



Alle Veranstaltungen
finden Sie auf
www.bildungswerk-rosenheim.de

Veranstaltungen ▪ Seminare ▪ Kurse ▪ Vorträge ▪ Begegnungen

QUERSCHNITT AUS UNSEREM PROGRAMM

Sept 2024 bis Feb 2025



Bildungswerk Rosenheim
KATHOLISCHE ERWACHSENENBILDUNG



11.09. 10x Mittwoch, 16.30- 17.30 für Anfänger **(I)**
10x Mittwoch, 17.30- 18.30 für Fortgeschrittene **(II)**

Lauftraining am Simssee

Das Laufseminar mit 10 Kurseinheiten, Zertifizierter Präventionskurs, wird durch die Krankenkassen bis zu 75% bezuschusst!

Referentin Barbara Singer **Gebühr** € 109

Kursnummer I 23325 **Kursnummer II** 23326

21.09. Samstag, 14.00- 17.00

Waldbaden und Qigong - entspannt und gestärkt im Wald

Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes ist gesundheitsfördernd und besonders für die allgemeine Prävention geeignet.

Referentin Sonja Herzhoff **Gebühr** € 25 **Kursnummer** 22553

24.09. Dienstag, 18.30- 20.00

ONLINE Digitaler Nachlass, Digitale Vorsorge

Immer mehr Menschen sind digital unterwegs und wickeln ihre Bankangelegenheiten und andere Verträge online ab.

Referentin Simone Rzehak **Gebühr** € 7 **Kursnummer** 22706

26.09. Donnerstag, 19.30- 21.30 **ONLINE**

Bedürfnisorientierte Erziehung - Konkrete Umsetzung der Gewaltfreien Kommunikation im Umgang mit Kindern

Unterhaltsamer Workshop mit Erziehungstipps

Referentin Ramona Schormair **Gebühr** € 18* **Kursnummer** 22544

25.09. Mittwoch, 18.00- 21.00

Streitet euch - Stammtischparolen Argumentationstraining

Über den demokratischen Umgang mit Fake News, Populismus und Stammtischparolen

Referent Dr. phil. Christian Boeser **Gebühr** € 5 **Kursnummer** 22917

23.09. Mittwoch, 18.30- 20.30

ONLINE Altes Wissen rund um unsere heimischen Kräuter

Wir werden viele Herbst-Früchte und deren Verwendung in Küche und Hausapotheke kennenlernen

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

28.09. Samstag, 09.00- 12.00

Verkündigung des Wortes

Die Schulung richtet sich an langjährige Lektor*innen und solche, die es werden wollen ➔ **Ort:** Pfarrhaus St. Laurentius, Münchener Str. 1, 83620 Feldkirchen-Westerham

Referent Prof. Dr. Markus Eham **Gebühr** € 12 **Kursnummer** 22750

28.09. 3x Samstag, 09.30- 11.30

Gedächtnistraining beim Spazierengehen - Brainwalking

Das Brainwalking verknüpft Sinneswahrnehmung, Konzentration und Denkfähigkeit mit Bewegung.

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

28.09. Samstag, 14.30- 17.45

Mit Qigong & Akupressur das Immunsystem stärken!

Sie lernen die Selbstmassage von Milz und Magen, über Qigong aus der Form „Quell der Kraft“ und erhalten viel Hintergrundwissen!

Referentin Barbara Singer **Gebühr** € 39 **Kursnummer** 23150

30.09. 10x Montag, 09.30- 11.00

Digital Fit im Alter: Smartphone und Tablet-Nutzung meistern

Dieser Kurs richtet sich an alle Senior*innen, die bereits ein Smartphone oder Tablet benutzen, und mehr darüber wissen möchten!

Referent Robert Hoyer **Gebühr** € 50 **Kursnummer** 22991

04.10. 4x Freitag, 17.30- 19.00

Guolin Qigong entspannt im Gehen erleben

Erleben Sie, wie wohltuend diese Form des Qigong im Gehen ist!

Referentin Barbara Singer **Gebühr** € 80 **Kursnummer** 23151

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

*EKP-GL und Muga GL BW Rosenheim kostenlos





07.10. Montag, 19.30- 21.00

ONLINE Ein Jahr danach - Krieg im Heiligen Land

Ein Jahr nach dem terroristischen Angriff der Hamas auf Israel blicken wir zusammen mit Abt Nikodemus auf die aktuelle Lage.

Referent Abt Dr. Nikodemus Schnabel OSB

Kursgebühr € 8; Gebühr pro Paar € 12 **Kursnummer** 23201

10.10. 3x Donnerstag, 19.00- 20.00

Lachender Start in den Herbst - ein Programm für Herz und Seele

In diesem Kurs stärken wir uns mit heiteren Übungen aus dem Lachyoga, Glücksimpulsen und motivierenden Aktionen.

Referentin Inge Fechter **Gebühr** € 30 **Kursnummer** 23106

11. + 12.10. Freitag, 16.00- 20.00 + Samstag, 14.00- 18.00

Kombipaket Grundlagen der Fotografie und Fotowalk

„Grundlagen der Fotografie“ 21942 und „Fotowalk“ 22067 sind auch einzeln buchbar. Beim Fotowalk entdecken wir Rosenheims Gassen und Natur

Referentin Carina Pilz **Gebühr** € 129, einzeln € 69 **Kursnummer** 23269

17.10. Donnerstag, 18.30- 20.30

ONLINE Mit Wickeln heilen und lindern

Sie lernen die wichtigsten Wickel-Anwendungen, bekommen Informationen zur Wickelapotheke und stellen ein Wickel-Öl selbst her.

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

16.10. Mittwoch, 19.00- 21.00

Die extreme Rechte in Bayern - Ideologie, Akteur*innen, Themenfelder

Es ist wichtig, sich dieser Entwicklungen bewusst zu sein und ein kritisches Bewusstsein zu entwickeln

Referenten Beratungsteam der Mobilen Beratung gegen Rechtsextremismus in Bayern **Gebühr** kostenfrei **Kursnummer** 22649

17.10. Donnerstag, 18.00- 20.00

Miteinander als Chance - Armut und Gerechtigkeit

Wir laden Sie herzlich zu einer inspirierenden Autorenlesung mit anschließendem Dialog mit Fritz Blanz ein

Referent Fritz Blanz **Gebühr** kostenfrei **Kursnummer** 22920

19.10. Samstag, 09.30- 16.00

Fachtag Ehrenamt - Brücken bauen: Ehrenamtliches Engagement für Integration und Vielfalt

Referentinnen Rosa Schnitzenbaumer, Elena Lichtenwalder

Gebühr kostenfrei **Kursnummer** 23073

22.10. Dienstag, 19.00- 20.30

ONLINE AMERIKA HAT DIE WAHL. Wie der Machtkampf ums Weiße Haus unsere Zukunft bestimmt

Der Autor Peter Winkler und Dr. Christoph Straub von der Bayerischen Amerika-Akademie tauschen sich über diese und weitere Fragen aus und bieten auch die Möglichkeit für Rückfragen und Diskussion.

Referenten Peter Winkler, Dr. Christoph Straub

Gebühr € 8, Gebühr pro Paar € 12 **Kursnummer** 23030

24.10. Donnerstag 19.00- 21.00

Faktencheck - Fake News & Verschwörungstheorien

In diesem Vortrag werden viele Fragen beantwortet, damit Sie mehr Sicherheit im Umgang mit diesem Thema bekommen.

Referent Benjamin Grünbichler **Gebühr** kostenfrei **Kursnummer** 23001

24.10. Donnerstag, 20.00- 22.00

Wirksam kommunizieren - Menschen erreichen

Sie lernen vier Schritte der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg kennen.

Referentin Renate Otterbein **Gebühr** € 15 **Kursnummer** 23117

05.11. Dienstag, 18.30- 20:00

ONLINE Online Dating – Das Geschäft mit der Liebe

Bei der Online-Partner*innensuche gibt es einige Dinge zu beachten. Verbraucher*innen müssen z.B. mit versteckten Kosten rechnen.

Referentin Julia Zeller **Gebühr** kostenfrei **Kursnummer** 22710





05.11. Dienstag, 19.30- 21.00

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

Kurzer und verständlicher Input zum Begriff „Depression“ von einer Psychotherapie und Traumapädagogin

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

07.11. 5x Donnerstag, 09.30- 11.00

Gedächtnistraining - geistige Fitness

Mit verschiedenen Übungen, die das Gedächtnis, die Wahrnehmung sowie Konzentration aktivieren und trainieren

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

08.11. 2x Freitag, 18.00- 19.30

Yin Yoga und Mantra Singen - ein entspannter Herbstnachmittag

Mit leichtem Klang den herbstlichen Rückzug wohlwollend einleiten und auf sanfte Art des Yin Yogas den Energiefluss anregen.

Referent Barbara Singer **Gebühr** € 34 **Kursnummer** 23042

08.11. Freitag, 19.00- 22.00

Naturkosmetik - Selber rühren leicht gemacht!

Wir stellen aus natürlichen Produkten und Kräutern eine Anti-Aging-Creme, ein Hautpflegeöl und ein Pflegeshampoo her.

Referentin Bettina Sölch **Gebühr** inkl. Materialien + Skript € 35,00

Kursnummer 23266

03.+04.11. Donnerstag, 20.00- 22.00

Verstehen und verstanden werden - Kommunikation auf Augenhöhe

Sie lernen vier Schritte der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg kennen.

Referenten Renate + Christian Otterbein **Gebühr** € 160 **Kursnummer**

13.11. Mittwoch, 18.00- 21.00

Antiziganismus erkennen, sensibilisieren und überwinden

Ein interaktiver Dialog.

Unsere Gäste des Verbands Deutscher Sinti und Roma beleuchten das Thema Antiziganismus aus erster Hand.

Referenten Rainer Burger, Janine Poschauko-Seitz

Gebühr € 10 Kursnummer 22960

14.11. Donnerstag, 18.30- 20.30

ONLINE Altes Wissen rund um unsere heimischen Kräuter

Aus den im Jahr gesammelten Kräutern können wir jetzt im Winter Teemischungen, Räucherwerk und Salben zusammenstellen.

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

14.11. Donnerstag, 19.00- 21.00

Chronische Schmerzen - ein gutes Leben, jetzt erst recht

Eine interaktive Lesung aus dem neu erschienenen Buch „Chronische Schmerzen- ein gutes Leben, jetzt erst recht“.

Referentin Renate Döbrich **Gebühr € 15 Kursnummer 23132**

15.11. Freitag, 09.00- 16.00

Ist das wirklich Mobbing? Aspekte gelingender Mobbingprävention, Intervention und Mobbingnachsorge

Der Kurs vermittelt, wie Mobbing erkannt und gegenüber anderen Konflikten abgegrenzt werden kann, um so angemessen zu handeln. U.a. lernen Sie Intervention des „No-Blame-Approachs“.

Referentin Renate Grote-Giersch **Gebühr € 85,00**

Kursnummer 23062



16.11. Samstag, 10.00- 16.00

Gesundheitstag 2024 im Bildungswerk Rosenheim

Informieren Sie sich über Leistungsspektrum von *exaktaktiv*.

Der Schwerpunkt liegt auf Resilienz und Prävention

Referentin Martina Visser **Gebühr** kostenfrei

Kursnummer 23119

20.11. Mittwoch, 18.00- 20.00

Märchen: Die wunderschöne Wassilissa

Die Märchenerzählerin wird dieses Märchen frei vortragen und gibt Impulse zur individuellen Deutung.

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

Kursnummer 23128

23.11. Samstag 14.30- 17.45

Keine kalten Füße ... lieber Wärme von innen heraus

Mit TCM verbinden wir Elemente aus Kneipp, Massage, Kräuterkunde, sowie Ernährungsmöglichkeiten zur Verbesserung der Kältesymptomatik.

Referentin Barbara Singer **Gebühr** € 39 **Kursnummer** 23044

26.11. Dienstag, 18.00- 20.00

Voraussetzungen und Leistungen der gesetzliche Pflegeversicherung - Antragstellung, MDK-Begutachtung, Einstufungspraxis sowie Zuschüsse für Wohnumfeld-verbessernde Maßnahmen, Verhinderungspflege oder Landespflegegeld

Referent Thomas Stingl **Gebühr** kostenfrei **Kursnummer** 23138

26.11. Dienstag, 19.00- 21.00

Schluss mit Zähneknirschen: Bruxismus verstehen und lindern

Kopf- und Nackenschmerzen, Tinnitus, mit einem Stresspräventionstrainer und Schlafberater nicht erholsamen Schlaf erfolgreich behandeln **Referent** Christian Koch **Gebühr** € 15 **Kursnummer**

23250





26.11. Dienstag, 19.00- 20.30

ONLINE Erinnerungskultur.

Von der Notwendigkeit, Gedenken neu zu denken

Im Gespräch mit der österreichischen Historikerin, Direktorin des NS-Dokumentationszentrum München und Buchautorin Mirjam Zadoff

Referentin Prof. Dr. Mirjam Zadoff **Gebühr** € 8, pro Paar € 12

Kursnummer 23203

03.12. Dienstag, 19.00- 22.00

Rankgitter aus Weiden Wir flechten aus Weiden eine schöne Rankhilfe zur Gartendekoration. **Referentin** Angela Schreier **Gebühr** € 25, Material ca. € 15 **Kursnummer** 23255 **Anmeldung** bis 19.11.

12.12. Donnerstag, 19.00- 21.00

ONLINE Zeit für mich - Innehalten und zur Ruhe kommen

Die Work-life-Balance ist wichtig um langfristig Motivation und Freude zu erhalten, Sie haben die Entscheidung!

Referentin Claudia Coduro-Schreiber **Gebühr** € 20 **Kursnummer** 23029

12.12. Donnerstag, 19.00- 20.00

Lachyoga - Lachender Weihnachtszauber

Durchatmen, die Abwehrkräfte stärken und mit der heilsamen Kraft des Lachens kurz vor Weihnachten eine herzerfrischende Auszeit genießen. **Referentin** Inge Fechter **Gebühr** € 10 **Kursnummer** 23107

12.12. Donnerstag, 19.00- 21.00

VORTRAG zur Ausstellung Amphibien

Der haupt- und ehrenamtlicher Naturschützer erklärt, wie Amphibien leben, warum sie ökologisch so wichtig sind.

Referent Dr. Andreas Zahn **Gebühr** kostenfrei **Kursnummer** 23293

31.01. Freitag, 18.00- 20.00

Lichtmess - Räuchern

Spüren Sie den Zauber des Neubeginns, der länger werdenden Tage, dem Erwachen der Natur und der Reinigung des Räucherns.

02.02. Sonntag, 10.30-13.00

Singen, das die Seele beflügelt

Unbeschwertes Singen kann eine wohltuende Kraftquelle im Alltag sein. Eingeladen sind auch Menschen, die glauben, nicht singen zu können. **Referenten** Klaus Nagel, Susanne Mössinger **Gebühr** € 27 **Kursnummer** 22878

03.02. Montag, 19.00-21.00

Chronische Schmerzen - ein gutes Leben, jetzt erst recht (Buchtitel)

INTERAKTIVE LESUNG Das Buch macht die komplexen Prozesse chronischer Schmerzen verständlich und hilft Schmerzen zu bewältigen. **Referentin** Renate Döbrich **Gebühr** € 15 **Kursnummer** 23133

11.02. Dienstag, 19.30-21.00

Burnout - was ist das eigentlich? - Einfach mal darüber reden!

Eine Heilpraktikerin für Psychotherapie und Traumapädagogin gibt einen kurzen und verständlichen Input zum Begriff „Burnout“.

Referentin Gabriele Waitz **Gebühr** € 18 **Kursnummer** 23259

13.02. 3x Donnerstag, 19.30-21.00

Lachender Start ins neue Jahr - Wohlfühlen für Herz und Seele

In diesem Kurs stärken wir uns mit heiteren Übungen aus dem Lachyoga, Glücksimpulsen und motivierenden Aktionen.

Referentin Inge Fechter **Gebühr** € 30 **Kursnummer** 23108

UNSER KOOPERATIONSPARTNER
FÜR WANDERUNGEN:

*HeimatEntdeckerTouren
rund um den Chiemsee*



www.heimat-entdecker-touren.de

Tel. 01578 2031156

AUSSTELLUNG

AMPHIBIEN -
TAUCHER,
SCHWIMMER,
WANDERSLEUT'



18.11. bis 20.12.2024

Laubfrosch und Feuersalamander sind bekannt, aber wer hat schon einmal von Fadenmolch oder Geburtshelferkröte gehört? Sie alle zählen zu den in Bayern heimischen Amphibien (auch Lurche genannt). Also zu den Wirbeltieren, die aus dem Wasser kommend das Land erobert haben.

Die Ausstellung kann zu den Öffnungszeiten des Bildungszentrums besichtigt werden. Eintritt frei!

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



STEFAN ERDMANN

Chiemsee · Chiemgau · Alpen

HEIMAT

46° 48° N



**LIVE
KOMMENTIERTER
FILM**

Berge, Wälder, Flüsse & Seen,
Menschen und Traditionen. Eine
wunderschöne Filmreise durch
die Jahreszeiten rund um den
Chiemsee. LIVE kommentiert.

17.10. Donnerstag, 20.00 - 22.00

FILMABEND im Bildungswerk

Karten zu € 19 sichern unter 08031 - 23072-0

Weitere Veranstaltungen finden Sie auf www.bildungswerk-rosenheim.de.
Anmeldung MO bis FR von 10 bis 12 Uhr unter Telefon 08031 23072-0
oder auf www.bildungswerk-rosenheim.de.

Bildungswerk Rosenheim e. V.

Pettenkoflerstraße 5

83022 Rosenheim

Telefon: 08031 23072-0

E-Mail: info@bildungswerk-rosenheim.de

www.bildungswerk-rosenheim.de

Verantwortlich für den Inhalt im Sinne des Presserechts:

Dr. Markus Roth, Geschäftsführer

www.bildungswerk-rosenheim.de

Fotoquellen: Andy_Priyadi by CanvaPro, DAPA_Images by CanvaPro, Josefine Lechner, Markgraf Ave by CanvaPro,
microgen by Canva, Nazan Akpolat by CanvaPro, Nina Gili by CanvaPro, no_limit_pictures by CanvaPro, Pat_Hastings by
CanvaPro, pcess609 by canva, Svetl by CanvaPro