Rhomberg, zertifizierte Selbstverteidigungs-Trainerin für Gewaltvermeidung, Deeskalation & Selbstverteidigung, WingTsun-Trainerin, Yogalehrerin
Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk telefonisch oder online.

Gebühr (pro Kursabend): € 30,00

ZEN-Meditation – Der Weg in die Stille

montags
ab 12.04.2021
18.30 – 20.00 Uhr
Murnau
Kath. Pfarrheim
Mayr-Graz-Weg 1

und

donnerstags
ab 15.04.2021
18.30 – 20.00 Uhr
Farchant
Raum noch offen

Grundkurs an 5 Abenden: Einführung und Weiterleitung
Viele Menschen sehnen sich nach Ruhe und Stille. Die Meditation öffnet einen Weg zur Selbstbesinnung und Vertiefung des eigenen christlichen Glaubens und durch die Achtsamkeit und das Mitgefühl für sich und andere da zu sein. In der Meditation finden wir mehr Klarheit über unser Leben, und die Ruhe hilft, den Stress abzubauen. Der Weg nach Innen zum inneren Frieden ist zugleich ein Weg nach Außen zur neuen Lebensfreude.

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

Leitung: Cora Heide, Ausbildung bei Jesuiten-Pater und Zen-Meister Enomiya Lasalle
Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk telefonisch oder online.

Gebühr für 5 Treffen: € 25,00



Cora Heide

„Frauenpower“ Mit Schwung durch die Woche

dienstags
ab 13.04.2021
19.30 - 21.00 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Langleif Living plus
(3. Stock)
Musterwohnung
Bahnhofstr. 37

Der erste Impuls nach einem arbeitsreichen Tag ist für viele endlich die Beine hochzulegen und sich auszuruhen. Der Stress und die Anspannung sitzen uns aber oft noch im Nacken und verursachen Muskelverspannungen und einen unruhigen Schlaf.

Bei Bewegung mit Musik schütteln wir den Alltag ab, spüren neuen Schwung und Leichtigkeit und stärken unser Energiesystem mit vitalisierenden Übungen, die frau auch leicht in den Alltag integrieren kann.

Kursleitung: Christa Grau, Kinesiologin
Anmeldung bis 12.04.2021 beim Kath. Kreisbildungswerk telefonisch oder online.
Gebühr: € 45,00



© M. Michalazyk

Ätherische Öle – Unterstützung in (heraus-)fordernden Zeiten Vortrag

Do., 15.04.2021
19.00 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Raum noch offen

Svenja Deller gibt einen Überblick über die Wirkung von ätherischen Ölen und wann es sinnvoll ist, diese einzusetzen. An diesem Abend erfahren Sie, wie wir ätherische Öle verwenden können um z.B. eine gesunde Raumluft zu unterstützen, Erkältungen vorzubeugen und unser Wohlbefinden zu stärken. Ätherische Öle können wertvolle Begleiter im Alltag sein, wenn wir wissen, wie wir diese richtig einsetzen.

Im Anschluss des Vortrags erstellt sich jeder sein eigenes Duftspray für zu Hause.

ReferentIn: Svenja Deller; Heilpraktikerin für Psychotherapie
Gebühr (einschl. Material): € 7,00



© S. Deller

Pflege braucht ein starkes Team Wir sind für Sie verlässlich an 365 Tagen unterwegs

Caritas
Nah | Am Nächsten

Mit uns als starkem Partner können Sie sicher sein, dass Sie und Ihre Angehörigen bei uns in den besten Händen sind.

Gerne informieren und beraten wir Sie über unsere Pflege- und Betreuungsangebote im gesamten Landkreis.

Wir pflegen Menschlichkeit

Caritas-Sozialstation Garmisch-Partenkirchen
Dompfaffstraße 1, 82467 Garmisch-Partenkirchen
Telefon: 0 88 21/9 43 48-60
E-Mail: sozialstation-gap@caritasmuenchen.de
www.caritas-garmisch-partenkirchen.de



Mein Leben
im Alter

Fermentier-Workshop Alte Technik neu entdeckt

Sa., 17.04.2021
14.00 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
AOK Gesundheits-
treff
Hindenburgstr. 43

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

Warum das so ist und wie man ganz einfach selbst zu Hause schmackhaftes und gesundes, milchsauer vergorenes Gemüse vorbereiten kann, wird in diesem Workshop erklärt.

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: *Diane Zardini*
Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk
telefonisch oder online.
Gebühr: € 40,00



© D. Zardini

Reiz-Volles Leben? Hochsensibilität als Stärke

Fr., 23.04.2021
19.00 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Caritas-Zentrum,
Dachgeschoss
Dompfaffstr. 1

Hochsensible Menschen nehmen Reize wie Düfte, Gerüche, Geräusche, visuelle Eindrücke oder die Emotionen anderer Menschen deutlich intensiver wahr als ihre Mitmenschen. Sie fühlen sich in Alltagssituationen, in denen andere Menschen erst richtig loslegen, schnell überlastet oder erschöpft. Viele Betroffene wissen allerdings nicht, dass sie hochsensibel sind und können keine für sie passende Hilfe finden. Deshalb will dieser Vortrag über Hochsensibilität informieren.

Dabei werden folgende Inhalte thematisiert:

- Die Entdeckung von Hochsensibilität
- Merkmale von Hochsensibilität
- Neurobiologische Erkenntnisse
- Reiz-Voll oder reizvoll? Hochsensibilität als Herausforderung oder Stärke



Angela Pfeiffer



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

Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk
telefonisch oder online.

Gebühr: € 4,00

MBSR Kurs Zur Ruhe kommen durch Achtsamkeit

mittwochs
ab 28.04.2021
19.00 - 21.30 Uhr
Murnau
Mehrgenerationen-
haus
Dr.-August-Einsele-
Ring 18

© Kirsten Luna Sonnemann



MBSR sind die Anfangsbuchstaben von Mindfulness-Based Stress Reduction, frei übersetzt „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“.

Bei dem 8-wöchigen Kursprogramm, nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn, erlernen die Teilnehmer durch die systematische Schulung in Achtsamkeit, einen bewussten und gesundheitsfördernden Umgang mit Stress.

Mit Achtsamkeitsübungen in Ruhe und Bewegung und durch die Integration einer achtsamen Haltung in Ihren persönlichen und beruflichen Alltag, werden Sie zu Gelassenheit und Ruhe finden.

MBSR ist in seiner Wirksamkeit durch zahlreiche wissenschaftliche Studien nachgewiesen und wird weltweit unterrichtet.

Leitung: *Brigitte Perras (MBSR-Lehrerin)*
Krankenschwester, Mutter von 3 Kindern,
MBSR-Lehrerin mit Ausbildung bei Linda
Lehrhaupt / Institut für Achtsamkeit und
Stressbewältigung

Anmeldung bis 16.04. beim Kath. Kreisbildungswerk *telefonisch oder online.*

Gebühr für 9 Treffen (inkl. Materialgebühr):
€ 285,00

„Hilfe, mein Kind ist anders!“ Vom erfolgreichen Umgang hochsensibler Kinder Hochsensibilität als Stärke

Fr., 07.05.2021
19.00 Uhr
Garmisch-
Partenkirchen
Caritas-Zentrum,
Dachgeschoss
Dompfaffstr. 1



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 Gesundheitspädagogin (Sebastian Kneipp Akademie) und zertifizierter Coach für Hochsensibilität (Aurum Cordis).*

Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk *telefonisch oder online.*

Eintritt: € 4,00

Ein Nachmittag für alle Sinne Spaziergang mit anschließendem kreativen Gestalten

Sa., 08.05.2021
14.00 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Treffpunkt
wird nach
Anmeldung
bekannt gegeben



© S. Deller

Reizen ausgesetzt. In dieser spannenden und schnelllebigen Zeit ist es wichtig, diese zu beruhigen und ihnen eine Auszeit zu gönnen. So schaffen wir wieder Raum für Ordnung und neue Ideen.

An diesem Nachmittag werden wir bei einem Spaziergang mit Hilfe der Natur, unsere Sinne bewusst wahrnehmen und erfahren, wie wir mit kleinen Helferlein neue Energiereserven anlegen können. Im Anschluss an den Spaziergang gestalten wir mit den gesammelten Naturmaterialien etwas für's Auge.

Bitte mitbringen: etwas zu Trinken und kleinen Rucksack, Tüte oder Ähnliches, zum Sammeln von Naturmaterialien

Leitung: Svenja Deller; Heilpraktikerin für Psychotherapie

Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk telefonisch oder online.

Gebühr (einschl. Material): € 12,00

Baumriesen im Graswangtal – Frühlingsspaziergang Unterwegs mit der Försterin Christina Bauer

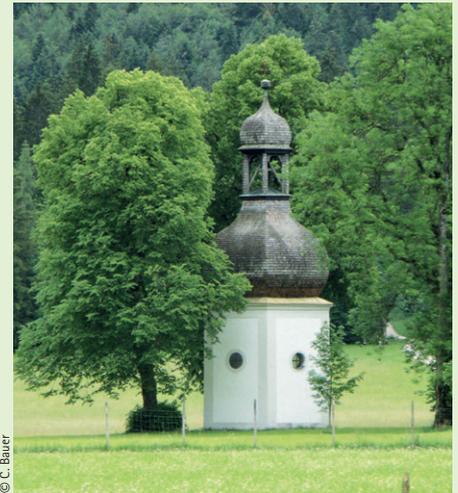
Sa., 15.05.2021
14.00 Uhr
Ettal
Wanderparkplatz
Graswang
Schattenwald

Spaziergang mit Eindrücken für Körper, Geist und Seele. Wissenswertes über Bäume im Graswangtal anschaulich erklärt, besinnlich geführt, untermalt mit schönen Texten.

Referentin: Christina Bauer,
Dipl. Forstingenieurin

Anmeldung (auch kurzfristig bis zum Vorabend) bei Gabriele Daisenberger,
Tel. 0174 100 26 59

Gebühr (zzgl. Parkplatzgebühr): € 4,50



© C. Bauer

Waldbaden-Seminar Mit Shinrin Yoku die Natur intensiv erleben

So., 16.05.2021
9.00 Uhr

Garmisch-Partenkirchen

Treffpunkt:
Wankparkplatz
Wankbahnstraße 2

Weitere Termine:
18.07.2021
22.08.2021



© J. Rhomberg

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

Das Seminar beinhaltet folgende Themen:

- Meditations- und Atemübungen, um ganz im Augenblick anzukommen
- einfache Yogaübungen
- Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsschulung
- 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: Sonnenschutz, kleinen Imbiss und Getränke, dem Wetter angepasste Kleidung (bei sehr schlechten Wetterbedingungen wird ein Ersatztermin vereinbart)

Leitung: Judith Rhomberg

Anmeldung bei Judith Rhomberg,

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

Gebühr: € 20,00

Naturyoga „Tu deinem Leib Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen“. Teresa von Ávila

Mo., 05.07.2021
19.00 – 20.30 Uhr

Garmisch-Partenkirchen

Ort wird noch bekannt gegeben

Weitere Termine:
12.07.2021
19.07.2021
26.07.2021



© J. Rhomberg

Ein besonderes Yoga Erlebnis für die warmen Sommermonate: Beim Wald- und Wiesenyoga nützen wir die positiven, gesundheitsfördernden Einflüsse der unberührten Natur und genießen eine Yogastunde unter freiem Himmel. Wir stärken unser Immunsystem, atmen frische, saubere Luft und bringen unser Herz- Kreislaufsystem in Schwung. Perfekte Bedingungen, um zu entschleunigen, Stress abzubauen und die Natur mit allen Sinnen intensiv zu erleben.

Die Stunde richtet sich an alle, die sich für Yoga interessieren, auch ohne entsprechende Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Mückenspray

Leitung: Judith Rhomberg, Yogalehrerin
Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk
telefonisch oder online.

Gebühr für 4 Treffen: € 40,00

Generation plus

Lebenserfaren
und neugierig:
selbst-bestimmt leben

KBW GAP



Seniorentreff Marianne Aschenbrenner

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



Senioren
T R E F F
Marianne
Aschen
brenner

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

Veranstaltungen und Kurse im Seniorentreff finden Sie tagesaktuell auf unserer Homepage oder unter www.seniorentreff-gapa.de

Wohnen im Alter – wenn Unterstützung nötig wird Inforeihe

Wenn im Alter Unterstützung nötig wird, heißt das nicht zwangsläufig, in ein Pflegeheim umziehen zu müssen. Es gibt heutzutage eine Vielfalt an unterschiedlichen Wohnmöglichkeiten: Vom Wohnen in den eigenen vier Wänden mit technischer Unterstützung über das Zusammenleben in einer WG. Doch was möchte ich im Alter, wenn ich Unterstützung brauche? Wer übernimmt die Kosten? Und wo finde ich Wohnangebote? Diese Fragen und viele weitere Tipps und Informationen werden in dieser Reihe behandelt. Und Sie werden staunen: Es gibt mehr Wohn-Variationen als gedacht!

Alle Veranstaltungen finden in Garmisch-Partenkirchen in der Wohnberatung der Longleif Living Plus in der Bahnhofstraße 37 (3. Stock) statt.

Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist kostenlos. Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk telefonisch oder online.



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

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

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



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

Wohnen daheim mit Unterstützung eines ambulanten Pflegedienstes

Do., 18.03.2021
18.00 Uhr

Es gibt Hilfe, die nach Hause kommt: Der ambulante Pflegedienst. Ambulante Pflegedienste bieten von der Übernahme kleinerer Alltagsverrichtungen bis hin zur Pflege von Kopf bis Fuß vielerlei Leistungen an. Doch was brauche ich wirklich? Wer übernimmt die Kosten? Und wo finde ich einen Pflegedienst?

Referentin: *Manuela Loder, Gesundheits- und Krankenpflegerin, Pflegewissenschaftlerin B.Sc., Referentin für Seniorenbildung*



Wohnen daheim – sicher auf den Beinen Vortrag

Do., 22.04.2021
18.00 Uhr

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

Referentin: *Manuela Loder*



KOSTENFREIE WOHNBERATUNG:

**FÜR EINEN SELBST-
BESTIMMTEN ALLTAG
VON SENIORINNEN
& SENIOREN**



Wohnen daheim – trotz Demenz Für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

Mi., 12.05.2021
18.30 Uhr

Sich in den eigenen vier Wänden geborgen, aufgehoben und sicher fühlen – für Menschen mit demenziellen Veränderungen ist das ganz besonders wichtig, gerade dann, wenn sie bei fortschreitenden Krankheitsbild Unterstützung und Vorsorge durch ihre Angehörigen oder die sie Pflegenden benötigen. Oft sind es gerade die kleinen Dinge, die Ihnen helfen, sich besser zu orientieren und sich im Raum zu bewegen.

Referenten: Markus Heberle, Wohnberatung Longleif Living Plus, und Manuela Loder, Gesundheits- und Krankenpflegerin, Pflegewissenschaftlerin B.Sc.





Rummelsberger
Diakonie

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

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

Austausch für Kümmerer – online Austauschforum für alle, die sich um ihre Angehörigen kümmern

*jeden ersten
Dienstag im Monat
jeweils
19.00 – 20.30 Uhr
Termine:
05.01.2021
02.02.2021
02.03.2021
06.04.2021
04.05.2021
01.06.2021
Online-Austausch
via Zoom*



*Gefördert durch
Innovative Projekte
der KEB München-
Freising*

Sie müssen Freunden absagen, weil Sie Ihre Mutter zum Arzt fahren? Sie müssen früher von der Arbeit weg, weil Ihr Vater angerufen hat? Sie fahren nach dem Einkauf einen Umweg zu Ihren Großeltern, um ihnen die Einkäufe vorbeizubringen? Fehlende Anerkennung und das Gefühl, niemandem gerecht werden zu können, kennen Sie zu gut? Wenn das zu Ihrem Alltag gehört, dann sind Sie ein „Kümmerer“. Ihr Angehöriger ist kein Pflegefall, dennoch verbringen Sie einen Großteil Ihrer Zeit damit, diesen zu unterstützen. Doch Sie sind nicht allein – das Austauschforum für Kümmerer gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihre Gedanken, Gefühle und Ängste zu besprechen und Tipps von anderen Kümmerern zu erhalten. Unter der Leitung von Coaching-Expertin Petra Wieschalla wird der Blick auf verschiedene Themen, z.B. Demenz, Autofahren, Geschwisterstress oder „Rundum-Organisation“ gelenkt und es werden Strategien erarbeitet, die Ihnen helfen, aus der Spirale des „Ich muss immer da sein“ herauszukommen.

Begleitung: Petra Wieschalla
Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk
telefonisch oder online. Den Anmelde-
link erhalten Sie bei Anmeldung.
Die Teilnahme ist kostenlos.

Gsund bleim – egal in welchem Alter

Ein BEWEGENDER Vortrag

Mi., 03.03.2021

18.00 Uhr

Garmisch-Partenkirchen

Longleif Living Plus

(3. Stock)

Bahnhofstr. 37



© Pomgratz

Kathrin Steinbeißer

Warum werden manche Menschen älter und bleiben länger gesund als andere? Wie können Sie selbst etwas dazu beitragen, dass Sie lange gesund bleiben? Und diejenigen unterstützen, die die Hilfe am meisten brauchen? All diesen Fragen geht die gelernte Gesundheits- und Krankenpflegerin Kathrin Steinbeißer in ihrem BEWEGENDEN Vortrag nach. Freuen Sie sich auf eine Stunde voller Praxistipps und genügend Zeit zum Lachen und Nachdenken.

*Die Teilnehmer*innen werden gebeten, je zwei Plastikflaschen á 1,5 l (wahlweise 0,5 l) mitzubringen.*

Referentin: *Kathrin Steinbeißer, Referentin Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit an der Landeszentrale für Gesundheit*

Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk *telefonisch oder online.*

Gebühr: € 5,00

Abenteuer Demenz

Ein Lächeln schenken

Do., 15.04.2021

18.30 Uhr

Garmisch-Partenkirchen

Longleif Living Plus,

Dachgeschoss

Bahnhofstr. 37



© Felix Dallago

Die Gründer*innen des Vereins „Abenteuer Demenz“ haben sich vorgenommen, „den positiven Weg zu einem guten Leben trotz Demenz zu gehen“:

Tatjana Pospisil stellt die Ideen vor – Rikscharfahrten, Spaziergänge, Begegnungen als wundervolle Beispiele für ein Miteinander ohne Berührungängste und ein Verschränken der Generationen. Die Aktionen der Nachbar*innen in Innsbruck sollen inspirieren: was davon wäre hier in Garmisch-Partenkirchen hilfreich, wert es zu versuchen, es konkret umzusetzen?

Der Abend richtet sich an Betroffene und ihre (pflegenden) Angehörigen, an Engagierte wie auch Fachpersonal aus Pflege und der sozialen Landschaft.

Referentin: *DSB-A Tatjana Pospisil, Diplomsozialbetreuerin, Gründerin und Obfrau des Vereins Abenteuer Demenz*

Anmeldung und weitere Informationen: *Longleif gGmbH, Tel. 08821 730 76 84 oder bls@longleif.de*

Gebühr: € 20,00 *(für ehrenamtlich Engagierte und Privatpersonen kostenlos)*

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht Für den Ernstfall vorsorgen

Do., 06.05.2021
19.00 Uhr
Garmisch-Partenkirchen
Langleif Living Plus
(3. Stock)
Bahnhofstr. 37

Ab der Volljährigkeit übernimmt jeder Mensch selbstständig Verantwortung über seine persönlichen Belange. Vom Briefgeheimnis über Mieterträge, von der Bestimmung des Wohnsitzes bis zu Entscheidungen über medizinische Maßnahmen. Doch was, wenn Wünsche und Entscheidungen nicht mehr mitgeteilt werden können? Was bedeuten die Begrifflichkeiten Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung? Worauf muss ich achten? Wie komme ich darüber ins Gespräch?

In Kooperation mit dem Hospizverein Werdenfels.

Referentin: *Christine Saller, l.td. Koordinatorin Hospizverein Werdenfels e.V.*

Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk *telefonisch oder online.*

Die Teilnahme ist kostenlos,
Spenden sind willkommen.



Unterstützung im Alter – Alternativen zum Pflegeheim Wohnformen und Hilfen im Überblick

Do., 20.05.2021
19.00 Uhr
Mittenwald
Pfarrsaal im
Kath. Pfarrheim
Mathias-Klotz-
Straße 2

Endstation Pflegeheim? Für viele keine schöne Vorstellung. Es gibt heutzutage aber eine Vielfalt an unterschiedlichen Wohn- und Unterstützungsmöglichkeiten: Vom Wohnen in den eigenen vier Wänden mit technischer Unterstützung über das Zusammenleben in einer häuslichen Wohngemeinschaft oder sogar eine WG auf dem Bauernhof. Doch was möchte ich im Alter, wenn ich Unterstützung brauche? Wer übernimmt die Kosten? Und wo finde ich welche Unterstützungsmöglichkeiten? Antworten auf diese Fragen, einen Überblick über die Angebote und weitere Tipps und Informationen erhalten Sie an diesem Abend.



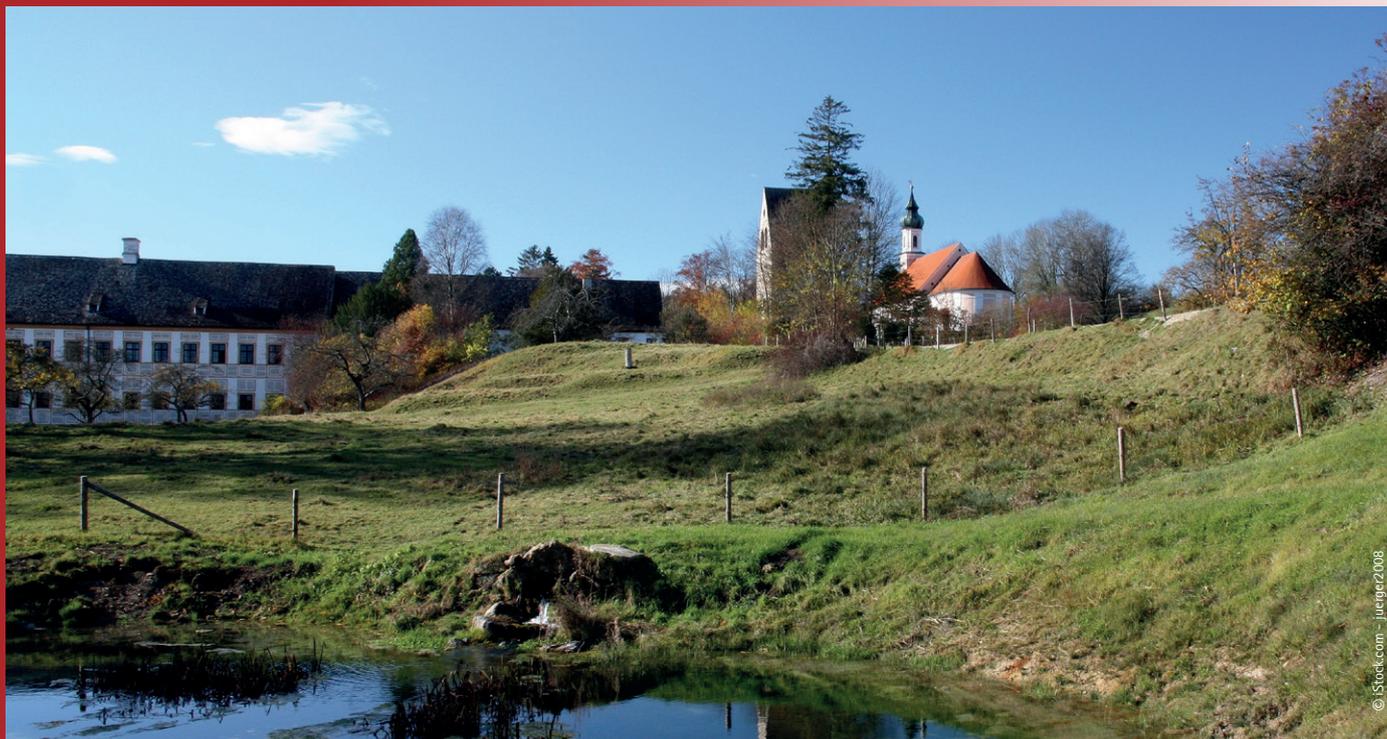
© iStock.com - Halfpoint

Referentin: *Manuela Loder, Gesundheits- und Krankenpflegerin, Pflegewissenschaftlerin B.Sc.*

Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk *telefonisch oder online.*

Die Teilnahme ist kostenlos,
Spenden sind willkommen.

Die Spuren der Geschichte und die Bedeutung der Zeit



Studienreihe Kultur – Geschichte – Heimat

Für die Studienreihe Kultur – Geschichte – Heimat wählen wir für Sie immer besondere Themen und Orte aus, in denen Geschichte und Geschichten unserer Region erfahrbar werden. Dabei gibt es immer wieder Neues zu erfahren und sicher auch die Gelegenheit, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen. Sie können die Studienreihe für das Halbjahr buchen. Es gibt keine Zulassungsvoraussetzungen, allein das Interesse an den Themen ist entscheidend. Die Studienreihe steht allen Interessierten offen. Einen Flyer mit ausführlichen Informationen zu den Themen und Referenten erhalten Sie über die Geschäftsstelle des Kreisbildungswerkes.



Marilen Strobel

Studienbegleitung: *Marilen Strobel ist seit 20 Jahren Gästeführerin des Marktes Murnau sowie Museumsführerin im Freilichtmuseum Glentleiten. Seit 2009 ist sie engagiert im Studiengang „Kultur und Geschichte im Staffelsee-Gebiet“ für das Kreisbildungswerk Garmisch-Partenkirchen als Projektleitung und Studienbegleiterin tätig.*

Anmeldung (für die gesamte Studienreihe):

Kath. Kreisbildungswerk Garmisch-Partenkirchen, 08821 58501

Gebühr (für die gesamte Studienreihe):

€ 110,00



Leben und Arbeiten Mitte des 19. Jahrhunderts

Studienreihe

*Di., 09.02.2021
9.30 Uhr*

Referent: *Karl Wolf*

Seehausen
*Pfarrheim Seehausen
Seestr. 1*

Murnauer Moos bei Tag und bei Nacht – Ein Tag im Moos im Juni

Studienreihe

*Di., 23.02.2021
9.30 Uhr*

Referent: *Dr. Heiko Liebel*

Seehausen
*Pfarrheim Seehausen
Seestr. 1*

Adelige Lebenswelt in Bayern im 18. Jahrhundert

Studienreihe

*Di., 09.03.2021
9.30 Uhr*

Referentin: *Dr. Barbara Kink*

Seehausen
*Pfarrheim Seehausen
Seestr. 1*



Heimat- und Kulturgeschichte

„Von Aidling bis Zell bei Schlehdorf. Ortsnamen und Siedlungsgeschichte des Landkreises Garmisch-Partenkirchen“.

Studienreihe

Di., 23.03.2021
9.30 Uhr

Referent: Dr. Wolf-Armin Freiherr von
Reitzenstein

Seehausen
Pfarrheim Seehausen
Seestr. 1

Vorstufe zum Paradies? Joseph von Hazzi und das Land Bayern um 1800

Studienreihe

Di., 13.04.2021
9.30 Uhr

Referent: Markus Wagner

Seehausen
Pfarrheim Seehausen
Seestr. 1



Mirakelbücher als Zeugnisse von Barock-Alltag und Volksfrömmigkeit

Studienreihe

Di., 27.04.2021
9.30 Uhr

Referent: Josef Brandner

Seehausen
Pfarrheim Seehausen
Seestr. 1



Am Kurpark 8
82467 Garmisch-Partenkirchen

www.grasegger.de

/
IHR HAUS FÜR TRADITION
UND GEGENWART

Fotowanderung mit Anton Ostler Interessante Blickwinkel auf das Zugspitzdorf Grainau

Sa., 20.02.2021
14.00 Uhr
Grainau
Am Unteren
Dorfplatz

Gemeinsam wandern wir mit der Kamera (auch Handy oder Smartphone) zu den schönsten Plätzen im Zugspitzdorf Grainau.

In der Zusammenarbeit mit der Kolpingsfamilie Grainau.

Leitung: Anton Ostler

Voranmeldung bei Bernhard Heiß,
Tel. 08821 / 8470

Die Teilnahme ist kostenlos.



© K. Furrner

Die ersten Kräuter, Pflanzen und Sträucher entdecken

Mi., 31.03.2021
10.30 Uhr
Ettal
Parkplatz
Ettaler Mühle
Ettaler Mühle 1

Die ersten Kräuter entdecken und erläutern. Kräuter sammeln für eine Gründonnerstagsuppe. Im Anschluss besteht evtl. die Möglichkeit zur Einkehr im Gasthaus „Ettaler Mühle“.

Leitung: Sonja Merwald Heilpraktikerin und
Physiotherapeutin

Anmeldung erbeten (bis zum Vorabend
möglich) bei Gabriele Daisenberger,
Tel. 0174 1002659

Gebühr (zzgl. Parkgebühr): € 4,50



© S. Merwald

„Alpgeister, Mönche und Ritter“ – Exkursionen mit Henny Schübel



Henny Schübel

Geheimnisumwobene Plätze, Wege und Orte, Burgen und Klöster im Werdenfelserland und Oberland entdecken, erfahren und spüren.

Leitung: Henny Schübel, zertifizierte Pilgerbegleiterin, Natur- und Landschaftsführerin
Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk telefonisch oder online.

Nachtextkursion: Mond-Spaziergang zu „Beltane“ um den Rießersee

Di., 27.04.2021
20.00 Uhr

Garmisch-Partenkirchen
Riessersee
Parkplatz (Seecafe)
Riess 5

Wir werden am Rießersee, in fast abgeschiedener Einsamkeit, die mystisch-magischen Naturverbindungen unserer Vorfahren nachempfinden und die Bedeutung des Lichts des Mondes vergegenwärtigen. Zu den Geschichten, die sich um den Rießersee ranken, werden dann bestimmt noch einige Geister der Katzensteiner von dem uralten Burgstall zu uns herunterkommen ...

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



Exkursion: Sagengebiet „Ammersee“

Sa., 15.05.2021
11.00 Uhr

Garmisch-Partenkirchen
am Rathausplatz

Strecke: über Aidling (Burgstall), Kloster Polling und Kloster Wessobrunn.

Fahrt mit einem Reisebus von Ferienglück, die Fahrtkosten werden unter den Teilnehmern aufgeteilt.



Exkursion: Sagengebiet „Starnberger See“ Themenkreis „Alpgeister, Mönche und Ritter“

Sa., 12.06.2021
11.00 Uhr

**Garmisch-
Partenkirchen**
Partenkirchen
am Rathausplatz

Strecke: über Iffeldorf, Holzhausen, Starnberg nach Leutstetten (Burgstall) mit Besichtigungen, kleinen Spaziergängen und Pausen (mit Einkehr).

Wir fahren mit einem Reise-Bus von Ferienglück, die Fahrtkosten werden unter den Teilnehmern aufgeteilt.

Exkursion Sagengebiet „Zugspitzland und Oberes Inntal“ Themenkreis „Alpgeister, Mönche und Ritter“

Fr., 16.07.2021
11.00 Uhr

**Garmisch-
Partenkirchen**
Partenkirchen
am Rathausplatz

Strecke: über den Fernpass, Imst und Obsauers, nach Landeck (Brandopferplatz) mit Besichtigungen, kleinen Spaziergängen und Pausen (mit Einkehr).

Wir fahren mit einem Reise-Bus von Ferienglück, die Fahrtkosten werden unter den Teilnehmern aufgeteilt



© iStock | Jürgen 2008

Besuch der Pfarrkirche St. Clemens in Eschenlohe Ein Papst und das Quellenwunder

So., 16.05.2021
14.00 Uhr

Eschenlohe
vor dem Pfarrhof,
Bahnhofstr. 1

Man fährt oft daran vorbei, wenn man sich auf der Olympiastraße nach Süden oder Norden bewegt: an Eschenlohe mit seiner Pfarrkirche St. Clemens. Dabei gibt es in diesem Gotteshaus viel zu entdecken, spiegelt es doch den Übergang vom üppigen Barock zum strengen Klassizismus wider.



Leitung: Herbert Meider, Kirchenführer (zertifiziert vom KBW GAP), Diplom-Religionspädagogin

Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk telefonisch oder online.

Gebühr: € 4,00



© B. Schwarz

Besuch der neugotischen Pfarrkirche Mariä Himmelfahrt in Partenkirchen

Aus Schutt und Asche erstanden

So., 20.06.2021
14.00 Uhr

Partenkirchen
vor der Pfarrkirche
Mariä Himmelfahrt
Ludwigstr. 46



© H. Meider



Der Kirchenbau stellt eine kunstgeschichtliche Rarität dar, da er im Originalzustand renoviert wurde.

Diese Führung verspricht interessante Einblicke in Hintergründe dieses Partenkirchner Schmuckstücks.

Leitung: Herbert Meider, Kirchenführer (zertifiziert vom KBW GAP), Diplom-Religionspädagogin

Anmeldung beim Kath. Kreisbildungswerk telefonisch oder online.

Gebühr: € 4,00

Magische Drachen-Plätze im Bayerischen Wald Exkursionsfahrt

Mi., 11.08.2021, bis
So., 15.08.2020

5 Tage
unterwegs



© iStock.com, venenvolrab

Auf zu uralten Kultur-Plätzen im Bayerischen Wald.

Eine mal ganz andere Seite des Bayerischen Walds erkunden, die uns in fernste Geschichte und im Rahmen von landschaftsmythologischen Landmarken auf die Vorstellungswelt unserer Urahnen und auf dieser Spurensuche bis in die prähistorische Welt hinführen wird.

Vorläufiges Programm (Reihenfolge der Besuche können sich abhängig von Wetter und vom Termin der Drachen-Stich-Veranstaltung noch ändern):

- Fahrt nach Saldenburg, Besichtigung „Schratzl-Gang“, Wanderung zu den Drei-Sesseln
- Führung durch die Zwiesler Unterwelt
- Bayrisch Eisenstein und Auffahrt zum Arber
- Further Drachen-Stich
- Fahrt nach Spiegelau zum Seelensteig
- Prinzenstein St. Oswald

Begleitung: Henny Schübel, zertifizierte Pilgerbegleiterin, Natur- und Landschaftsführerin.

Nähere Infos und Anmeldung:
bei Henny Schübel, Tel. 0151 551 455 74

Sammeln und Binden eines Kräuterbuschen Kräuterwanderung

Sa., 14.08.2021
9.30 Uhr

Graswang

Parkplatz

Gasthaus

Fischerwirt

Linderhofer Str. 15



© S. Merwald

Bei der Wanderung werden Kräuter gesammelt und erläutert, die dann zum Kräuterbuschen gebunden werden. Dieser kann dann am Festtag Mariä Himmelfahrt (15. August) in den Kirchen beim Gottesdienst geweiht werden.

Leitung: Sonja Merwald Heilpraktikerin und Physiotherapeutin

Anmeldung erbeten (bis zum Vorabend möglich) bei Gabriele Daisenberger,
Tel. 0174 1002659

Gebühr: € 4,50

Veranstaltungen im Aura Hotel, Saulgrub

Erbrecht – Erbfolge – Testament

Referent: *Hans Meier*

Wald und Baum – Naturscheinungen und Lebewesen

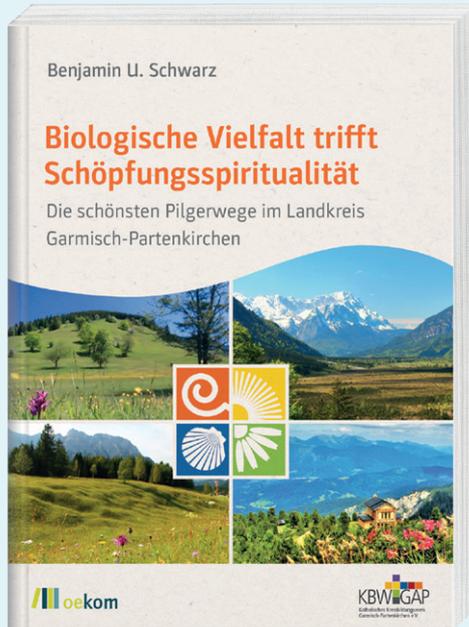
Referent: *Günter Gleißner*

Märchen für Erwachsenen – Schätze der Literatur

Referentin: *Maria Schuhmacher*

Termine und weitere Infos dazu finden Sie auf unserer Homepage sowie beim Aura Hotel, Tel. 08845 990

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

ab sofort
im Buchhandel
erhältlich

KBW GAP
Katholisches Kreisbildungswerk
Garmisch-Partenkirchen e.V.

Altenau/Saulgrub/Bad Kohlgrub/Bad Bayersoien

Pfarramt Bad Kohlgrub, Tel. 08845 703040

Bildungsbeauftragte: Barbara Fischer

Erbrecht – Erbfolge – Testament

Referent: Hans Meier 79

Wald und Baum – Naturserscheinungen und Lebewesen

Referent: Günter Gleißner 79

Märchen für Erwachsene – Schätze der Literatur

Referentin: Maria Schuhmacher 79

Benediktbeuern

Kloster, Tel. 08857 880

„Warten auf G. – Bekenntnisse eines Suchenden“ – Warten auf das Unerwartete – Fragen nach Gott

So., 07.03.2021, 11.30 Uhr 5

Referent: Dr. Wunibald Müller

Burgrain

Pfarramt, Tel. 08821 4480

Eltern-Kind Programm Burgrain

mittwochs, 9.30-11.30 32

Leitung: Daniela Wildenauer

Eschenlohe

Pfarramt, Tel. 08824 1784

Bildungsbeauftragte: Barbara Schnitzenbaumer und Eva Pichler

Heilsames Singen in Eschenlohe ...

Winterblock

ab Di., 12.01.2021, 19.30 - 21.30 Uhr 51

Sommerblock

ab 18.05.2021, 19.30 - 21.30 Uhr 51

Leitung: Gabriele Wanger

Yoga – aus der Bewegung in die Stille

ab Do., 18.02.2021, 19.30 - 20.30 Uhr 53

Leitung: Rosa-Maria Frombeck

Ein Papst und das Quellenwunder – Besuch der Pfarrkirche St. Clemens in Eschenlohe

So., 16.05.2021, 14.00 Uhr 77

Leitung: Herbert Meider

Ettal

Pfarramt, Tel. 08822 746205

Bildungsbeauftragte: Gabriele Daisenberger und Claudia Kilg

Die ersten Kräuter, Pflanzen und Sträucher entdecken

Mi., 31.03.2021, 10.30 Uhr 75

Leitung: Sonja Merwald

Besinnliche Bilderreise an Orte Jesu – Via Dolorosa

Di., 23.03.2021, 19.30 Uhr 6

Referentin: Dr. Angelika Winterer

Überblick der Angebote in den Pfarreien

Baumriesen im Graswangtal – Frühlingsspaziergang

Sa., 15.05.2021, 14.00 Uhr 64
Referentin: Christina Bauer

Sammeln und Binden eines Kräuterbuschen – Kräuterwanderung

Sa., 14.08.2021, 9.30 Uhr 79
Leitung: Sonja Merwald

Farchant

Pfarramt, Tel. 08821 6245
Bildungsbeauftragte: Christine Emmerdt

Eltern-Kind-Programm Farchant

dienstags und mittwochs, 9.00 – 11.00 Uhr 32
Leitung: Marina Tietz

ZEN-Meditation – Der Weg in die Stille

ab Do., 15.04.2021, 18.30-20.00 Uhr 60
Leitung: Cora Heide

Zwischen Ringelblume, Rannen und Rapunzel

Ein Besuch bei der Gartenbäuerin
Do., 17.06.2021, 14.30 Uhr 37
Referentin: Lisa Krötz

Garmisch

Pfarramt, Tel. 08821 9439140
Bildungsbeauftragte: Markus Baur, Monika Krämer

Auszeit-Klangabend – Entspannen mit Klängen

ab Mo., 22.02.2021, 19.00 – 20.30 Uhr 56
Leiterin: Svenja Deller

Die Rhythmen des Lebens annehmen – für Frauen in der Lebensmitte

ab Di., 23.02.2021, 19.30 – 21.00 Uhr 57
Kursleitung: Christa Grau

Gsund bleim – egal in welchem Alter

Mi., 03.03.2021, 18.00 Uhr 70
Referentin: Kathrin Steinbeißer

Die sieben Säulen der Gesundheit

Fr., 12.03.2021, 18.30 Uhr 59
Referentin: Diane Zardini

Wohnen daheim mit Unterstützung eines ambulanten Pflegedienstes

Do., 18.03.2021, 18.00 Uhr 68
Referentin: Manuela Loder

Frauenpower – mit Schwung durch die Woche

ab Di., 13.04.2021, 19.30 – 21.00 Uhr 61
Kursleitung: Christa Grau
Referentinn: Manuela Loder

Abenteuer Demenz

Do., 15.04.2021, 18.30 Uhr 70
 Referentin: Tanja Pospisil

Ätherische Öle – Unterstützung in (heraus-)fordernden Zeiten

Do., 15.04.2021, 19.00 Uhr 61
 Referentin: Svenja Deller

Wohnen daheim – sicher auf den Beinen

Mi., 22.04.2021, 19.00 Uhr 68

Nachtextkursion: Mond-Spaziergang zu „Beltane“ um den RieBersee

Di., 27.04.2021, 20.00 Uhr 76
 Referentin: Henny Schübel

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Do., 06.05.2021, 19.00 Uhr 71
 Referentin: Christine Saller

Ein Nachmittag für alle Sinne – Spaziergang mit anschließendem kreativen Gestalten

Sa., 08.05.2021, 14.00 Uhr 64
 Referentin: Svenja Deller

Wohnen daheim – trotz Demenz

Mi., 12.05.2021, 18.30 Uhr 69
 Referenten: Manuela Loder und Markus Heberle

#Glaubnedois

Sa., 15.05.2021, 9.00 Uhr 20
 Referent: Danilo Dietsch

Mondspaziergänge

ab Do., 24.06.2021, 21.30 Uhr 29
 Leitung: Pfarrerin Ulrike Wilhelm

Was kommt nach dem Brei? Für Eltern mit Kindern ab dem 8. Monat

Mi., 23.06.2021, 16.45 Uhr 37
 Referentin: Lisa Wohlfrom

Begleitprogramm zur Ausstellung „Grün kaputt“

Sa., 03.07.2021, 19.00 Uhr 21
 Referentin: Henny Schübel

Naturyoga

ab Mo., 05.07.2021, 19.00 – 20.30 Uhr 65
 Leitung: Judith Rhomberg

Sonnenaufgangs-Meditationen

ab Sa., 01.08.2021, 6.30 Uhr 29
 Leitung: Pfarrerin Ulrike Wilhelm

„Manege frei!“ – Einen Tag Zirkusluft schnuppern

Sommer 2021, 17.00 Uhr 39
 Leitung: Jugendliche vom Zirkus Pfarrelli mit Susanne Weber

„Plastikfrei(er) leben“ – Workshop für Familien mit Kindern ab 6 Jahren

Sommer 2021 40
 Referentin: Melanie Eben

„Eine Welt voller Plastik“ – Globales Lernen in der Kita

Sommer 2021, 9.00 – 15.00 Uhr 40
 Referentin: Melanie Eben

Überblick der Angebote in den Pfarreien

Grainau

Pfarramt, Tel. 08821 8805

Bildungsbeauftragte: Elisabeth Gamböck, Bernhard Heiß
(Kolpingsfamilie)

Fotowanderung – Interessante Blickwinkel auf das Zugspitzdorf

Sa., 20.02.2021, 14.00 Uhr 75

Leitung: Anton Ostler

Wir verzieren Osterkerzen

Di., 16.03.2021, 19.00 Uhr 6

Leitung: Barbara Erhardt

Bewusstsein, Seele, Geist – eine verschränkte Wirklichkeit

Di., 20.04.2021, 20.00 Uhr 8

Referent: Pfarrer Josef Konitzer

Frühlingswerkstatt – ein Kreativnachmittag für Kinder

Mi., 05.05.2021, 15.00 Uhr 35

Referentin: Barbara Zerhoch

Die Wunderwelt der Bienen

Sa., 08.05.2021, 9.30 Uhr 36

Leitung: Angelika Bäck und Hans Ettl jun.

Jakobsweg – Via Jacobi von Lindau nach Genf

Di., 18.05.2021, 20.00 Uhr 11

Leitung: Heinz und Maria Weinmann

Auf der Suche nach dem Schatz vom Höllental

Mi., 19.05.2021, 15.00 Uhr 36

Referentin: Barbara Zerhoch

Mittenwald

Pfarramt, Tel. 08823 92290

Bildungsbeauftragte: Renate Pokorny und Monika Kolle

Unterstützung im Alter – Alternativen zum Pflegeheim

Do., 20.05.2021, 19.00 Uhr 71

Referentin: Manuela Loder

Murnau

Pfarramt, Tel. 08841 1326

Bildungsbeauftragte: Monika Sepp, Balthasar Brandhofer,
Johannes Unterstein und Michael Will

Gymnastik auf dem Stuhl

ab Do., 07.01.2021, 10.45 – 11.45 Uhr 48

Leitung: Karin Christmann

Ashtanga-Yoga

Sportlich-meditatives Yoga für alle Altersgruppen

ab 12.02.2021 und ab 07.06.2021,

jeweils 18.15 – 19.45 Uhr 56

Leitung: Dinah Arosa Marker

Aktiv und beweglich mit 60+

ab Di., 12.01.2021, 9.15 – 10.15 Uhr und 10.30 – 11.30 Uhr 49

Leitung: Karin Christmann

Geistig fit bis ins hohe Alter

ab Di., 12.01.2021, 14.30 – 16.00 Uhr 50

ab Mi., 13.01.2021, 14.30 – 16.00 Uhr 50

Leitung: Karin Christmann

Pilates und Yoga

ab Mi., 13.01.2021, 8.00 – 9.15 Uhr 50
 Leitung: Karin Christmann

Selbstverteidigungskurs für junge Frauen ab 16 Jahren

ab Fr., 12.02.2021, 19.00 – 21.00 Uhr 55
 Kursleitung: Judith Rhomberg

Umgestaltung und Neuausrichtung der Kirche: Evangelisierungsimpulse von Papst Franziskus

Mi., 10.03.2021, 19.00 Uhr 5
 Referent: Pater Dr. Andreas R. Batlogg SJ

„Meine Selbstwirksamkeit entdecken, meine Kraft leben“ – Selbsterfahrungsseminar / Workshop

So., 14.03.2021 und So., 02.05.2021, jeweils 9.00 Uhr 19
 Leitung: Viola Ott und Christina Albrecht-Pokorny

Mit Franz von Assisi das Evangelium zu Fuß entdecken: Der Franziskusweg von Florenz nach Rom

Fr., 26.03.2021, 20.00 Uhr 7
 Referenten: Beatrix und Reinhard Stiksel

ZEN-Meditation – Grundkurs an 5 Abenden

ab Mo., 12.04.2021, 18.30 – 20.00 Uhr 60
 Leitung: Cora Heide

Auf dem Weg zur Eucharistischen Mahlgemeinschaft: Theologische Entwicklungen und Hindernisse

Mi., 14.04.2021, 20.00 Uhr 8
 Referent: Prof. Dr. Peter Neuner

Wie fördere ich Biodiversität?

Fr., 16.04.2021, 19.00 Uhr 43
 Referent: Prof. Dr. Gerhard Haszprunar

MBSR Kurs – zur Ruhe kommen durch Achtsamkeit

ab Mi., 28.04.2021, 19.00 – 21.30 Uhr 63
 Leitung: Brigitte Perras

Crashkurs Selbstverteidigung – von Frauen für Frauen

Do., 29.04.2021, 18.30 – 21.30 Uhr 60
 Leitung: Judith Rhomberg

Gemeinsames Singen – Halleluja! Praise the Lord!

So., 02.05.2021, 19.00 Uhr 10
 Leitung: Gabriele Wanger

Kaffee kann Nachhaltigkeit

Di., 11.05.2021, 19.00 Uhr 44
 Referenten: Thomas Eckel und Walter Knaur

„Stauffenberg. Folgen“ – Buchvorstellung

Mo., 17.05.2021, 19.30 Uhr 20
 Referentin: Sophie von Bechtolsheim

Es muss sich etwas ändern!

Fr., 18.06.2021, 19.00 Uhr 45
 Referenten: P. Jörg Alt SJ und Prof. Dr. Holger Magel

„Du musst dein Ändern leben“ – Wie unser Lebensstil die Erde ruiniert

Mi., 30.06.2021, 19.00 Uhr 46
 Referent: Br. Markus Scholz OFM Conv.

Überblick der Angebote in den Pfarreien

Verantwortungsvolle Landwirtschaft:

Der Naturlandhof der Familie Mayr

06.07.2021, 17.00 Uhr 46

Führung: Veronika und Georg Mayr

Wie kommt da Leben rein?

Handpuppen und Objekte pädagogisch bespielen

Sommer 2021, 9.00 Uhr 38

Leitung: Dorothee Jordan

Oberammergau

Pfarramt, Tel. 08822 92290

Bildungsbeauftragte: Barbara Streibl, Martin Eitzenberger
und Martin Utschneider

Der Synodale Weg – Ein Weg in oder aus der Krise der Kirche?

Mi., 16.06.2021, 19.00 Uhr 12

Referent: Konstantin Bischoff

Oberau

Pfarramt, Tel. 08824 553

Bildungsbeauftragte: Ursula Daisenberger und Peter Bitzl

Eltern-Kind-Programm Oberau

mittwochs, 9.30 – 11.30 Uhr 32

Leitung: Veronika Schönberger

Gesundheits- und Bewegungstraining –

„Nicht nur“ für Senioren

Dienstags, ab März 2021, 10.00 – 11.00 Uhr 58

Leitung: Babsi Berwein

Ohlstadt

Ohlstadt, Tel. 08841 4880611

Bildungsbeauftragte: Hubert Laber und Florian Hammerl

Eltern-Kind-Programm Ohlstadt

mittwochs, 9.00 – 11.00 Uhr 32

Leitung: Michaela Ehrhardt

Gymnastik auf dem Stuhl

ab Mo., 11.01.2021, 14.00 – 15.00 Uhr 48

Leitung: Karin Christmann

Yoga – aus der Bewegung in die Stille

ab Di., 02.02.2021, 19.30 – 20.30 Uhr 53

Leitung: Rosa-Maria Frombeck

Partenkirchen

Pfarramt, Tel. 08821 9670080

Bildungsbeauftragte: Annalena Kaufmann und Rolf Morhart

Eltern-Kind-Programm Partenkirchen

mittwochs, 9.00 – 11.00 Uhr 33

Leitung: Manuela Skinner

montags und dienstags, 09.00 – 11.00 Uhr 33

freitags, 9.30 – 11.30 Uhr 33

Leitung: Regina Kaufmann

Themenabend „Fluchtgründe von Frauen sind anders“

Do., 21.01.2021, 18.00 Uhr 17

Referentin: Karin Stadler

Yoga active

ab Mo., 01.02.2021, 19.15 – 20.30 Uhr und 52
 ab Mi., 07.07.2021, 19.30 – 20.45 Uhr 52
 Kursleitung: Judith Rhomberg

Yoga light

ab Mi., 03.02.2021 und ab Mi., 07.07.2021,
 immer 18.00 – 19.15 Uhr 52
 Kursleitung: Judith Rhomberg

Yoga für Einsteiger

ab Mi., 03.02.2021, 19.30 – 20.45 Uhr 53
 Kursleitung: Judith Rhomberg

Gemeinschaftliches Kochen – Dinner for two

Sa., 13.02.2021, 10.00 Uhr 54
 Kursleitung: Dominik Richter

Achtsamkeitskurs – „Sich-bewusst-sein“

ab Mo., 22.02.2021, 18.00 – 19.00 Uhr 55
 Leitung: Judith Rhomberg

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung®

ab Di., 23.02.2021 und ab Di., 08.06.2021,
 immer 18.30 – 20.00 Uhr 57
 Kursleitung: Sr. Margit Bauschke

Eine einsame Stadt – Filmabend mit Einführung und Gespräch

Di., 23.02.2021, 19.30 Uhr 18
 Moderation: Wolfgang Küpper

„Generation mobile“ –

eine pädagogische Herausforderung (Elternkurs)

Mi., 24.02.2021 und Di., 02.03.2021, jeweils 19.30 Uhr 34
 Referentin: Annette Wagner

Waldbaden im Winter –

auf Schneeschuhen die Natur intensiv erleben

So., 28.02.2021, 9.00 Uhr 58
 Leitung: Judith Rhomberg

Themenabend „Weibliche Beschneidung bzw.

Genitalverstümmelung“

Do., 04.03.2021, 18.00 Uhr 17
 Referentin: Karin Stadler

200 Jahre Kneipp – das Geheimnis eines erfolgreichen Gesundheitskonzepts

Fr., 05.03.2021, 19.00 Uhr 59
 Referentin: Angela Pfeiffer

Gemeinschaftliches Kochen – Garkurs

Sa., 06.03.2021, 10.00 Uhr 54
 Kursleitung: Dominik Richter

Crashkurs Selbstverteidigung – von Frauen für Frauen

Sa., 13.03.2021, 10.00 Uhr 60
 Leitung: Judith Rhomberg

„Hasenwerkstatt“ – Ein Kreativnachmittag für Kinder in der Osterzeit

Mi., 17.03.2021, 15.00 Uhr 34
 Referentin: Regina Kaufmann

Überblick der Angebote in den Pfarreien

Wir gehen den Kreuzweg von Partenkirchen nach St. Anton

Di., 30.03.2021, 19.00 Uhr 7
Leitung: Eva Höfler

Fermentier-Workshop – alte Technik neu entdeckt

Sa., 17.04.2021, 14.00 Uhr 62
Leitung: Diane Zardini

Bergschafe – ein Kulturgut

Mo., 19.04.2021, 18.30 Uhr 44
Leitung: Joseph Grasegger

KESS erziehen – Abenteuer Pubertät (Elternkurs)

ab Di., 20.04.2021, 19.30 – 21.00 Uhr 35
Referent: Dieter Güntner

Reiz-Volles Leben? Hochsensibilität als Stärke

Fr., 23.04.2021, 19.00 Uhr 62
Referentin: Angela Pfeiffer

Gemeinschaftliches Kochen – Grundkurs Fleisch

Sa., 24.04.2021, 14.00 Uhr 54
Leitung: Dominik Richter

„Hilfe, mein Kind ist anders!“

Vom erfolgreichen Umgang hochsensibler Kinder

Fr., 07.05.2021, 19.00 Uhr 63
Referentin: Angela Pfeiffer

Beten verwandelt: Kraftvolle Impulse und Gebete aus der Bibel

Mo., 10.05.2021, 20.00 Uhr 10
Referent: Dr. theol. Franz Troyer

Exkursionen ab Partenkirchen zum Themenkreis „Alpgeister, Mönche und Ritter“

Sa., 15.05.2021, Sa., 12.06.2021, Fr., 16.07.2021,
immer 11.00 Uhr 76
Referentin: Henny Schübel

Waldbaden-Seminar – mit Shinrin Yoku die Natur intensiv erleben

So., 16.05.2021, So., 18.07.2021, So., 22.08.2021,
immer 9.00 Uhr 65
Leitung: Judith Rhomberg

Aus Schutt und Asche erstanden: Besuch der neugotischen Pfarrkirche Mariä Himmelfahrt in Partenkirchen

So., 20.06.2021, 14.00 Uhr 76
Leitung: Herbert Meider

Kreativnachmittag für Kinder: „... der Sommer, der ist da!“

Mi., 30.06.2021, 15.00 Uhr 38
Referentin: Regina Kaufmann

Gemeinschaftliches Kochen – Kochen wie ein Profi

Sa., 03.07.2021, 10.00 Uhr 54
Leitung: Dominik Richter

Das Bayrische Aschenputtel

Sommer 2021, 17.00 Uhr 39
von und mit Heinz-Josef Braun und Stefan Murr

Peiting

Bildungsbeauftragte: Margit Kees

Buchvorstellung: „Biologische Vielfalt trifft Schöpfungsspiritualität“

Mo., 12.04.2021, 19.00 Uhr 43

Referent: Benjamin Schwarz

Seehausen

Pfarramt, Tel. 08841 1304

Eltern-Kind-Programm Seehausen

donnerstags, 9.15 - 11.15 Uhr 33

Leitung: Marila Ram

Yoga für den Rücken

ab Mo., 11.01.2021, 17.30 - 19.00 Uhr 49

Leitung: Karin Christmann

Studienreihe

ab Di., 09.02.2021, 9.30 Uhr 73

Leitung: Marilen Stobel

Uffing

Pfarramt, Tel. 08846 488

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

Offenes Singen

ab Do., 07.01.2021, 19.30 - 21.00 Uhr 17

Leitung: Gabriele Wanger

Digitale Angebote

Austausch für Kümmerer

ab Di., 01.12.2020, 19.00 - 20.30 Uhr 69

Leitung: Petra Wieschalla

Digitale Sprechstunde – beruflicher Wiedereinstieg und Neuorientierung

Mo., 01.02.2021, 8.30 Uhr 15

Referentin: Renate Frommbeck

Digital bewerben und am Bildschirm überzeugen

ab Mi., 03.02.2021, 9.00 - 11.00 Uhr 15

Referentinnen: Renate Frommbeck, Dr. Angelika Rohmann

Meistere deine Challenge – Online-Gruppencoaching

Do., 11.02.2021 und 12.02.2021, jeweils 8.30 - 12.30 Uhr 16

Referentin: Mel Schüler

Enkeltauglich leben: Spielerisch sich und die Welt verändern

ab Do., 25.02.2021, 18.30 Uhr 42

Spielleiterin: Angelika Schwan

Raus aus dem „Momster-Rad“!

Do., 25.02.2021, 19.30 - 21.30 Uhr 16

Referentin: Claudia Lechner

Die Franziskanische Gemeinschaft von Betanien in Aschaffenburg

Mi., 21.04.2021, 19.30 - 21.30 Uhr 9

Leitung: Brüder und Schwestern der Gemeinschaft

Mut aufbauen und mehr bewegen – Online Gruppencoaching

Mi., 28.04.2021 und Do., 29.04.2021, jew. 8.30 - 12.30 Uhr 16

Referentin: Mel Schüler

Alle Termine im Überblick

	Termin noch offen					
	Erbrecht – Erbfolge – Testament <i>mit Hans Meier</i>	Saulgrub	79			
	Wald und Baum <i>mit Günter Gleißner</i>	Saulgrub	79			
Sommer	Märchen für Erwachsene <i>mit Maria Schuhmacher</i>	Saulgrub	79			
	„Manege frei!“ – Einen Tag Zirkusluft schnuppern <i>mit Susanne Weber</i>	Ga.-Pa.	39			
Sommer	Fortbildung „Wie kommt da Leben rein?“ <i>mit Dorothee Jordan</i>	Murnau	38			
Sommer	Das Bayrische Aschenputtel <i>von und mit Heinz-Josef Braun und Stefan Murr</i>	Ga.-Pa.	39			
Sommer	Bergtag über die Höllentalklamm auf das Kreuzeck <i>mit Alexandra Bauer und Susanne Breit</i>	Ga.-Pa.	27			
Sommer	Bergtag im Estergebirge mit Yoga <i>mit Alexandra Bauer, Susanne Breit und Karin Birkner (Yoga)</i>	Ga.-Pa.	27			
Sommer	„Plastikfrei(er) leben“ – Workshop für Familien mit Kindern ab 6 Jahren <i>mit Melanie Eben</i>	Ga.-Pa.	40			
Sommer	„Eine Welt voller Plastik“ – Globales Lernen in der Kita <i>mit Melanie Eben</i>	Ga.-Pa.	40			
				Januar 2021		
				05.01. Austausch für Kümmerer <i>mit Petra Wieschalla</i>	online	69
				07.01. Offenes Singen <i>mit Gabriele Wanger</i>	Uffing	17
				07.01. Gymnastik auf dem Stuhl <i>mit Karin Christmann</i> – Kursbeginn	Murnau	48
				11.01. Yoga für den Rücken <i>mit Karin Christmann</i> – Kursbeginn	Seehausen	49
				11.01. Gymnastik auf dem Stuhl <i>mit Karin Christmann</i> – Kursbeginn	Ohlstadt	48
				12.01. Geistig fit bis ins hohe Alter <i>mit Karin Christmann</i> – Kursbeginn	Murnau	50
				12.01. Heilsames Singen <i>mit Gabriele Wanger</i>	Eschenlohe	51
				02.01. Aktiv und beweglich mit 60+ <i>mit Karin Christmann</i> – Kursbeginn	Murnau	49
				13.01. Pilates und Yoga <i>mit Karin Christmann</i> – Kursbeginn	Murnau	50
				21.01. Themenabend „Fluchtgründe von Frauen sind anders“ <i>mit Karin Stadler</i>	Ga.-Pa.	17
				Februar 2021		
				01.02. Digitale Sprechstunde – beruflicher Wiedereinstieg und Neuorientierung <i>mit Renate Frommbeck</i>	online	15
				01.02. Yoga active <i>mit Judith Rhomberg</i> – Kursbeginn	Ga.-Pa.	52
				02.02. Austausch für Kümmerer <i>mit Petra Wieschalla</i>	online	69
				02.02. Yoga – aus der Bewegung in die Stille <i>mit Rosa-Maria Frombeck</i> – Kursbeg.	Ohlstadt	53

Alle Termine im Überblick

03.02.	Digital bewerben und am Bildschirm überzeugen <i>mit Renate Frommbeck und Dr. Angelika Rohmann</i>	online	15	23.02.	Die Rhythmen des Lebens annehmen – für Frauen in der Lebensmitte <i>mit Christa Grau - Kursbeginn</i>	Ga.-Pa.	57
03.02.	Yoga light <i>mit Judith Rhomberg - Kursbeginn</i>	Ga.-Pa.	52	23.02.	Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung® <i>mit Sr. Margit Bauschke - Kursbeginn</i>	Ga.-Pa.	57
03.02.	Yoga für Einsteiger <i>mit Judith Rhomberg - Kursbeginn</i>	Ga.-Pa.	53	23.02.	Eine einsame Stadt - Filmabend mit Einführung und Gespräch <i>mit Wolfgang Küpper</i>	Ga.-Pa.	18
09.02.	Beginn Studienreihe <i>mit Marilen Strobel</i>	Seehausen	73	24.02.	„Generation mobile“ - Elternkurs <i>mit Annette Wagner</i>	Ga.-Pa.	34
11.02.	Meistere deine Challenge <i>mit Mel Schüler</i>	online	16	25.02.	Enkeltauglich leben <i>mit Angelika Schwan - Kursbeginn</i>	online	42
12.02.	Selbstverteidigungskurs für junge Frauen ab 16 Jahren <i>mit Judith Rhomberg - Kursbeginn</i>	Murnau	55	25.02.	Raus aus dem „Momster-Rad“! <i>mit Claudia Lechner</i>	online	16
13.02.	Gemeinschaftliches Kochen - Dinner for two <i>mit Dominik Richter</i>	Ga.-Pa.	54	28.02.	Waldbaden im Winter <i>mit Judith Rhomberg</i>	Ga.-Pa.	58
18.02.	Yoga - aus der Bewegung in die Stille <i>mit Rosa-Maria Frombeck - Kursbeg.</i>	Eschenlohe	53	März 2021			
20.02.	Fotowanderung - Interessante Blickwinkel auf das Zugspitzdorf <i>mit Anton Ostler</i>	Grainau	75	02.03.	Gesundheits- und Bewegungstraining <i>mit Babsi Berwein - Kursbeginn</i>	Oberau	58
22.02.	Auszeit-Klangabend - Entspannen mit Klängen <i>mit Svenja Deller</i>	Ga.-Pa.	56	02.03.	„Generation mobile“ - Elternkurs <i>mit Annette Wagner</i>	Ga.-Pa.	34
22.02.	Achtsamkeitskurs - „Sich-bewusst-sein“ <i>mit Judith Rhomberg - Kursbeginn</i>	Ga.-Pa.	55	02.03.	Austausch für Kümmerer <i>mit Petra Wieschalla</i>	online	69
22.02.	Ashtanga-Yoga <i>mit Dinah Arosa Marker - Kursbeginn</i>	Murnau	56	03.03.	Gsund bleim - egal in welchem Alter <i>mit Kathrin Steinbeißer</i>	Ga.-Pa.	70
				04.03.	Themenabend „Weibliche Beschneidung bzw. Genitalverstümmelung“ <i>mit Karin Stadler</i>	Ga.-Pa.	17
				05.03.	200 Jahre Kneipp <i>mit Angela Pfeiffer</i>	Ga.-Pa.	59

Alle Termine im Überblick

06.03.	Gemeinschaftliches Kochen – Garkurs <i>mit Dominik Richter</i>	Ga.-Pa.	54	31.03.	Die ersten Kräuter, Pflanzen und Sträucher entdecken <i>mit Sonja Merwald</i>	Ettal	75
07.03.	„Warten auf G. – Bekenntnisse eines Suchenden“ <i>mit Dr. Wunibald Müller</i>	Benediktbeuern	5	April 2021			
10.03.	Umgestaltung und Neuausrichtung der Kirche <i>mit Pater Dr. Andreas R. Batlogg SJ</i>	Murnau	5	06.04.	Austausch für Kümmerer <i>mit Petra Wieschalla</i>	online	69
13.03.	Crashkurs Selbstverteidigung – von Frauen für Frauen <i>mit Judith Rhomberg</i>	Ga.-Pa.	60	12.04.	ZEN-Meditation – Der Weg in die Stille <i>mit Cora Heide</i> – Kursbeginn	Murnau	60
14.03.	„Meine Selbstwirksamkeit entdecken, meine Kraft leben“ <i>mit Viola Ott und Christina Albrecht-Pokorny</i>	Riegsee/Aidling	19	12.04.	Buchvorstellung: „Biologische Vielfalt trifft Schöpfungsspiritualität“ <i>mit Benjamin Schwarz</i>	Peiting	43
12.03.	Die sieben Säulen der Gesundheit <i>mit Diane Zardini</i>	Ga.-Pa.	59	13.04.	Frauenpower – mit Schwung durch die Woche <i>mit Christa Grau</i> – Kursbeginn	Ga.-Pa.	61
16.03.	Wir verzieren Osterkerzen <i>mit Barbara Erhardt</i>	Grainau	6	14.04.	Auf dem Weg zur Eucharistischen Mahlgemeinschaft <i>mit Prof. Dr. Peter Neuner</i>	Murnau	8
17.03.	„Hasenwerkstatt“ <i>mit Regina Kaufmann</i>	Ga.-Pa.	34	15.04.	Ätherische Öle – Unterstützung in (heraus-)fordernden Zeiten <i>mit Svenja Deller</i>	Ga.-Pa.	61
18.03.	Wohnen daheim mit Unterstützung eines ambulanten Pflegedienstes <i>mit Manuela Loder</i>	Ga.-Pa.	68	15.04.	ZEN-Meditation – Der Weg in die Stille <i>mit Cora Heide</i> – Kursbeginn	Farchant	60
23.03.	Besinnliche Bilderreise an Orte Jesu – Via Dolorosa <i>mit Dr. Angelika Winterer</i>	Ettal	6	16.04.	Wie fördere ich Biodiversität? <i>mit Prof. Dr. Gerhard Haszprunar</i>	Murnau	43
26.03.	Mit Franz von Assisi das Evangelium zu Fuß entdecken <i>mit Beatrix und Reinhard Stiksel</i>	Murnau	7	17.04.	Fermentier-Workshop – alte Technik neu entdeckt <i>mit Diane Zardini</i>	Ga.-Pa.	62
30.03.	Wir gehen den Kreuzweg von Partenkirchen nach St. Anton <i>mit Eva Höfler</i>	Ga.-Pa.	7	19.04.	Bergschafe – ein Kulturgut <i>mit Joseph Grasegger</i>	Ga.-Pa.	44
				20.04.	Bewusstsein, Seele, Geist – eine verschränkte Wirklichkeit <i>mit Pfarrer Josef Konitzer</i>	Grainau	8

20.04.	KESS erziehen - Abenteuer Pubertät (Elternkurs) <i>mit Dieter Güntner</i>	Ga.-Pa.	35	02.05.	Gemeinsames Singen <i>mit Gabriele Wanger</i>	Murnau	10
21.04.	Die Franziskanische Gemeinschaft von Betanien in Aschaffenburg <i>mit Brüdern und Schwestern der Gemeinschaft</i>	online	9	03.05.	Bergtag auf den Kranzberg <i>mit Alexandra Bauer und Marion Zwerger</i>	Mittenwald	26
22.04.	Wohnen daheim - sicher auf den Beinen <i>mit Manuela Loder</i>	Ga.-Pa.	68	04.05.	Austausch für Kümmerer <i>mit Petra Wieschalla</i>	online	69
23.04.	Reiz-Volles Leben? Hochsensibilität als Stärke <i>mit Angela Pfeiffer</i>	Ga.-Pa.	62	05.05.	Frühlingswerkstatt - ein Kreativnachmittag für Kinder <i>mit Barbara Zerhoch</i>	Grainau	35
24.04.	Gemeinschaftliches Kochen - Grundkurs Fleisch <i>mit Dominik Richter</i>	Ga.-Pa.	54	06.05.	Pilgern auf dem Jakobsweg von Wallgau nach Mittenwald <i>mit Benjamin Schwarz</i>	Wallgau	23
27.04.	Nachtexkursion: Mond-Spaziergang zu „Beltane“ um den Riessersee <i>mit Henny Schübel</i>	Ga.-Pa.	76	06.05.	Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht <i>mit Christine Saller</i>	Ga.-Pa.	71
28.04.	MBSR Kurs - zur Ruhe kommen durch Achtsamkeit <i>mit Brigitte Perras - Kursbeginn</i>	Murnau	63	07.05.	„Hilfe, mein Kind ist anders!“ - hochsensible Kinder <i>mit Angela Pfeiffer</i>	Ga.-Pa.	63
28.04.	Mut aufbauen und mehr bewegen <i>mit Mel Schüler</i>	online	16	08.05.	Die Wunderwelt der Bienen <i>mit Angelika Bäck und Hans Ettl jun.</i>	Grainau	36
29.04.	Crashkurs Selbstverteidigung - von Frauen für Frauen <i>mit Judith Rhomberg</i>	Murnau	60	08.05.	Ein Nachmittag für alle Sinne <i>mit Svenja Deller</i>	Ga.-Pa.	64
	Mai 2021			10.05.	Beten verwandelt: Kraftvolle Impulse und Gebete aus der Bibel <i>mit Dr. theol. Franz Troyer</i>	Ga.-Pa.	10
02.05.	„Meine Selbstwirksamkeit entdecken, meine Kraft leben“ <i>mit Viola Ott und Christina Albrecht-Pokorny</i>	Riegsee/Aidling	19	11.05.	Kaffee kann Nachhaltigkeit <i>mit Thomas Eckel und Walte Knaur</i>	Murnau	44
				12.05.	Wohnen daheim - trotz Demenz <i>mit Manuela Loder und Markus Heberle</i>	Ga.-Pa.	69

Alle Termine im Überblick

12.05.	„Gipfeltreffen ...“ mit Martha mit Dr. Angelika Winterer und Hans-Georg Frühschütz	Walchensee	28	Juni 2021		
15.05.	#Glaubnedois – Tagesseminar zu den Themen Fake News, Hate Speech und Cybermobbing mit Danilo Dietsch	Ga.-Pa.	20	01.06.	Austausch für Kümmerer mit Petra Wieschalla	online 69
15.05.	Exkursion zum Themenkreis „Alpgeister, Mönche und Ritter“ mit Henny Schübel	Ga.-Pa.	76	07.06.	Ashtanga-Yoga mit Dinah Arosa Marker – Kursbeginn	Murnau 56
15.05.	Baumriesen im Graswangtal – Frühlingsspaziergang mit Christina Bauer	Ettal	64	08.06.	Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung® mit Sr. Margit Bauschke – Kursbeginn	Ga.-Pa. 57
16.05.	Waldbaden-Seminar mit Judith Rhomberg	Ga.-Pa.	65	08.06.	Pilgern auf dem Jakobsweg – von Wallgau nach Leutasch mit Gabriele Hoss-Reinhard und Theresia Bereczuk	Wallgau 24
16.05.	Ein Papst und das Quellenwunder – Besuch der Kirche St. Clemens mit Herbert Meider	Eschenlohe	77	09.06.	Gipfeltreffen...“ mit Zachäus mit Dr. Angelika Winterer und Gaby Stefani	Ettal 28
17.05.	„Stauffenberg. Folgen“ – Buchvorstellung mit Sophie von Bechtolsheim	Murnau	20	12.06.	Exkursion zum Themenkreis „Alpgeister, Mönche und Ritter“ mit Henny Schübel	Ga.-Pa. 77
18.05.	Jakobsweg – Via Jacobi von Lindau nach Genf mit Heinz und Maria Weinmann	Grainau	11	16.06.	Der synodale Weg – Ein Weg in oder aus der Krise der Kirche? mit Konstantin Bischoff	Oberammergau 12
19.05.	Auf der Suche nach dem Schatz vom Höllental mit Barbara Zerhoch	Grainau	36	17.06.	Zwischen Ringelblume und Rapunzel – ein Besuch der Gartenbäuerin mit Lisa Krötz	Farchant 37
20.05.	Unterstützung im Alter – Alternativen zum Pflegeheim mit Manuela Loder	Mittenwald	71	18.06.	Es muss ich etwas ändern mit P. Jörg Alt SJ und Prof. Dr. Holger Magel	Murnau 45
27.05.	Pilgern auf dem Tiroler Lechweg mit Gabriele Hoss-Reinhard und Theresia Bereczuk	Reutte	23	19.06.	Beginn Ökumenische Bergandachten mit Pfarrerin Ulrike Wilhelm	Ga.-Pa. 29
				20.06.	Besuch der neugotischen Pfarrkirche Mariä Himmelfahrt mit Herbert Meider	Ga.-Pa. 78

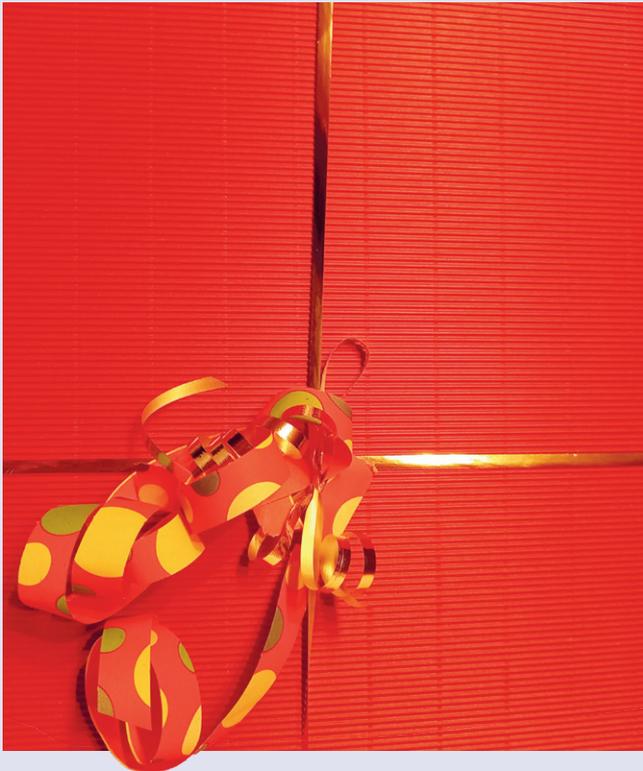
23.06.	Was kommt nach dem Brei? <i>mit Lisa Wohlfrom</i>	Ga.-Pa.	37	09.07.	Magie der alten Pilgerwege - Teilstrecke der „Via Romea“ <i>mit Henny Schübel</i>	Oberammergau	24
24.06.	Wanderung auf den Laber, Ammergauer Alpen <i>mit Hans-Georg Frühschütz</i>	Oberammergau	26	10.07.	Pilgern auf dem Benediktweg von Saulgrub nach Unterammergau <i>mit Benjamin Schwarz und Irmgard Deml</i>	Saulgrub	24
24.06.	Beginn Mondspaziergänge <i>mit Pfarrerin Ulrike Wilhelm</i>	Ga.-Pa.	29	15.07.	Spiritueller Bergtag: Wetterstein, Stuiben <i>mit Christine Sontheim und Ulrike Wilhelm</i>	Ga.-Pa.	26
30.06.	„Du musst dein Ändern leben“ <i>mit Br. Markus Scholz OFM Conv</i>	Murnau	46	16.07.	Exkursion zum Themenkreis „Alpgeister, Mönche und Ritter“ <i>mit Henny Schübel</i>	Ga.-Pa.	77
30.06.	„Gipfeltreffen ...“ mit dem Gelähmten am Teich Betesda <i>mit Dr. Angelika Winterer und Gaby Stefani</i>	Ehrwald	28	17.07.	Vortrag zum Abschluss der Ausstellung „Grün kaputt“ <i>mit Henny Schübel</i>	Ga.-Pa.	21
30.06.	Kreativnachmittag für Kinder: „... der Sommer, der ist da!“ <i>mit Regina Kaufmann</i>	Ga.-Pa.	38	18.07.	Waldbaden-Seminar mit Judith Rhomberg	Ga.-Pa.	65
Juli 2021				19.07.	Bergtour zur Moosenalm (Risstal) <i>mit Marion Zwerger und Anton Heufelder</i>	Hinterriß	26
03.07.	Begleitung der Ausstellung zu „Grün kaputt“ von Dieter Wieland <i>mit Henny Schübel</i>	Ga.-Pa.	21	24.07.	Ein tönender Pilgertag durch das Leutaschtal <i>mit Gabriele Wanger und Barbara Schnitzenbaumer</i>	Mittenwald	24
03.07.	Gemeinschaftliches Kochen - Kochen wie ein Profi <i>mit Dominik Richter</i>	Ga.-Pa.	54	25.07.	Pilgern auf dem Jakobsweg - von Leutasch nach Mösern (Tirol) <i>mit Gabriele Hoss-Reinhard und Theresia Bereczuk</i>	Mittenwald	25
05.07.	Naturyoga <i>mit Judith Rhomberg</i>	Ga.-Pa.	65	31.07.	„Gipfeltreffen...“ mit „den Armen“ <i>mit Dr. Angelika Winterer und Gaby Stefani</i>	Farchant	29
06.07.	Verantwortungsvolle Landwirtschaft: Der Naturlandhof der Familie Mayr <i>mit Veronika und Georg Mayr</i>	Riegsee	46				
07.07.	Yoga „active“ und Yoga „light“ <i>mit Judith Rhomberg - Kursbeginn</i>	Ga.-Pa.	52				

Alle Termine im Überblick

August 2021				Wir danken allen Partnern, die uns mit einem Inserat in diesem Programmheft unterstützen.
01.08.	Beginn Sonnenaufgangs-Meditationen mit <i>Pfarrerin Ulrike Wilhelm</i>	Ga.-Pa.	28	AOK; Garmisch-Partenkirchen
14.08.	Sammeln und Binden eines Kräuterbuschen - Kräuterwanderung mit <i>Sonja Merwald</i>	Ettal	79	BRK Kreisverband Garmisch-Partenkirchen Buchhandlung Gattner; Murnau
22.08.	Waldbaden-Seminar mit <i>Judith Rhomberg</i>	Ga.-Pa.	65	Caritas-Zentrum; Garmisch-Partenkirchen elch-design Alexander Schmid; Bad Füssing
28.08.	Pilgern auf dem Tiroler Lechweg II mit <i>Gabriele Hoss-Reinhard</i> und <i>Theresia Bereczuk</i>	Häselgehr	25	Freiwilligen-Zentrum „Auf geht's!“ Gärtnerei Böhmer; Farchant Gräfe+Unzer Buchhandlung; Garmisch-Partenkirchen Grasegger Trachten- und Modehaus; Garmisch-Partenkirchen Hospizverein Werdenfels e.V. Kathan Ergonomie; Garmisch-Partenkirchen Kinder-, Jugend- und Erwachsenenhilfe; Garmisch-Partenkirchen Kreissparkasse Garmisch-Partenkirchen Longleif GaPa gGmbH Münchner Kirchenzeitung – St. Michaelsbund Refugio – Bauen, Wohnen, Schlafen; Murnau Rummelsberger Diakonie, Garmisch-Partenkirchen Schaukäserei eG; Ettal Sozialdienst katholischer Frauen; Garmisch-Partenkirchen TelefonSeelsorge Theologie im Fernkurs, Domschule Würzburg VHS Garmisch-Partenkirchen VR-Bank Werdenfels e.G. Weltladen Murnau

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

Verschenken Sie Bildung!



Keine Geschenkkidee?

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

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

Fragen Sie einfach in der Geschäftsstelle nach.



Geschäftsstelle

Katholisches Kreisbildungswerk e.V.
Dompfaffstraße 1; 82467 Garmisch-Partenkirchen
Telefon 0 88 21/5 85 01; Telefax 0 88 21/7 47 01
e-Mail: info@kreisbildungswerk-gap.de
Internet: www.kreisbildungswerk-gap.de
Besuchen Sie uns auch auf Facebook, Instagram,
Vimeo und YouTube.

Öffnungszeiten

Mo., Di.: 8.30 – 15.00 Uhr
Mi. – Fr.: 8.30 – 13.00 Uhr

Bankverbindung

Kreissparkasse Garmisch-Partenkirchen
IBAN: DE02 7035 0000 0000 0324 41; BIC: BYLADEM1GAP

Vorstand

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

Vereins-Nr. 50165, Registergericht München

Mitglieder im Geschäftsführenden Ausschuss:

- Balthasar Brandhofer, Murnau
- Christine Emmerdt, Farchant
- Klement Fend, Oberammergau
- Pfr. Thomas Gröner, Dekan, Oberammergau
- Helmut Hornsteiner, Mittenwald
- Pfr. Andreas Lackermeier, Dekan, Partenkirchen
- Dr. Rolf Morhart, Garmisch-Partenkirchen
- Barbara Schnitzenbaumer, Eschenlohe
- Johannes Unterstein, Murnau
- Martin Utschneider, Oberammergau
- Otmar Würll, Garmisch-Partenkirchen

Team der Geschäftsstelle:

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



Träger

Erzdiözese München und Freising

Die Erzdiözese unterstützt das Katholische Bildungswerk Garmisch-Partenkirchen e.V., um Erwachsenenbildung in (Stadt und) Landkreis Garmisch-Partenkirchen zu ermöglichen. Dies geschieht auf der Grundlage der „Leitlinien Katholische Erwachsenenbildung in der Erzdiözese München und Freising“ in denen es heißt: „Katholische Erwachsenenbildung und alles daraus abgeleitete Bildungshandeln folgt dem Verkündigungsauftrag der Kirche an alle Menschen“ (München, 2012). Das Katholische Bildungswerk Garmisch-Partenkirchen ist als eingetragener Verein (e.V.) ein lebendiger, eigenständiger Teil der Kirche und Dienstleister für seine Mitglieder, das sind v.a. Pfarreien und Verbände. Mit seinem Angebot leistet das Bildungswerk einen profilierten kirchlichen Beitrag zur staatlichen geförderten Aufgabe der Erwachsenenbildung (vgl. BayEbFöG) und trägt so zu deren pluralen Charakter bei.

Das katholische Bildungswerk Garmisch-Partenkirchen erhält einen finanziellen Zuschuss der Erzdiözese München und Freising für Sach-, Personal- und Maßnahmekosten des Vereins. Günstige Teilnahmegebühren, sowie ein qualifiziertes und vielfältiges Angebot werden dadurch möglich. Zudem werden vom Erzbischof bis zum Jahr 2020 Sondermittel zur strukturellen Stärkung der katholischen Bildungswerke zur Verfügung gestellt. Ebenso tragen die freiwilligen Zuschüsse von Pfarreien, Landkreis, Kommunen und Spenden dazu bei, den kirchlichen und öffentlichen Bildungsauftrag des Bildungswerkes zu erfüllen.



ERZBISCHÖFLICHES ORDINARIAT
MÜNCHEN

www.erzbistum-muenchen.de

KEB München und Freising

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

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



www.keb-muenchen.de

KEB Bayern

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



www.keb-bayern.de

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

Teilnahmebedingungen

Die Veranstaltungen des Katholischen Kreisbildungswerkes stehen grundsätzlich allen Interessierten offen.

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

Anmeldung und Bezahlung

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

Rücktritt – Was ist, wenn ich nicht teilnehmen kann?

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

Freizeitpass

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

Ehrenamtskarte

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



Bildungsqualität

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

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

Datenschutzrechtliche Informationen nach § 15 KDG – Programmheft, Stand 10.08.2020

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

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

1. Kontaktdaten des Verantwortlichen

Kath. Kreisbildungswerk Garmisch-Partenkirchen e.V.

Vorsitzende Christine Sontheim

Dompfaffstraße 1, 82467 Garmisch-Partenkirchen

Telefon: 08821 58501

E-Mailadresse: info@kreisbildungswerk-gap.de

2. Kontaktdaten des Datenschutzbeauftragten

Erzbischöfliches Ordinariat München

AC.2.DS Stabsstelle Datenschutz

Kapellenstr. 4, 80333 München

E-Mailadresse: datenschutz@ordinariat-muenchen.de

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

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

bewahrungspflichten nicht eine längere Speicherung erfordern.

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

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

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

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

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

Die Kontaktdaten des Diözesandatenschutzbeauftragten lauten:

Gemeinsame Datenschutzaufsicht der bayerischen (Erz-) Diözesen
Diözesandatenschutzbeauftragter

Kapellenstr. 4

80333 München

Telefon: 089 2137-1796

E-Mailadresse: JJoachimski@ordinariat-muenchen.de

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

Impressum

Herausgeber dieses Programmheftes ist das
Katholische Kreisbildungswerk Garmisch-Partenkirchen e.V.
Auflage dieses Programmheftes: 4000 Expl.
Layout und Gestaltung: elch-design Alexander Schmid, Bad Füssing
Herstellung: dieUmweltDruckerei GmbH



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

Datenschutz

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erklären sich mit der Verarbeitung personenbezogener Daten einverstanden insofern dies für interne Verwaltungs- und Veranstaltungszwecke erforderlich ist. Wir behandeln Ihre Daten im Sinne der EU-DSGVO. Die ausführliche Datenschutzerklärung sowie die Kontaktdaten des Datenschutzbeauftragten im Kreisbildungswerk, Dominikus Zettl, finden Sie hier im Heft auf S.101 sowie auf unserer Homepage.



Das nächste Programmheft des Katholischen Kreisbildungswerkes
Garmisch-Partenkirchen e.V. erscheint im **September 2021**.

Gesund Wohnen und Schlafen

stärkt uns + unser Immunsystem



cotonea

*Uni-Bettwäsche -
schlichte Schönheit
aus reiner Bio-Baumwolle*



*Relax-Naturbett-Systeme
Kommen Sie Probeliegen!*



Fermob

Outdoor-Saison mit Gartenmöbeln von Fermob



ProNatura.
ergonomisch besser schlafen

'Gut Schlafen mit der Kraft der Zirbe'

GESUNDES WOHNEN, SCHLAFEN & BAUEN

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

REFUGIO



AOK
Die Gesundheitskasse.

BAYERN

Auf die Extras kommt's an

Sie erwarten etwas mehr? Wir bieten Ihnen den AOK-Gesundheitsvorteil
www.aok.de/bayern/gesundheitsvorteil

Einfach nah. Meine AOK.