

Gesundheit erhalten



KREIS
BILDUNGS
WERK

BAD TÖLZ
WOLFRATSHAUSEN

KURSE
SEMINARE
(ONLINE-) VORTRÄGE
WORKSHOPS
WANDERUNGEN

Wollen Sie Körper, Geist und Seele in Einklang bringen?
Die eigene Gesundheit ganzheitlich pflegen und das vielfältige
Gesundheitsprogramm aktiv nutzen.

September 2023 bis Februar 2024

— Yoga, Meditation & Mantra

ab Di 12.09.2023 | 9.00 - 10.30 | VA 28099 | Kurs

Mit Yoga, Freude und Leichtigkeit in den Tag! Durch Atemübungen das Energieniveau erhöhen. Fließende Yogaübungen, wie z.B. der Sonnengruß, Mondgruß oder belebende Yoga-Flows aktivieren Körper und Geist. Sanfte Dehnungen verbessern die Beweglichkeit. Gut vorbereitet, fällt die geführte Meditation leicht, das Eintauchen in die Stille, die die Seele nährt. Das gemeinsame Singen eines Mantras spricht die Gefühlsebene an, und wirkt heilsam und herzöffnend.

Kooperation: In Zusammenarbeit mit ZeitRaum - Zentrum für Yoga

Leitung: Kathi Koch/Tanja Vogt

Anmeldung: ZeitRaum, mail@zentrum-zeitraum.de

Gebühr: € 175,00 - 10 Treffen

Ort: Ascholding, Zentrum ZeitRaum, Grabenwiese 19

Weitere Veranstaltungen finden Sie unter: www.zentrum-zeitraum.de

— Online: Gesund durch die kalte Jahreszeit mit Jin Shin Jyutsu Einblick in Jin Shin Jyutsu und Anwendung der Strömsequenzen

Do 14.09.2023 | 18.00 - 18.45 | VA 28403 | Online-Kurs über Zoom

21.09.2023, 28.09.2023, 05.10.2023, 12.10.2023, 19.10.2023, 26.10.2023

Harmonisierung des Immunsystems durch Selbsthilfe: Stärke Deine Widerstandskraft gegen Viren und Infektionskrankheiten.

Leitung: Gabriele Scheiterbauer

Anmeldung: Kreisbildungswerk, Tel.: 08179 4239 890

Gebühr: € 15,00 pro Treffen

— Meditation in Bewegung Mediativer Tanz mit Anleitung

Do 14.09.2023 | 19.00 - 20.30 | VA 27989 | Meditativer Tanz (*)

Mo 18.09.2023 | 19.00 - 20.30 | VA 27985 | Meditativer Tanz (**)

Do 12.10.2023 | 19.00 - 20.30 | VA 27988 | Meditativer Tanz (*)

Mo 16.10.2023 | 19.00 - 20.30 | VA 27984 | Meditativer Tanz (**)

Tanzen ist gesund, es entspannt und stärkt das Selbstbewusstsein: Wir bewegen uns nach klassischer Musik und internationaler Folklore oder sammeln spirituelle Erfahrungen im Körpergebet. Die Freude an der Bewegung aktiviert den Energiefluss, Sie gehen gestärkt und froh in den Alltag.

Kooperation: In Zusammenarbeit mit Kolping und Pfarrgemeinderat

Ltg. u. Anm.: Juliane Lorz, Tanzpädagogin, Tel.: 08171 32246, E-Mail: siju.lorz@kabelmail.de

Gebühr: € 10,00 pro Treffen
Ort: Geretsried, Pfarrheim Maria Hilf, Joh-Seb.-Bach-Str. 2 (*)
Waldram, Pfarrheim St. Josef der Arbeiter, Steinstr. 22 (**)

— Lebenskraft fließen lassen - Spaziergang rund um Benediktbeuern mit Qigong

Entdecken Sie die Kraft der Natur

Sa **16.09.2023** | 10.00 - 13.00 | VA 28448 | Wanderung mit Qigong-Übungen

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag! Genießen Sie die Ruhe und Kraft des Klosters und seiner Umgebung. Eine besinnliche Wanderung in wertschätzender Atmosphäre rund um Benediktbeuern in Kombination mit einfachen Qigong-Übungen lassen Sie entspannen. Impulse zum Übertrag in den Alltag runden den Vormittag ab. Vorkenntnisse im Qigong sind nicht erforderlich.

Referentin: Birgit Hahn
Anmeldung: Kreisbildungswerk, Tel.: 08179 4239890
Gebühr: € 10,00
Ort: Benediktbeuern, Kloster Benediktbeuern, Großparkplatz - Kassenautomat, Don-Bosco-Str.1

— ZFM – Tagesseminar

Achtsamkeit leben und lernen

Sa **16.09.2023** | 10.00 - 16.00 | VA 27374 | Seminar

Beim ZFM-Tagesseminar (Zeit für mich) geht es ums Nicht-Tun. Ums einfach da sein, Zeit zum Auftanken. Zeit, um für einen Tag alle äußeren Reize ein wenig zu reduzieren - ganz ohne Smartphone und To-Do-Listen.

Gleichzeitig haben Sie die Möglichkeit Achtsamkeits- und Meditationsübungen, u.a. aus dem Trainingsprogramm „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (MBSR), auszuprobieren. Je nach Wetter nicht nur im Seminarraum, sondern auch im Klostergarten, Innenhof oder drumherum.

Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse nötig, egal ob Achtsamkeit für Sie neu ist oder Sie ihre Praxis vertiefen möchten, egal ob alleine, als Paar oder gemeinsam mit einem lieben Menschen.

Bitte mitbringen: bequeme und warme Kleidung, eine Decke, (Yoga-) Matte und ein (Meditations-)Kissen.
Referentin: Christina Lehner, MBSR-Lehrerin, Wander- und Naturführerin
Anmeldung: Kreisbildungswerk, Tel.: 08179 4239 890
Gebühr: € 80,00
Ort: Beuerberg, Kreisbildungswerk, Königsdorfer Str. 5

— Lamastè: Lama trifft Yoga

So 17.09.2023 | 08.00 - 11.00 | VA 28185 | Wanderung

Sa 14.10.2023 | 08.00 - 11.00 | VA 28226 | Wanderung

Ein besonderes Naturerlebnis mit geführter Lama Wanderung und Yogaübungen durch das schöne Beuerberg. Die Übungen macht die Gruppe, während die Lamas das Gras auf der Wiese genießen.

Kooperation: In Zusammenarbeit mit Rio Lama

Referentin: Michaela Griesmann (Pink Yoga Love)

Anmeldung: Oliver und Yvonne Wahl – Rio Lamas: 0151 59881895, info@rio-lamas.de

Gebühr: € 69,00 pro Treffen

Ort: Beuerberg, Königsdorfer Str. 24

— Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung®

Bewegung heißt Leben. Bei beidem haben Sie mehrere Wahl-Möglichkeiten

ab Mo 18.09.2023 bis 11.12.2023 | 17.15 - 18.45 | VA 28046 | Kurs

Jede Kursstunde bietet die Chance, Gewohnheiten und Zusammenhänge wahrzunehmen und Variationen zu erforschen.

Referentin: Elisabeth Schäuuffele

Anmeldung: E-Mail: e.schaeuffele@gmx.de, Telefon: 08176 1778

Gebühr: € 140,00 - 10 Treffen

Ort: Ascholding, Praxis Dr. Isabelle Karrie, Obergeschoss, Bruckweg 4a

— Feldenkrais – Schlehdorf

Bewusstheit durch Bewegung®

ab Mo 18.09.2023 | 19.15 - 20.15 | VA 28040 | Kurs

ab Mi 20.09.2023 | 18.00 - 19.15 | VA 28039 | Kurs

ab Mi 20.09.2023 | 19.30 - 20.30 | VA 28038 | Kurs

ab Mo 06.11.2023 | 19.15 - 20.30 | VA 28037 | Kurs

ab Mi 08.11.2023 | 18.00 - 19.15 | VA 28036 | Kurs

ab Mi 08.11.2023 | 19.30 - 20.30 | VA 28035 | Kurs

Zahlreiche Aufgaben unseres Alltags kosten uns zu viel Kraft und Anstrengung. Doch 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 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, und was uns in unserer Entwicklung weiterbringt.

Bitte mitbringen: Wolldecke/Matte, Socken, evtl. feste Kopfunterlage
Referentin: Sr. Margit Bauschke OP
Anmeldung: Tel.: 08851 181100, E-Mail: margit.bauschke@schlehdorf.org
Gebühr: € 60,00 oder € 72,00 | 5 oder 6 Treffen je Kurs
Ort: Schlehdorf, Missionsdominikanerinnen, neues Kloster, Dominikus Weg 9

— Nordic Walking

Spaß und Bewegung in der Natur

Di 19.09.2023 | 18.00 - 19.30 | VA 28409
Do 21.09.2023 | 18.00 - 19.30 | VA 28410
Di 26.09.2023 | 18.00 - 19.30 | VA 28427
Di 10.10.2023 | 18.00 - 19.30 | VA 28428
Sa 21.10.2023 | 10.00 - 11.30 | VA 28411

Nordic Walking ist ein Outdoor-Sport für alle Jahreszeiten. Trainieren Sie Ihren ganzen Körper. Lernen Sie unterschiedliche Strecken in Beuerberg kennen und erleben den Rhythmus der Natur. Durch die Stöcke werden Gelenke geschont und Muskeln gestärkt. Gemeinsam fit bleiben und neue Menschen kennen lernen.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, Stöcke, evtl. Handschuhe, Getränk
Leitung: Sylvia Auer
Anmeldung: Kreisbildungswerk, Tel.: 08179 4239890
Gebühr: € 11,00 pro Treffen
Ort: Beuerberg, Bahnhofstraße / Bushaltestelle

— Eutonie trifft Yoga

Achtsamkeit für sich und den Körper schulen

ab Mi 20.09.2023 | 8.30 - 10.15 | VA 28006 | Kurs

Mit Hilfe der Eutonie-Methode Gerda Alexander[®] und sanften Yogaübungen können sich Blockaden und Verspannungen lösen, Schmerzen gelindert und die Beweglichkeit verbessert werden. Gedanken kommen zur Ruhe, Körper und Geist entspannen. Die wohltuende Wirkung der sanften Übungen und Bewegungen auf Muskulatur und Faszien ist sofort spürbar. Die Übungen lassen sich gut in den Alltag integrieren.

Ltg. u. Anm.: Sieglinde Schottenheim, Tel.: 08857 8991962, E-Mail: sieyo@web.de
Gebühr: € 90,00 - 6 Treffen
Ort: Lenggries, Pfarrheim St. Jakob, Geiersteinstr. 7

— Yin Yoga und live Harfenklang

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Do 21.09.2023 | 19.00 - 20.30 | VA 28219 | Yoga

Fr 20.10.2023 | 19.00 - 20.30 | VA 28220 | Yoga

Fr 29.12.2023 | 19.00 - 20.30 | VA 28221 | Yoga

Fr 23.02.2024 | 19.00 - 20.30 | VA 28222 | Yoga

Dieses besondere Yin Yoga Special bringt Körper, Geist und Seele in Einklang. Heilsame Harfenklänge empfangen, entspannen und loslassen. Bitte Yogamatte, warme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Referentin: Michaela Griesmann und Harfe: Katharina Urban

Anmeldung: Kreisbildungswerk, Tel.: 08179 4239890

Gebühr: € 29,00 pro Treffen

Ort: Beuerberg, Kreisbildungswerk, Königsdorfer Str. 5

— Heilsames Singen

Erlebe und erfahre es selbst!

Do 21.09.2023 | 19.00 - 20.30 | VA 28378 | Kurs

Frei und offen für Jedermann, ohne Noten und Vorkenntnisse. Gemeinsam singen wir leichte Liedtexte und Melodien, begleitend zu Gitarrenklänge, wo sich jeder einschwingen kann oder sich nur von Klängen berühren lässt. Die befreiende Kraft des entspannten Singens führt mehr zur eigenen Mitte, inneren Ruhe, Ausgeglichenheit und schenkt gleichsam neue Hoffnung und Lebensfreude. Ein wahrer Gefühlscocktail.

Leitung: Leonie Kaboth

Anmeldung: Kreisbildungswerk, Tel.: 08179 4239890

Gebühr: € 15,00

Ort: Münsing, Pfarrheim, Holzhausener Str. 4

— MBSR-Achtsamkeitskurs

Mi 27.09.2023 | 19.00 - 21.30 | VA 28383 | Kurs

04.10.2023, 11.10.2023, 18.10.2023, 25.10.2023, 01.11.2023, 08.11.2023, 15.11.2023, 25.11.2023

MBSR - Mindfulness-based Stress Reduction - auf Deutsch: Stressbewältigung durch Achtsamkeit – ist ein 8-wöchiges Übungsprogramm, mit dem Ziel, mehr Achtsamkeit im Leben zu verankern. Achtsamkeit ist eine Fähigkeit, die jedem Menschen zur Verfügung steht – die wir allerdings zu selten nutzen. Durch regelmäßiges Üben lässt sich diese Fähigkeit jedoch fördern. Gleichzeitig ist Achtsamkeit eine Art zu Sein, durch die wir unserem Leben auf neue Art begegnen können. Die Praxis der Achtsamkeit schult eine klare Wahrnehmung unserer

Umwelt und insbesondere auch unsere Erfahrungen, Gedanken und Gefühle - ohne diese zu bewerten. So entsteht Raum für neue Perspektiven und einen kreativen Umgang mit unseren Herausforderungen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. warme Socken, Meditationskissen oder Sitzbänkchen, leichte Decke zum Zudecken, Wasser/ Getränk

Referent: Dr. rer. medic. Florian Wiedemann, Dipl.-Sportwissenschaftler, MBSR-Lehrer, Yogalehrer

Anmeldung: Kreisbildungswerk, Tel.: 08179 4239890

Gebühr: € 390,00 - 9 Treffen

Ort: Bad Tölz, Bairawieser Str. 7

— Mit dem Herzen hören

Wie Gewaltfreie Kommunikation heilen kann jenseits der Worte

Do 28.09.2023 | 19.00 - 21.30 | VA 28298 | Kurs

05.10.2023, 19.10.2023

So schnell ist es herausgerutscht – das Wort, das verletzt. Gerade da, wo wir am meisten lieben wollen wir uns aus unseren Mustern befreien und in ein ehrliches Gespräch eintreten.

- im Leben mit unseren Kindern
- im Umgang mit Senioren
- in der Selbstliebe

Drei Abende, die auch einzeln besucht werden können, um einen Geschmack zu bekommen, was möglich ist, wenn wir uns auf den Weg machen.

Referentin: Susanne Kraft, zert. Trainerin für Gfk nach M. Rosenberg

Anmeldung: Kreisbildungswerk, Tel.: 08179 4239890

Gebühr: € 30,00 pro Treffen

Ort: Beuerberg, Kreisbildungswerk, Königsdorfer Str. 5

— Meditation in Bewegung für jedermann

Mit Anleitung und Konzept

Do 28.09.2023 | 19.30 - 21.00 | VA 27992 | Meditativer Tanz

Do 30.11.2023 | 19.30 - 21.00 | VA 27993 | Meditativer Tanz

Do 01.02.2024 | 19.30 - 21.00 | VA 27994 | Meditativer Tanz

Bringen Sie Ihre Beine und die grauen Zellen in Bewegung. Beim Tanz im Kreis werden die Gesundheit und das Wohlbefinden gefördert. Wir tanzen nach Anleitung, mal ruhiger, mal fröhlicher, der Jahreszeit entsprechende Tänze.

Alle Informationen & das komplette Programm finden Sie auf WWW.KBW-TOELZ-WOR.DE

Ltg. u. Anm.: Ulrike Schickelberger, Tel. 0176 51548690, E-Mail: ulischi2015@gmail.com
Gebühr: € 9,00 - Treffen
Ort: Dietramszell, Pfarrheim, Klosterplatz 6

— Online Workshop: Zeit für mich - Selbst „aufblühen“ im Alltag mit Kindern Herzenssprechstunde für Alleinerziehende

Fr 29.09.2023 | 19.30 - 21.00 | VA 28432 | Online -Workshop über Zoom

Fr 13.10.2023 | 19.30 - 21.00 | VA 28433 | Online -Workshop über Zoom

Fr 27.10.2023 | 19.30 - 21.00 | VA 28435 | Online -Workshop über Zoom

In der Arbeit und dem Alltag mit unseren Kleinen bleibt das eigene Befinden oft auf der Strecke. Wie es aber gelingen kann, mehr auf sich und seine Bedürfnisse zu schauen, zeigt dieser Workshop. Die Herzenssprechstunde bietet einen besonderen Raum für das, was Menschen am Herzen liegt und ermutigt, für Herzensanliegen aktiv zu werden. Sie sind herzlich eingeladen, mit einem wohlwollenden Blick auf sich selbst zu schauen. Und dabei geht es immer auch darum, die individuelle Lebenssituation zu reflektieren, eigene Ressourcen und Begabungen zu entdecken und Neues auszuprobieren. Statt über Kümernisse zu sprechen, geht es in der Herzenssprechstunde um positive biographische Erlebnisse und Erinnerungen, denn diese wecken neue Lebensenergien! Projektmittel der Katholischen Erwachsenenbildung ermöglichen dieses Angebot.

Referentin: Eva Ballauf
Anmeldung: Kreisbildungswerk, Tel.: 08179 4239890
Gebühr: € 6,00 pro Workshop

— Wanderung – neue Wege wagen! Meditative Wanderung am Ostufer des Starnberger Sees

Sa 30.09.2023 | 10.00 - 12.30 | VA 28230 | Meditative Wanderung

Willst du einfach mal was anders machen, als der täglichen Routine zu folgen? Dann gehe mit mir neue, unbekannte Wege in der wunderbaren Natur am Ostufer des Starnberger Sees. Wir wagen neue Wege mit einer geführten Meditation, Atemübungen, achtsamem Gehen und geben unseren Sinnen Raum Unbekanntes zu entdecken. Das bewusste Eintauchen in die Waldatmosphäre beruhigt unseren Geist. Durch langsames und achtsames Gehen gleiten unser Gehirn und Nervensystem in den Entspannungsmodus. Wir gehen 2-2,5 Stunden zum Teil auf unebenen Waldwegen, leicht bergauf-bergab.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, evtl. Stöcke, Sitzunterlage, Getränk

Ltg. u. Anm.: Daniela Braun, mail@braun-daniela.de
Gebühr: € 20,00
Ort: Holzhausen, Details bei der Anmeldung

■ SeelenRast: Achtsamkeit lernen und Kraftquellen entdecken Achtsamkeitstraining (mit Naturelementen) und Selbstfürsorge

ab Do 05.10.2023 | 20.15 - 21.15 | VA 28021 | Meditation

05.10.2023, 12.10.2023, 19.10.2023, 26.10.2023, 09.11.2023, 16.11.2023, 23.11.2023,
30.11.2023

Fühlen Sie sich erschöpft, geht Ihnen die Kraft aus? Können Sie nicht entspannen? Ist Ihre Lebensfreude verschwunden? Fragen Sie sich, wer sich um Sie kümmert? Erleben Sie SeelenRast Achtsamkeitstraining, um zur Ruhe zu kommen, ihre Seele zu stärken und sich aktiv um Ihre Gesundheit zu kümmern. Bewegung im Spaß und Tun nehmen viel Platz ein.

Bitte mitbringen: bequeme und warme Kleidung, Decke, Matte

Kooperation: www.seelen-rast.de

Ltg. u. Anm.: Elke Burghardt, elke-burghardt@seelen-rast.de; Tel.: 0171-818133

Gebühr: € 149,00 - 8 Treffen und ein Samstag (2 Std.)

Ort: Logopädie Henkel-Morell & Kopp, Gebhardtstr. 2a, 82515 Wolfratshausen

Weitere Veranstaltungen finden Sie unter: www.seelen-rast.de

■ Online Vortrag - Entgiften - immer wieder wohltuend Mit einfachen Maßnahmen den Körper entlasten

Do 05.10.2023 | 20.00 - 21.30 | VA 28005 | Online-Vortrag über Zoom

In einer Zeit, in der wir den unterschiedlichsten Belastungen ausgesetzt sind, ist jeder gut beraten, seinen Körper regelmäßig zu reinigen. Wie Sie das ganz einfach umsetzen können, darum geht es in diesem Vortrag. Außerdem erfahren Sie Wissenswertes über die Arbeit ihrer Entgiftungsorgane.

Referentin: Christine Loferer, Heilpraktikerin

Anmeldung: Kreisbildungswerk, Tel.: 08179 4239890

Gebühr: € 10,00

■ Bergnatur - Auszeit vom Alltag Bergwanderung zum Seekarkreuz (1.601m)

Sa 14.10.2023 | 09.00 - 17.00 | VA 28447 | meditative Wanderung

Durch das gleichmäßige Gehen beim Wandern kommt unser Körper in Bewegung und unsere Gedanken, unser Geist zur Ruhe. Der Blick wird frei, um die Schönheit der Natur und der Schöpfung wahrzunehmen. Mit jedem Schritt Richtung Gipfel lassen wir den Alltag mehr und mehr hinter uns, Ruhe und Ordnung dürfen einkehren. Unterwegs beschäftigen wir uns mit der Frage: „Welche Gestaltungsmöglichkeiten habe ich im Alltag, um der Erschöpfung Einhalt zu gebieten und nachhaltig zu regenerieren.“ Elemente während des Tages sind u.a.: Naturbetrachtungen, Gehen in der Stille, einfache Körperübungen, Impulse zur Gestaltung des Alltags, Austausch in der Gruppe.

Alle Informationen & das komplette Programm finden Sie auf WWW.KBW-TOELZ-WOR.DE

Voraussetzungen: gute Grundkondition, Trittsicherheit

Strecke: ca. 13 km, 900 hm, Gehzeit ca. 5 h, Einkehr: Lenggrieser Hütte; Tourenziel kann je nach Wetter und Gruppe variieren

Bitte mitbringen: feste Wanderschuhe, Regen- und Sonnenschutz, Brotzeit und Getränk

Referentin: Birgit Hahn

Anmeldung: Kreisbildungswerk, Tel.: 08179 4239890

Gebühr: € 35,00

Ort: Lenggries, Parkplatz – Schloss Hohenburg, Hohenburgstr. 8

— FELDENKRAIS® - Schlehdorf Bewusstheit durch Bewegung

Sa 14.10.2023 | 10.00 - 16.00 | VA 28032 | Tageskurs

Sa 25.11.2023 | 10.00 - 16.00 | VA 28031 | Tageskurs

Zahlreiche Aufgaben unseres Alltags kosten uns zu viel Kraft und Anstrengung. Doch 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 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, und was uns in unserer Entwicklung weiterbringt.

Bitte mitbringen: Wolldecke/Matte, Socken, evtl. feste Kopfunterlage

Referentin: Sr. Margit Bauschke OP

Anmeldung: Tel.: 08851 181100, E-Mail: margit.bauschke@schlehdorf.org

Gebühr: € 65,00 pro Tageskurs

Ort: Schlehdorf, Missionsdominikanerinnen, neues Kloster, Dominikus Weg 9

— Wildfrüchte im Herbst

Sa 14.10.2023 | 10.00 - 12.00 | VA 28052 | Kräuterführung

Herbst ist die Zeit der reifen Wildfrüchte und der intensiven Farben. Rote Beeren, violetter Holler, blaue Schlehen und braune Nüsse erleben wir auf diesem gemeinsamen Spaziergang.

Kooperation: Kräuterkreis Wolftratshausen

Referentin: Beate Lutz, Kräuterpädagogin

Anmeldung: Tel.: 08171 78173

Gebühr: € 15,00

Ort: Wolftratshausen, Kräuterkreis im Büchereigarten, Hammerschmiedweg 3

Weitere Veranstaltungen finden Sie unter: www.isar-loisach-kraeuterpaedagogen.de

— Kleine Klosterrunde: Meditativer Streifzug rund um Beuerberg Achtsamkeit im Kloster Beuerberg

Mi 18.10.2023 | 09.00 - 11.30 | VA 27276 | Meditative Wanderung

„Wenn ich gehe, dann gehe ich.“ Das Gehen steht im Zentrum unserer Aufmerksamkeit. Eine intensive, evtl. auch philosophische Betrachtungsweise dieser sehr alltäglichen, oft automatisierten Tätigkeit ermöglicht vielleicht Erkenntnisse über das Leben im Allgemeinen, in jedem Fall aber das Erleben des Augenblicks.

Leichte Wander-, Wald- und Wiesenwege sowie Trampelpfade, ca. 8 km, max. 100 hm

Bitte mitbringen: Wetterentsprechende Kleidung, Getränk, Brotzeit, festes, bequemes Schuhwerk

Referentin: Christina Lehner, MBSR-Lehrerin, Wander- und Naturführerin

Anmeldung: Kreisbildungswerk, Tel.: 08179 4239890

Gebühr: € 15,00

Start und Ende: Beuerberg, Kreisbildungswerk, Königsdorfer Str. 5

— Mit Ruhe und Kraft durch die Wechseljahre Chancen für die Zeit des Wandels

Mi 25.10.2023 | 18.00 - 21.00 | VA 28122 | Seminar

Wir beschäftigen uns mit Themen wie körperlichen Veränderungen, Einfluss der Ernährung und der Bewegung, Lebensthemen und den Veränderungen des Älterwerdens. Es gibt Informationen zu körperlichen Abläufen und wie unangenehme Begleiterscheinungen gelindert oder gar vermieden werden können.

Kooperation: Frau und Beruf GmbH

Referentin: Verena Weihbrecht

Anmeldung: Tel.: 0179 3914785, mail@salutavita.de

Gebühr: € 29,00

Ort: Bad Tölz, Seminarraum Frau und Beruf GmbH, Prof.- Max - Lange Platz 5

Weitere Veranstaltungen finden Sie unter: www.frau-und-beruf.net/bad-toelz

— „Mit Yin Yoga entspannt ins Wochenende“

ab Fr 10.11.2023 | 18.30 - 20.00 | VA 28081 | Kurs

17.11.2023, 24.11.2023, 01.12.2023, 08.12.2023

Eine Reise durch die 5 Elemente der traditionellen chinesischen Medizin.

Ltg. u. Anm.: Monika Mayer, Tel.: 0179 5019186; E-Mail: monimayer@gmx.net

Alle Informationen & das komplette Programm finden Sie auf WWW.KBW-TOELZ-WOR.DE

Gebühr: € 18,00 pro Treffen | gesamter Kurs € 75,00 | 5 Treffen

Ort: Beuerberg, Kreisbildungswerk, Königsdorfer Str. 5

— Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Di 14.11.2023 | 19.00 - 21.00 | VA 28029 | Vortrag mit Gesprächsmöglichkeiten

Unfall, Krankheit oder Alter könnten dazu führen, selbst nicht mehr entscheidungsfähig zu sein. Für diesen Fall gibt es Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht, die an diesem Abend ausführlich vorgestellt werden.

Kooperation: Christophorus Hospizverein, Bad Tölz-Wolfratshausen e.V.

Referentin: Heidemarie Pfiff, Beraterin

Gebühr: kostenfrei

Ort: Bad Tölz, Franzmühle, Salzstraße 1

Weitere Veranstaltungen finden Sie unter: www.christophorus-hospizverein.de

— Alle reden von Achtsamkeit

Aber Entspannung pur ist es nicht...

Do 16.11.2023 | 18.00 - 19.00 | VA 28321 | Vortrag

Am Achtsamkeitstag stellen Sie nach einer kurzen Einführung durch die MBSR- und Achtsamkeitsreferentin das Sprechen ein und bleiben ganz bei sich. Sie spüren in sich hinein unter verschiedenen angeleiteten Meditationen. Ein reicher Erlebnisschatz zeigt sich im eigenen Inneren, wenn Sie es zulassen, nur zu sein, ohne etwas zu tun. Eigene praktische Erfahrung mit Meditation im Vorfeld wäre schön, ist aber nicht unbedingt erforderlich. Achtsamkeit wird häufig mit Entspannung verwechselt. In diesem Vortrag können Sie sich mit der MBSR- und Achtsamkeitsreferentin nach einem kurzen Input zum Thema austauschen und Ihr eigenes achtsames Verhalten reflektieren. Praktische Übungen vom noch folgenden Achtsamkeitstag werden vorgestellt. Entspannung ist nicht ausgeschlossen!

Referentin: Martina Arnold, MBSR- und Achtsamkeitslehrerin

Anmeldung: Kreisbildungswerk, Tel.: 08179 4239890

Gebühr: € 20,00

Ort: Beuerberg, Kreisbildungswerk, Königsdorfer Str. 5

— Tage der Entschleunigung

Ein Wochenende zum Innehalten und zum Auftanken

ab Fr 17.11.2023 | 18.00 - 21.00 | VA 28019 | Kurs

Sa 18.11.2023 und **So 19.11.2023** – Ende 13 Uhr

Ein Wochenende zum Entdecken innerer Kraftquellen. Eine Begegnung mit sich selbst in Ruhe

und in Gemeinschaft. Eine Traumreise, meditative Übungen, Impulse, kreatives Gestalten und Austausch schenken uns einen Zugang zu uns selbst, lassen uns zur Ruhe kommen, helfen, die eigene Mitte zu finden und ermöglichen, gestärkt und gelassen in den Alltag zurückzukehren.

- Leitung:** Michael Hausner
- Anmeldung:** Aktionszentrum, Tel.: 08857 88300, info@aktionszentrum.de
- Gebühr:** € 125,00, inkl. Übernachtung im Mehrbettzimmer, Verpflegung und Kursgebühr (EZ mit Aufpreis)
- Ort:** Benediktbeuern, Aktionszentrum, Don-Bosco-Straße 1

Weitere Veranstaltungen finden Sie unter: www.aktionszentrum.de

— Online- Vortrag: Unser Immunsystem Gestärkt durch die kalte Jahreszeit

Mi 29.11.2023 | 20.00 - 21.30 | VA 28004 | Online-Vortrag über Zoom

Wie funktioniert das eigene Immunsystem und wie schütze ich mich vor Erkältungskrankheiten. Welche Möglichkeiten habe ich, die Genesung zu unterstützen, wenn ich doch krank geworden bin. Ich gebe Ihnen an diesem Abend einen Einblick in die spannende Funktionsweise der körpereigenen Abwehrmechanismen und spreche über Vorbeugung sowie Unterstützung der Heilprozesse. Auch für Ihre Fragen wird genügend Platz sein. Nehmen Sie Ihre Gesundheit ein Stück in die eigenen Hände.

- Referentin:** Christine Loferer, Heilpraktikerin
- Anmeldung:** Kreisbildungswerk, Tel.: 08179 4239890
- Gebühr:** € 10,00
- Ort:** Kreisbildungswerk - Online

— Achtsamkeitstag In Stille gewahr werden, was ist

Sa 02.12.2023 | 10.00 - 16.00 | VA 28322 | Meditation

Sie erhalten eine Einführung in MBSR- und Achtsamkeit. Sie spüren in sich hinein unter verschiedenen angeleiteten Meditationen. Ein reicher Erlebnisschatz zeigt sich im eigenen Inneren, wenn Sie es zulassen, nur zu sein, ohne etwas zu tun. Eigene praktische Erfahrung mit Meditation im Vorfeld wäre schön, ist aber nicht unbedingt erforderlich.

- Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, eine Decke, (Yoga-)Matte und ein (Meditations-)Kissen
- Referentin:** Martina Arnold, MBSR- und Achtsamkeitslehrerin
- Anmeldung:** Kreisbildungswerk, Tel.: 08179 4239890
- Gebühr:** € 80,00
- Ort:** Beuerberg, Kreisbildungswerk, Königsdorfer Str. 5

Alle Informationen & das komplette Programm finden Sie auf WWW.KBW-TOELZ-WOR.DE

— Meditation in Bewegung

FR 29.12.2023 | 18.00 - 19.00 | VA 27945 | Meditativer Tanz

Lichtertänze, Musik aus verschiedenen Kulturen, bewegte Meditation in der Weihnachtszeit

Kooperation: In Zusammenarbeit mit Kolping und Pfarrgemeinderat

Ltg. u. Anm.: Juliane Lorz, Tanzpädagogin, Tel.: 08171 32246, E-Mail: siju.lorz@kabelmail.de

Gebühr: € 10,00

Ort: Waldram, Pfarrheim St. Josef der Arbeiter, Steinstr. 22

— Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung®

In der Ruhe liegt die Kraft - ganzheitliche Entspannung leicht gemacht!

ab Fr 12.01.2024 | 18.30 - 20.00 | VA 27982 | Kurs (*) 7 Treffen

19.01.2024, 26.01.2024, 02.02.2024, 09.02.2024, 16.02.2024, 23.02.2024,

ab Do 18.01.2024 | 19.30 - 21.30 | VA 28023 | Kurs (**) 6 Treffen

25.01.2024, 01.02.2024, 08.02.2024, 15.02.2024, 22.02.2024,

Wir beginnen mit sanften, mühelosen Bewegungen, die sich im Laufe der Stunde zu komplexeren Bewegungsabläufen entwickeln. Wichtiger als die Bewegung an sich, ist die Wahrnehmung dieser Bewegung: wie schnell, wie langsam, mit welchem Kraftaufwand und wie harmonisch wird die Bewegung ausgeführt. Sogar zu langjährigen Gewohnheiten tauchen Alternativen auf, die zu einer neuen Leichtigkeit im Alltag und im Sport führen.

Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung und eine Matte oder Decke

Ltg. u. Anm.: Gudrun Schmidt, Tel.: 0151 51550069; E-Mail: Gudrunschmidt1@web.de; www.feldenkrais-am-tegernsee.de

Gebühr: € 84,00 | 7 Treffen (*) - € 72,00,00 | 6 Treffen (**)

Ort: Bad Tölz, Kurbücherei, Fitnessraum, Ludwigstr. 18 (*)
Geretsried, Pfarrzentrum Hl. Familie, kleiner Pfarrsaal, Johannisplatz 21 (**)

— Was die Füße sagen

Wissenswertes über Zehenanalyse und Fußreflexzonen

Do 18.01.2024 | 19.30 - 21.30 | VA 27998 | Vortrag

Jeder Gedanke und jedes Gefühl landet unten an den Füßen! Die Zehenanalyse soll Aufschluss über die Persönlichkeit geben. Wie das funktioniert, das erklärt uns die Referentin!

Referentin: Anneliese Höfner-Bauer

Anmeldung: Kreisbildungswerk, Tel.: 08179 4239890

Gebühr: € 8,00

Ort: Dietramszell, Pfarrheim, Klosterplatz 6

— Workshop: Wie geht das mit der Selbstliebe? Selbsthilfe für einen freien Fluss der Energie für mehr Kraft und Lebensfreude

Fr 19.01.2024 | 16.00 - 19.30 | VA 28132 | Workshop

Haben Sie das auch schon erlebt: Eine kritische oder abwertende Bemerkung vom Partner/in, Chef, Eltern oder Freunden und schon rutscht die Stimmung und das Selbstwertgefühl in den Keller. Oft folgt ein Streit oder gekränktes Zurückziehen. Schluss damit.

1. Methoden, um aus diesem ewigen Kreislauf auszusteigen und dadurch ihre Selbstliebe und Selbstachtung zu stärken.
2. Durch Fantasiereisen und Achtsamkeitsübungen, sowie Fragen zur Selbstreflektion, neue Sichtweisen und Einstellungen zu entwickeln. Sie und so ihre Potentiale und Stärken wahrzunehmen und einzusetzen.
3. Sie erfahren Wissenswertes zu den Fragen: Wer bin ich? Warum bin ich so? MUSS ich immer allen alles recht machen? Darf ich NEIN sagen?

Die Klärung dieser Fragen führt zu mehr Selbstbestimmtheit statt Fremd-Bestimmt-Sein. Selbstliebe/Selbstfreundschaft hat nichts mit Egoismus zu tun und macht wahre Nächstenliebe erst möglich. Dieser Workshop eignet sich auch für Teams und Gruppen, die ihr Miteinander und das Füreinander stärken wollen.

Leitung: Daniela Braun
Anmeldung: Kreisbildungswerk, Tel.: 08179 423980
Gebühr: € 65,00
Ort: Holzhausen a. Starnberger See, Ambacher Str. 20a

— Online-Vortrag: Der Darm – Wurzel unserer Gesundheit Spannendes über unser Mikrobiom

Do 25.01.2024 | 20.00 - 21.30 | VA 28003 | Online-Kurs über Zoom

Der Darm spielt in Sachen Gesundheit eine zentrale Rolle. Er sorgt für eine gute Verdauung, unterstützt unser Immunsystem und das psychische Wohlergehen. Im Vortrag erhalten Sie spannende Einblicke in sein „Innenleben“ und praktische Tipps, wie Sie ihn gesund halten und täglich pflegen können.

Referentin: Christine Loferer, Heilpraktikerin
Anmeldung: Kreisbildungswerk, Tel.: 08179 423980
Gebühr: € 10,00

— Meditation in Bewegung Meditativer Tanz mit Anleitung

Do 01.02.2024 | 19.00 - 20.30 | VA 28297

Tanzen ist gesund, es entspannt und stärkt das Selbstbewusstsein: Wir bewegen uns nach klassi-

Alle Informationen & das komplette Programm finden Sie auf WWW.KBW-TOELZ-WOR.DE

scher Musik und internationaler Folklore oder sammeln spirituelle Erfahrungen im Körpergebet. Die Freude an der Bewegung aktiviert den Energiefluss, Sie gehen gestärkt und froh in den Alltag.

- Kooperation:** In Zusammenarbeit mit Kolping und Pfarrgemeinderat
Ltg. u. Anm.: Juliane Lorz, Tanzpädagogin, Tel.: 08171 32246, E-Mail: siju.lorz@kabelmail.de
Gebühr: € 10,00
Ort: Geretsried, Pfarrheim Maria Hilf, Joh-Seb.-Bach-Str. 2

— Klopfen befreit – Stressreduktion durch Klopfakupressur mit einer einfachen Technik große Wirkung erzielen!

Sa 24.02.2024 | 15.00 - 18.00 | VA 28002 | Workshop

Du möchtest kleinere Wehwehchen selbst in den Griff bekommen? Eine wirkungsvolle Möglichkeit Stress abzubauen wäre auch prima? Dann bist du in diesem Workshop genau richtig! Die Klopfakupressur ist eine verblüffend einfache und genial wirkungsvolle Methode zur Anwendung bei zahlreichen körperlichen und emotionalen Beschwerden. Du erlernst die Grundtechnik des Klopfens mit etwas Theorie und viel Praxis. Du nimmst mit: eine Grundtechnik und ein ausführliches Skript.

- Referentin:** Christine Loferer, Heilpraktikerin
Anmeldung: Kreisbildungswerk, Tel.: 08179 4239890
Gebühr: € 60,00
Ort: Holzkirchen, Schreinerei Loferer, Sufferloh 2

Alle Informationen und Anmeldung (falls nicht anders vermerkt)



Königsdorfer Str. 5
Kloster Beuerberg
82547 Eurasburg

Katholisches
KREISBILDUNGSWERK
Bad Tölz - Wolfratshausen e.V.

ÖFFNUNGSZEITEN
Mo - Do 8:00 - 16:00 Uhr
Freitag 8:00 - 13:00 Uhr

Telefon 08 17 9 - 42 39 89-0
Fax 08 17 9 - 42 39 89-99
E-Mail info@kbw-toelz-wor.de

WWW.KBW-TOELZ-WOR.DE