



Alle Veranstaltungen  
finden Sie auf  
[www.bildungswerk-rosenheim.de](http://www.bildungswerk-rosenheim.de)

Veranstaltungen ▪ Seminare ▪ Kurse ▪ Vorträge ▪ Begegnungen

# ERFAHRUNG TRIFFT NEUGIER

Lernen kennt  
kein Alter

Sept 2024 bis Feb 2025



**Bildungswerk Rosenheim**  
KATHOLISCHE ERWACHSENENBILDUNG



**09.09.** 3x montags 16.00 - 18.00

**Das Vergessen verstehen lernen - Seminar für Angehörige**

An drei Abenden erhalten Sie Informationen über verschiedene Demenzerkrankung, ihre Symptome und den Verlauf. Sie bekommen die Möglichkeit, sich mit Hilfe eines Demenzparcours in das Erleben der Erkrankten einzufühlen.

**Referentin** Rosa Schnitzenbaumer **Gebühr** € 24 **Kursnummer** 23112

**19.09.** 10x donnerstags 10.15 - 11.15

**Ganzheitliche Rückenschule – Bewegungskurs mit Yoga Elementen- ZERTIFIZIERTER PRÄVENTIONSKURS**

Für alle, die sich gerne durch gezielte Bewegung für Ihren Alltag stärken möchten. Elemente aus dem Faszien Yoga, Qi Gong und der Atemtherapie runden das Programm ab.

**Referentin** Barbara Singer **Gebühr** € 109 **Kursnummer** 23039

**23.09.** Montag, 18.30 - 20.30

**ONLINE Altes Wissen rund um unsere heimischen Kräuter - Herbst**

Sie werden viele Herbst-Früchte und deren Verwendung in Küche und Hausapotheke kennenlernen. Sie bekommen im Vorfeld ein Briefertl der Referentin, in dem steht, was Sie sammeln und herrichten können, um gemeinsam online loslegen können.

**Referentin** Evi Hajek **Gebühr** € 15 **Kursnummer** 22776

**28.09.** 3x samstags 9.30 - 11.30

**Gedächtnistraining beim Spaziergehen - Brainwalking**

Halten Sie Ihr Gedächtnis fit und trainieren Sie spielerisch und ohne Stress Ihre Merkfähigkeit bei einem Spaziergang am Inn. Das Brainwalking verknüpft Sinneswahrnehmung, Konzentration und Denkfähigkeit mit Bewegung.

**Referentin** Katharina Bacher **Gebühr** € 36 **Kursnummer** 23273

**02.10.** Mittwoch, 19.00 - 22.00

**Kräuterworkshop - Ernteglück im Kräutergarten**

**Ein kreativer Abend - mit vielen guten Tipps!**

Genießen Sie einen vergnüglichen Workshop-Abend mit einer Kräuterpädagogin. Sie nehmen viele kreative Ideen mit und bekommen gesunde Wildkräuter Anregungen für zu Hause!

**Referentin** Bettina Sölch **Gebühr** € 35 inkl. Materialien + Skript

**Kursnummer** 23264

**07.10.** Montag, 18.00 - 19.30

**Im Alltag sicher bezahlen**

Der Basisvortrag gibt einen Überblick über alle traditionellen und digitalen Bezahlmöglichkeiten.

**Referentin** Silvia Morelle **Gebühr** kostenfrei **Kursnummer** 23254

**08.10.** 7x dienstags, 18.30 - 19.30

**FELDENKRAIS® Kurs - Bewusstheit durch Bewegung** (\*<sup>3</sup>auch 21.1.)

FELDENKRAIS® stellt eine effektive Möglichkeit dar, die Bewegungsfähigkeit zu verbessern.

**Referentin** Friederike Schnabel **Gebühr** € 98 **Kursnummer** 23155

**17.10.** Donnerstag, 18.30 - 20.30

**ONLINE: Mit Wickeln heilen und lindern**

Wickel und Kompressen unterstützen auf einfache Art und Weise die Gesundheit, lindern Beschwerden und fördern das Wohlbefinden. Im Kurs lernen Sie, was Sie brauchen und wie sie wickeln!

**Referentin** Evi Hajek **Gebühr** € 15 **Kursnummer** 22780





**22.10.** Dienstag, 18.00 - 20.00

**Handpan-Workshop: Musikalische Reise ins Gedächtnistraining**

Träumen Sie davon, ein Musikinstrument zu spielen, aber Notenlesen schreckt Sie ab? Dann ist unser Handpan-Workshop genau das Richtige für Sie!

**Referenten** Andrea + Robert Honner **Gebühr** € 10

**Kursnummer** 23127

**05.11.** 6x dienstags, 15.00 - 16.30

**lebenswert - Begegnung, Training,**

**Perspektiven für Menschen ab 65 (\*1auch 4.2. + 11.2.)**

Wirkungsvolle Übungen aus dem Gedächtnistraining halten die Gehirnzellen in Schwung. Gezieltes Bewegungstraining steigert Ihre Fitness und Ihr körperliches Wohlbefinden. Themen aus Geschichte, Gegenwart und Zukunft ergänzen das Angebot. **Referenten** Maria Pilzweiger, Christiane Kaup **Gebühr** € 42

**Kursnummer** 23348

**05.11.** Dienstag, 19.30 - 21.00

**Depression - was ist das eigentlich? - einfach mal darüber reden!**

Der Abend gibt einen kurzen und verständlichen Input zum Begriff „Depression“ und es gibt Gelegenheit ins Gespräch zu gehen und Erfahrungen zum Thema zu hören und einzuordnen, damit eine mögliche Diagnose verständlicher wird.

**Referentin** Gabriele Waitz **Gebühr** € 18 **Kursnummer** 23258

**07.11.** Dienstag, 09.30 - 11.00

**Gedächtnistraining - geistige Fitness**

Gemeinsam machen wir verschiedene Übungen, die das Gedächtnis, die Wahrnehmung sowie Konzentration aktivieren und trainieren, um das individuelle Gedächtnispotenzial zu verbessern.

**Referentin** Katharina Bacher **Gebühr** € 45 **Kursnummer** 23274

**14.11.** Donnerstag, 18.30 - 20.30

**ONLINE Altes Wissen rund um unsere heimischen Kräuter -**

**Winter** Es gibt viele Verwendungsmöglichkeiten für unsere, über das ganze Jahr gesammelten Kräuter. Wir können daraus Tees mischen, Räucherwerk zusammenstellen oder heilkräftige Salben rühren.

**Referentin** Evi Hajek **Gebühr** € 15 **Kursnummer** 22778

**15.11.** Mittwoch, 10.30 - 12.00

**Yoga - kennt kein Alter!** (\*<sup>2</sup> auch 15.1.)

**Beweglichkeit und Lebensfreude durch Yoga**

In dem Kurs wechseln sich körperliche Übungen mit Entspannungsphasen ab. Sitzende Übungen können bei Bedarf auf dem Hocker ausgeführt werden. Eine meditative Entspannungsübung schließt jede Yogastunde ab. **Referentin** Renate Döbrich **Gebühr** € 130 **Kursnummer** 23123

**20.11.** Mittwoch, 18.00 - 12.00

**Die wunderschöne Wassilissa - Märchenabend**

Die Märchenerzählerin Katharina Könen-Schäfer wird dieses Märchen frei vortragen und Impulse zur individuellen Deutung geben. So wollen wir uns gemeinsam der Weisheit des Märchens nähern.

**Referentin** Katharina Könen-Schäfer **Gebühr** € 5

**Kursnummer** 23128





**25.11.** Montag, 18.30 - 20.30

**ONLINE Bräuche und Rituale in der Adventszeit**

Wir werden uns über unsere gelebten Bräuche und Rituale austauschen. Und wir schauen auf unsere eigenen Rituale: welche haben einen festen Bestandteil in unserer Adventszeit und welche könnten wir wieder aufleben lassen?

**Referentin** Evi Hajek **Gebühr** € 15 **Kursnummer** 22779

**26.11.** Dienstag, 18.00 - 20.00

**Die gesetzliche Pflegeversicherung - ihre Voraussetzungen und Leistungen**

Es werden Anspruchsvoraussetzungen und Leistungsspektrum der Pflegeversicherung wie Zuschüsse für Wohnumfeld-verbessernde Maßnahmen, Verhinderungspflege oder Landespflegegeld und die Unterscheidung zwischen Geld-, Kombi- und Sachleistungen gut erklärt.

**Referent** Thomas Sting **Gebühr** kostenfrei  
**Kursnummer** 23138

**15.01.** Mittwoch, 10.30 - 12.00

**Yoga - kennt kein Alter!** (siehe 15.11. \*2)

**Beweglichkeit und Lebensfreude durch Yoga**

**Referentin** Renate Döbrich **Gebühr** € 130

**Kursnummer** 23123

**21.01.** 7x dienstags, 18.30 - 19.30

**FELDENKRAIS® Kurs - Bewusstheit durch Bewegung**

(siehe 8.10. \*3)

**Referentin** Friederike Schnabel **Gebühr** € 98

**Kursnummer** 23156

**03.02.** Montag, 19.00 - 21.00

**INTERAKTIVE AUTORENLESUNG Chronische Schmerzen - ein gutes Leben, jetzt erst recht - Anregungen zur Selbstreflexion und Anleitungen zur Selbsthilfe**

Um zu verstehen, wie komplex die Prozesse chronischer Schmerzen sind, ist das „Basislager“ im Buch eine wichtige Station. Danach skizziert sie das „Gewusst-wie“ von Selbsthilfemöglichkeiten und ihren Grenzen. **Referentin** Renate Döbrich  
**Gebühr € 15 Kursnummer 23133**

**04.02.** Dienstag, 15.00 - 16.30

**lebenswert - SCHNUPPERSTUNDE** (siehe 5.11. \*1)

**Referenten** Maria Pilzweger, Christiane Kaup **Gebühr** kostenfrei  
**Kursnummer 23349**

**11.02.** 7x dienstags, 15.00 - 16.30

**lebenswert - Begegnung, Training,**

**Perspektiven für Menschen ab 65** (siehe 5.11. \*1)

**Referenten** Maria Pilzweger, Christiane Kaup **Gebühr € 49**  
**Kursnummer 23350**

**07.02.** Freitag, 15.00 - 19.00

**Fermentieren mit Koji - japanische Tradition regional interpretiert - Entdecke das Umami Geheimnis von Miso und Sojasaße**

Zum Abendessen bereiten wir feine Gerichte zu, die mit Koji-Fermenten gewürzt sind, Geschmacksüberraschungen inklusive! Für zu Hause bereiten wir ein Fläschchen Koji-Magie zu, mit dem du alles Mögliche marinieren und würzen kannst. Eine spannende Reise in die Welt der geheimnisvollen Mikroorganismen!

**Referenten** Sibylle Hunger **Gebühr € 149 Kursnummer 23210**



**BEACHTEN SIE BITTE DIE VIELFALT UNSERER THEMEN UND FLYER!**  
Gerne schicken wir Ihnen diese mit der Post zu oder Sie finden sie auf **www.bildungswerk-rosenheim.de**



## MITMACHEN

**05.10.** 1x Samstag, 10.00- 14.00 **Kursnummer** 23271 **WORKSHOP**

**15.10.** 8x Dienstag, 10.00- 11.30 **Kursnummer** 23282

### Band NO LIMITS

Endlich wieder Mukke machen. Werde Mitglied in dieser Band!

**Ort:** Musikschule Rosenheim, Ludwigsplatz 15, 83022 Rosenheim

Diese Veranstaltung ist kostenfrei **Kursnummer** 23271

Bei Gefallen gibt es ab Dienstag, 15.10.24 regelmäßige Treffen der

**Band NO LIMITS, Gebühr** € 80 für 8 Treffen **Kursnummer** 23282

Weitere Veranstaltungen finden Sie auf [www.bildungswerk-rosenheim.de](http://www.bildungswerk-rosenheim.de).

Anmeldung MO bis FR von 10 bis 12 Uhr unter Telefon 08031 23072-0

oder auf [www.bildungswerk-rosenheim.de](http://www.bildungswerk-rosenheim.de).

#### **Bildungswerk Rosenheim e. V.**

Pettenkoflerstraße 5

83022 Rosenheim

Telefon: 08031 23072-0

E-Mail: [info@bildungswerk-rosenheim.de](mailto:info@bildungswerk-rosenheim.de)

#### **Verantwortlich für den Inhalt im Sinne des Presserechts:**

Dr. Markus Roth, Geschäftsführer, Juliana Spindler, MA Public Health

Fotoquellen: 89stocker by CanvaPro, halfpoint by CanvaPro, JanPietruszka by CanvaPro, nina\_gili by CanvaPro, Oneinchpunch by CanvaPro, Prime Stock

[www.bildungswerk-rosenheim.de](http://www.bildungswerk-rosenheim.de)