

2022 /
2023

FÜR FAMILIEN

HOLZKIRCHEN



Familien
Zentrum
St. Josef
HOLZKIRCHEN

Liebe Holzkirchnerinnen, liebe Holzkirchner!

Gewohnte Sicherheiten scheinen ins Wanken zu geraten. Schreckensmeldungen aus der Welt, Sorgen und Ungewissheit belasten Eltern, Alleinerziehende und Großeltern und natürlich auch unsere Kinder. Das Familienzentrum St. Josef in Holzkirchen will dem Druck, den Ängsten und den Sorgen Entlastung entgegensetzen durch eine einfache Botschaft: dem Miteinander. Das Miteinander lebt uns der Junge auf der Titelseite vor, der seinen Apfel mit dem Mädchen teilt. Diese einfache Geste der Hinwendung kann auf vielfache Art handlungsleitend sein. Und das kann geschehen durch persönlichen Austausch, die Zusammenkunft von Menschen mit ähnlichen Anliegen, durch die Inhalte unserer Vortrags- und Kursangebote, durch die Aufmerksamkeit und persönliche Wertschätzung gegenüber Familien und ihren Mitgliedern. Das alles schafft ein Miteinander und somit Geborgenheit, Sicherheit und Widerstandskraft. Nehmen Sie teil an unseren Angeboten! Wir vom Familienzentrum sind für Sie da im Pfarrzentrum St. Josef, in den Räumen in der Münchner Straße 29 und in unserem neuen Kursraum am Gewerberg 14a. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ihr

Gottfried Doll
Pfarrer

Dr. Wolfgang Foit
Leiter Familienzentrum

Liebe Familien in Holzkirchen!

Das Familienzentrum St. Josef ist seit vielen Jahren eine wertvolle Bereicherung des Bildungs- und Unterstützungsangebotes in unserer Marktgemeinde. Die vielfältigen Angebote sind es wert näher betrachtet und natürlich auch gebucht zu werden. Ich bin der Meinung, dass Impulse und Anregungen für den Familienalltag sehr wertvoll sind und die Lasten des Alltags mildern können. Nutzen Sie die Angebote zur Bereicherung der eigenen Persönlichkeit und für wertvolle Begegnungen!

Ihr

Christoph Schmid
Erster Bürgermeister Markt Holzkirchen

RUND UM DIE GEBURT

Familienzentrum St. Josef, Münchner Str. 29 und im Gewerbering 14a

Veranstalter: KBW Miesbach und Pfarrei Holzkirchen

Ansprechpartnerin: Birgit Zeller

E-Mail: birgit.zeller@kbw-miesbach.de

Telefon: 08024/64 99 783

Laufend neue Kurse das ganze Jahr über. Infos zu Kosten und Anmeldung bei den jeweiligen Kursleiterinnen und auf unserer Homepage www.familienzentrum-holzkirchen.de

Anmeldung ist immer erforderlich.

Angebote der Hebammen „die Hebammerey“ im Familienzentrum



Geburtsvorbereitung (Paarkurse, Frauenkurse mit Partnerabend, HypnoBirthing), Schwangervorsorge, Schwangerenmassage, Schwangerenfitness, Hilfe bei Beschwerden, Low-Level-Laser-Therapie, Fragen bei Problemen in der Schwangerschaft, Bowen-Therapie, Rückbildung mit und ohne Kind, Wochenbettbetreuung, Fragen bei Säuglingspflege, Stillvorbereitungskurs, Still- und Ernährungsberatung, Beikosteführung, etc.

Die Angebote finden in Holzkirchen und Otterfing statt. Infos zu Terminen und Ort bitte bei den Hebammen erfragen oder unter www.familienzentrum-holzkirchen.de

Hebamme Nadine Schürle

Telefon: 08024 47 31 366 (bitte Nachricht hinterlassen)

Mobil: 0177 67 00 896 (bei Erstkontakt bitte SMS)

E-Mail: n.schuerle@diehebammerey.de

Hebamme Dagmar Hofmann

Telefon: 0176 473 45 441

E-Mail: hebammerey@web.de

Foto: pixabay

PEKiP

Prager-Eltern-Kind-Programm

Das Prager Eltern-Kind- Programm (PEKiP) ist ein Konzept der Gruppenarbeit mit Eltern und ihren Kindern im ersten Lebensjahr. Ziel des PEKiP ist es, Eltern und Babys im sensiblen Prozess des Zueinanderfindens zu begleiten und zu unterstützen. Die Babys sind neugierig auf erste Kontakte zu Gleichaltrigen. Wir begleiten sie in der Gruppe durch altersgemäße Sinnes-, Spiel- und Bewegungsanregungen. Die Eltern haben Gelegenheit zu Kontakt, Austausch, Informationen und unterstützenden Gesprächen.



2 Kurse am Mittwoch

10 Treffen

Kosten: 140 Euro

Kursleitung: Monika Heinrich-Maier

Tel.: 08104 95 21

E-Mail: mheinrichmaier@t-online.de

Foto: privat

Babymassage

Über Berührung erlebt das Baby sich und seine Welt, denn Berührung ist unsere erste Sprache.

Die Babymassage bietet Eltern die Möglichkeit, sich bewusst Zeit für ihr Baby zu nehmen. Eltern lernen durch unseren Ansatz der Massage einen abwartenden, respektvollen Umgang, der dem Kind Zeit gibt. So erleben sie die Fähigkeiten ihres Kindes, sich über Signale auszudrücken.



Kurse am Montag oder Dienstag

5 Treffen

Kosten: 60 Euro

Kursleitung: Claudia Jäger, zertifiziert durch

Deutsche Gesellschaft für Baby- und Kindermassage e.V.,

Tel.: 08024 47 91 91

E-Mail: claudia_jaeger@outlook.de

Foto: pixabay

Die frühe Entwicklung des Kindes begleiten (FenKid)

Kurs für Eltern und ihre Kinder im Alter von 3 bis 8 Monaten



FenKid steht für »die frühe Entwicklung des Kindes begleiten«. Das Konzept, basiert auf neuesten Forschungen und stützt sich auf bedeutende pädagogische Konzepte: Maria Montessori „Hilf mir es selbst zu tun!“, Emmi Pikler „Lass mir Zeit.“, Elfriede Hengstenberg „Körperbewusstsein ist Selbstbewusstsein.“;

Jesper Juul „Beziehung statt Erziehung!“

FenKid unterstützt junge Eltern, die Bewegungs- und Persönlichkeitsentwicklung ihres Kindes zu verstehen, um feinfühlig darauf einzugehen. In den Kursen bieten Lieder und Bewegungsspiele einen äußeren Rahmen für den Kurs. Kernstück des FenKid-Kurses ist das freie Spiel, bei dem die Eltern ihrem Kind Achtsamkeit schenken, ohne sie aktiv zu bespielen. Die Kinder können auf »Entdeckungsreisen« gehen und im Raum alters- und entwicklungsgerechtes Spiel- und Bewegungsmaterial in einer vorbereiteten Umgebung finden. Für Babys von 3 bis 8 Monaten.

Kurse am Montag oder Dienstag 5 Treffen

Kosten: 70 Euro

Kursleitung: Claudia Jäger, zertifiziert durch Deutsche Gesellschaft für Baby- und Kindermassage e.V., und zertifizierte FenKid Leiterin
Tel.: 08024 47 91 91

E-Mail: claudia_jaeger@outlook.de

Foto: FenKid

Musikgarten

Eltern-Kind-Konzept für elementare Musikerziehung



Musikgarten lässt Kinder und deren Eltern erleben, wie viel Freude Musik in Form von gemeinsamem Musizieren, Singen und Tanzen macht. Wir „spielen“ Musik mit den Kindern. Ziel ist es, dass die Kinder ein Gefühl für die Schönheit und Wirkung der Musik entwickeln. Durch Musik wird die ganzheitliche Entwicklung der Kinder stark gefördert.

Kursangebot: Musikgarten für Babys im Alter von 4 bis 18 Monaten mit einer Begleitperson

Kosten: 23 Euro im Monat

Kurse am Montag, Dienstag und Freitag

Musikgarten für Kleinkinder im Alter von 18 Monaten bis zum Einstieg in den Kindergarten mit einer Begleitperson

Kosten: 25 Euro im Monat

Kurse am Montag, Dienstag und Freitag

Musikgarten für Kindergartenkinder im Alter von 3 bis 5 Jahren und einer Begleitperson.

Kosten: 28 Euro im Monat

Kurs am Dienstag

Alle Kurse finden fortlaufend wöchentlich statt außer in den Schulferien. Ein Einstieg ist jederzeit nach Rücksprache möglich, sofern freie Plätze verfügbar sind. Die erste vereinbarte Stunde ist immer eine kostenlose Schnupperstunde.

Kursort: Familienzentrum St. Josef, Saal im Gewerbering 14a
Münchner Str. 29, 83607 Holzkirchen und im Probenraum im Kultur im Oberbräu, Holzkirchen

Kursleitung: Sabine Gerster

Tel.: 08024 47 87 33

www.musikgarten-holzkirchen.de

Foto: privat

Yoga nach der Geburt mit Mama und Baby

Ein Rückbildungsyogakurs mit Babys ab der 12. Woche mit Schwerpunkt Beckenboden und Coreübungen zur Stärkung der Mitte.

Kraftspendende Yogaübungen und tiefes Atmen zum Auftanken und Entspannen helfen, damit wir uns mit Ruhe, Kraft, Geduld und Einfühlungsvermögen auf das Abenteuer Mutter einlassen können.

Dieser Kurs ist für die Krankenkassen zertifiziert.

Bei Interesse, bitte bei der Kursleitung nachfragen.



Kurse am Vormittag

8 Treffen

Kosten: 98 Euro

Kursleitung: Simone Werner, ärztlich geprüfte Yogalehrerin

Tel: 08024 90 29 595

E-Mail: werner.sw@gmx.net

Foto: privat

Yoga in der Schwangerschaft



Sanfte Yogabewegungen in Verbindung mit der Atmung führen uns zu mehr Kraft und Ausgeglichenheit. Ruhevolle Besinnung, Meditation und Entspannung führen zu einer innigeren Beziehung zwischen Mutter und Kind und lässt die werdende Mutter Vertrauen in die Weisheit ihres Körpers finden, um sich

auf das machtvolle Geschehen unter der Geburt vorzubereiten und die Phase der Schwangerschaft so bewusst wie möglich zu erleben. Dieser Kurs ist für die Krankenkassen zertifiziert. Bei Interesse, bitte bei der Kursleitung nachfragen.

Kurse am Mittwochabend

8 Treffen

Kosten: 120 Euro

Kursleitung: Simone Werner, ärztlich geprüfte Yogalehrerin

Tel: 08024 90 29 595

E-Mail: werner.sw@gmx.net

Foto: pixabay

Workshop zum Thema nachhaltiges und natürliches Wickeln



Ihr erwartet ein Kind und möchtet euch über Stoffwindel informieren oder ihr seid überrascht, wieviel Müll euer Baby schon produziert? Stoffwindeln sind modern, bunt, vielseitig, auslaufsicher und bei weitem nicht so kompliziert und arbeitsaufwändig wie oftmals gedacht. Zudem sind Stoffwindeln im Vergleich

zu Wegwerfwindeln günstiger und dabei auch schonender zur Haut eures Kindes. In dem Workshop bekommt Ihr einen Einblick in die verschiedenen Systeme und sammelt praktische Wickelerfahrung an einem Dummy. Ihr bekommt Informationen über das richtige Waschen sowie zur Pflege der Stoffwindeln und habt die Möglichkeit Fragen zu stellen.

Es gibt beim Kauf von Stoffwindeln von der VIVO einen Zuschuss von 50 Euro.

Kosten: 40 Euro/Einzelperson, 50 Euro/Paar

Kursleitung: Marion Weiß, Stoffwindelberaterin

Tel: 08024 47 53 351

E-Mail: info@vajo-stoffpopo.de

Foto: privat

Yoga für Kinder im Grundschulalter

Yoga-Übungen machen nicht nur Spaß, sondern stärken das Selbstbewusstsein durch eine bessere Körperwahrnehmung, fördern die Konzentration und führen zu Entspannung. Wir üben Yoga in diesem Kurs spielerisch und kindgerecht.



5 x 45 min jeweils von 16.00 bis 16.45 Uhr
(Einzelne Schnupperstunden jederzeit möglich)

Kosten: 40 Euro

Kursleiterin: Eva Maria Rendle, Gymnasiallehrerin, Yogalehrerin für Kinder und Jugendliche

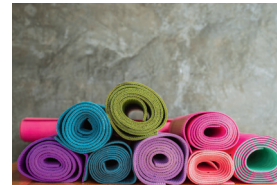
Termine und Anmeldung über www.familienzentrum-holzkirchen.de

Foto: IStock

Yoga für Teenager

Yoga & Entspannung für Teenager im Alter zwischen 11 und 13 Jahren

Yoga-Übungen machen nicht nur Spaß, sondern stärken das Selbstbewusstsein durch eine bessere Körperwahrnehmung, fördern die Konzentration und führen zu Entspannung.



5 x 45 min jeweils von 17.00 bis 17.45 Uhr

Kosten: 40 Euro

Kursleiterin: Eva Maria Rendle, Gymnasiallehrerin, Yogalehrerin für Kinder und Jugendliche

Termine und Anmeldung über www.familienzentrum-holzkirchen.de

Foto: pixabay

Yoga für Jugendliche

Yoga & Entspannung für Jugendliche und junge Erwachsene

Yoga wirkt! Yoga macht deinen Körper dehnbarer und deinen Geist entspannter und konzentrierter. Yoga kann dir bei Stress in der Schule oder im Privaten eine Oase der Ruhe geben. Wir üben Yogahaltungen in Verbindung mit entspannenden Atemtechniken.



5 x 60 min, jeweils von 18.00 bis 19.00 Uhr

Kosten: 50 Euro

Kursleiterin: Eva Maria Rendle, Gymnasiallehrerin, Yogalehrerin für Kinder und Jugendliche

Termine und Anmeldung über www.familienzentrum-holzkirchen.de

Yoga wirkt!

Foto: pixabay

Beckenbodentraining



Ihren Beckenboden kennenlernen, kräftigen und entspannen.

Sie lernen den Beckenboden in ihren Alltag zu integrieren und ihn vor Belastungen zu schützen. Das Beckenbodentraining nach dem BeBo® Konzept beinhaltet alle Aspekte, damit das Ziel - ein funktionstüchtiger Beckenboden

- erreicht werden kann. Neben fundierter theoretischer Wissensvermittlung steht besonders das gezielte Kennenlernen, Kräftigen und Entspannen des Beckenbodens im Mittelpunkt.

8 x 90 Minuten

Kath. Pfarrzentrum Wangau, Am Bergfeld 7

Kosten: 165 Euro (inklusive kursbegleitendes Buch)

Anmeldung und Info:

Sandra Läger, BeBo® Therapeutin, Dipl. Sportwissenschaftlerin

Tel.: 0178 21 84 032

E-Mail: sandra-laeger@beckenboden.com

Foto: privat

HappyBauch - Fitness in der Schwangerschaft



Dieser Fitnesskurs für werdende Mütter bietet eine gute Mischung aus Pilates, Kraft-, Herz-Kreislauf- und Beckenbodentraining.

Abgeschlossen wird jede Einheit/Stunde durch einen kurzen Entspannungsteil. Der Kurs ist die ideale Vorbereitung zur Geburt und fördert eine schnellere Regeneration im Wochenbett.

5 Treffen

Kosten: 60 Euro

Kursleitung: Désirée Wegstroth, Fitnesstrainerin

E-Mail: info@desis-mama-fit.de

Termine und Anmeldung über www.familienzentrum-holzkirchen.de

Foto: privat

Fitness nach der Geburt mit Baby

Eine Kombination aus Pilates, Herz-Kreislauf-Training, Krafttraining, Faszientraining und Beckenbodentraining mit deinem Baby auf der Matte und/oder in der Trage.

Hier ist für jeden etwas dabei.



5 Treffen

Kosten: 60 Euro

Kursleitung: Désirée Wegstroth, Fitnesstrainerin

E-Mail: info@desis-mama-fit.de

Termine und Anmeldung über www.familienzentrum-holzkirchen.de

Foto: privat

Erste Krankheiten beim Kind natürlich begleiten - Basiskurs

Husten? Schnupfen? Fieber?

Das kommt für Eltern immer überraschend und gerne am Wochenende.

In meinem Basiskurs möchte ich Eltern zeigen, was sie bei Erkrankungen ihres Kindes begleitend tun können und wann ein Arztbesuch angezeigt ist. Vor allem möchte ich Mamas und Papas sicherer im Umgang mit den unvermeidlichen Erkrankungen ihrer Kinder machen.

Wir besprechen die einzelnen Themen und was ihr zu Hause akut und ohne großen Aufwand zum Wohl eurer Kinder tun könnt.

Der Kurs eignet sich sowohl für werdende Eltern als auch für solche, die mehr Informationen über Erkrankungen ihrer Kinder wissen möchten.



Kosten: 89 Euro

Kursleitung: Nicole Avril, Heilpraktikerin und Kinderkrankenschwester

Tel: 01575 01 57 582

E-Mail: hallo@diebergschwester.de

Termine und Anmeldung über www.familienzentrum-holzkirchen.de

Foto: pixabay

Wickel Dich ein



Brustwickel, Ohraufgabe, Wadenwickel. Von diesen Anwendungen hat jeder schonmal gehört und vielleicht auch am eigenen Leib erlebt. Möchten sie ihrem kranken Kind diese Wickel zukommen lassen, sind Eltern vielleicht unsicher in der Anwendung und lassen es dann lieber sein.

In diesem Workshop könnt ihr die Anwendungen von Wickeln und Auflagen ausprobieren und üben. Wann benutze ich welche Wickel und was brauche ich dafür. Die Zutaten sind einfach gehalten, damit ihr sofort loswickeln könnt.

Und man braucht keine teuren Wickelsets um seinem kranken Kind etwas Gutes zu tun.

Auch Fuß- und Armbäder und ihre Wirkungen sind Thema im Workshop und können getestet werden.

Kosten: 89 Euro

Kursleitung: Nicole Avril, Heilpraktikerin und Kinderkrankenschwester

Tel: 01575 01 57 582

E-Mail: hallo@diebergschwester.de

Termine und Anmeldung über www.familienzentrum-holzkirchen.de

Foto: pixabay

Lernblockaden Lösen mit BrainGym



Die wichtige Prüfung rückt näher, das Gefühl im Magen wird flauer, und der viele Lernstoff will und will einfach nicht in den Kopf. Ob in der Schule, am Arbeitsplatz oder in den eigenen vier Wänden – ab und an hat jeder das Gefühl: Hilfe, es wird alles zu viel! Wir sind nervös, können uns schlecht konzentrieren oder gehen

einfach nicht strukturiert vor, um unser Ziel zu erreichen.

Diese Lernschwierigkeiten sind häufig Blockaden im Gehirn, die uns hindern, so leicht und mit so viel Freude zu lernen und blockieren uns so immer mehr, egal wie wir uns auch anstrengen.

BrainGym hilft uns, die Blockaden zu finden, sie bewusst zu machen und durch Bewegungsübungen sowie durch das Halten oder Reiben bestimmter Reflexpunkte auszugleichen. Die Techniken sind einfach und schnell zu erlernen und helfen den Kindern, ihr Lernpotential zu nutzen. So gewinnen sie wieder mehr Freude und Zuversicht am Lernen.

Wir möchten Ihnen kleine Hilfestellungen anbieten, die es Ihnen und Ihrem Kind ermöglichen soll, etwas entspannter und gestärkter durch den immer fordernden Schulalltag zu kommen. Diese Hilfestellungen sind so konzipiert, dass sie gut in den Alltag zu integrieren sind, ohne zu viel Zeit in Anspruch zu nehmen.

inkl. Handout und Duftroller

3 Nachmittage mit den Kindern und 1 Elterninformationsabend

Kosten: 120 Euro

Kursleitung: Waltraud Schrädler, Begleitende Kinesiologie und Nicole Avril, Kinderkrankenschwester und Heilpraktikerin

Tel: 01575 01 57 582

E-Mail: hallo@diebergschwester.de

Termine und Anmeldung über www.familienzentrum-holzkirchen.de

Foto: pixabay

Hebammensprechstunde

Die Sprechstunde bietet:

Beratung und die wichtigsten Untersuchungen von Mutter und Kind rund um Schwangerschaft, Wochenbett und Stillzeit.



Wo:

- Hausham, Hebammenhaus Agatharied
Obere Tiefenbachstr. 8, 83734 Hausham
- Holzkirchen, Familienzentrum St. Josef
Münchner Str. 29, 83607 Holzkirchen

Mitzubringen:

- Mutterpass
- gelbes Kinderuntersuchungsheft
- Krankenkassenkarte
- Anamnesebogen und Behandlungsvertrag
(wenn möglich ausgedruckt und ausgefüllt)

Kosten:

Kosten übernimmt die Krankenkasse

Nur nach Terminvergabe unter:

https://de.doctena.de/behandler/Hebammensprechstunde_LK_Miesbach-1232708

Partner:

KoKi-Netzwerk frühe Kindheit im Landkreis Miesbach

Foto: KoKi

Starke Kinder – glückliche Kinder



Spielerisches Resilienz- und Selbstbehauptungstraining für Kinder von 6-7 Jahren, mit Elternbegleitung

Kinder im Alter von 6 bis 7 Jahren

Dieser Kurs macht Kinder mit viel Spiel, Spaß und Action stark im Umgang mit Konflikten auf dem Schulhof und im Familien-Alltag so-

wie im Umgang mit den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen.

Wir probieren verschiedene Strategien aus und erleben, wie sich klassische Konfliktsituationen umgehen oder entschärfen lassen; wir lernen, wie man sich-seiner-selbst-bewusster wird und damit auch selbstsicherer nach innen, wie außen. Wir üben den Umgang mit den eigenen Grenzen sowie denen der anderen.

Der Kurs basiert auf dem erfolgreichen „Stark auch ohne Muckies“-Konzept, das Kinder auf altersgerechte und spielerische Weise darin unterstützt, innere Stärke, mentale Widerstandskraft sowie mehr Sicherheit im Umgang mit sich selbst und anderen aufzubauen, und so einen wichtigen Beitrag zur Mobbing-Prävention leistet.

Ein Kurs besteht aus vier, aufeinander aufbauenden Stunden, die - je nach den gegebenen Möglichkeiten - vor Ort oder auch online durchgeführt werden können.

Um die neuen Strategien langfristig im Alltag der Kinder zu verankern, wird der Kurs als Eltern-Kind-Programm durchgeführt, d.h. ein Elternteil begleitet das Kind über die gesamte Kursdauer hinweg und nimmt auch an den Übungen und Rollenspielen teil. Ein ergänzender Elternabend mit tieferführenden Informationen rundet das Angebot ab.

4x dienstags, 14-15 Uhr

Elternabend am ersten Kurstag von 19-20 Uhr (per Zoom)

Kosten: 59 Euro

Kursleitung: Judith Lell-Wagener, zertifizierte Selbstbehauptungs- und Resilienz-Trainerin

Genaue Termine unter www.kbw-miesbach.de

E-Mail: birgit.zeller@kbw-miesbach.de

Mindestens 5, maximal 10 Teilnehmer

Foto: canva

Kinder stärken – Herausforderungen meistern

Ein Lebensnahes Resilienz- und Selbstbehauptungstraining für Kinder von 8-10 Jahren
Kinder im Alter von 8 bis 10 Jahren

Dieser Kurs macht Kinder zwischen 8 und 10 Jahren mental stark im Umgang mit sich selbst sowie mit Konflikten und herausfordernden sozialen Situationen auf dem Schulhof, im Familien-Alltag sowie im Kontext gesellschaftlicher Krisenzeiten.

Wir probieren verschiedene Strategien aus, erleben und diskutieren in der Gruppe, wie sich klassische Konfliktsituationen aus dem echten Alltag der Kinder umgehen und/oder entschärfen lassen; wir lernen, wie man sich-seiner-selbst-bewusster wird und damit auch selbstsicherer nach innen wie außen. Wir thematisieren den Umgang mit den eigenen Gefühlen und Grenzen und stärken dabei zugleich die Empathiefähigkeit und das Selbstwertgefühl der Kinder. Die Kinder werden dabei aktiv in die Kursgestaltung involviert: sie sind eingeladen, ihre aktuellen Themen und Herausforderungen mit in die einzelnen Stunden zu bringen und unter fachkundiger Anleitung der Trainerin gemeinschaftlich mögliche Lösungsstrategien zu erarbeiten.

Der Kurs basiert auf dem erfolgreichen „Stark auch ohne Muckies“-Konzept, das Kinder auf altersgerechte und spielerische Weise darin unterstützt, innere Stärke, mentale Widerstandskraft sowie mehr Sicherheit im Umgang mit sich selbst und anderen aufzubauen, und so einen wichtigen Beitrag zur Mobbing-Prävention sowie zum Erhalten der mentalen Gesundheit von Kindern leistet.

Ein Kurs besteht aus sechs, aufeinander aufbauenden Stunden, die - je nach den gegebenen Möglichkeiten - vor Ort oder auch online durchgeführt werden können. Ein ergänzender Elternabend rundet das Angebot ab.

6x dienstags, 14-15 Uhr

Elternabend am ersten Kurstag von 19-20 Uhr (per Zoom)

Kosten: 79 Euro

Kursleitung: Judith Lell-Wagener, zertifizierte Selbstbehauptungs- und Resilienz-Trainerin

Genaue Termine unter www.kbw-miesbach.de

E-Mail: birgit.zeller@kbw-miesbach.de

Mindestens 5, maximal 10 Teilnehmer

Foto: canva



VORTRÄGE UND KURSE IM JAHRESLAUF

SEPTEMBER 2022

Klopfen befreit – Stressreduktion durch Klopfakupressur



Belastungen jeglicher Art nehmen kontinuierlich zu. Die Klopfakupressur ist eine einfache und gleichzeitig sehr wirkungsvolle Methode um Stress schnell und nachhaltig zu reduzieren. Dabei werden bestimmte Körperpunkte sanft geklopft und das Problem dabei möglichst spezifisch benannt. Ich führe Sie in diesem Vortrag mit praktischer Anleitung in die Grundtechnik

des „Klopfens“ ein. So haben Sie ein sehr wirkungsvolles Selbsthilfetool an der Hand Stress nachhaltig zu reduzieren.

Geeignet ab dem Babyalter.

Samstag, 24. September 2022, 15.00 – 18.00 Uhr

Familienzentrum St. Josef, Münchner Str. 29, Holzkirchen

Referentin: Christine Loferer, Heilpraktikerin

Kosten: 60 Euro

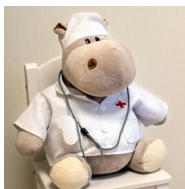
Anmeldung über www.familienzentrum-holzkirchen.de

E-Mail: info@kbw-miesbach.de

Foto: pixabay

OKTOBER 2022

Erste-Hilfe-Kurs am Kind und Säugling



Als Elternteil ist man sich oft nicht sicher, wie man in einem Notfall beim eigenen Kind oder auch anderen Kindern richtig reagieren muss. Was viele nicht bedenken ist, dass man bereits viele Maßnahmen im Haushalt treffen kann, um Unfälle zu vermeiden. Und genau auf diese Themen ist der Workshop „Erste Hilfe am Kind & Säugling“ ausgelegt.

Donnerstag, 06. Oktober 2022, 17.00 – 21.30 Uhr

Familienzentrum St. Josef, Münchner Str. 29, Holzkirchen

Referentin: Michaela Weber

Kosten: 55 Euro pro Person

Anmeldung über www.familienzentrum-holzkirchen.de

E-Mail: info@kbw-miesbach.de

Foto: pixabay

Erste Krankheiten beim Kind natürlich begleiten - Basiskurs

Husten? Schnupfen? Fieber?

Das kommt für Eltern immer überraschend und gerne am Wochenende.

In meinem Basiskurs möchte ich Eltern zeigen, was sie bei Erkrankungen ihres Kindes begleitend tun können und wann ein Arztbesuch angezeigt ist. Vor allem möchte ich Mamas und Papas sicherer im Umgang mit den unvermeidlichen Erkrankungen ihrer Kinder machen. Wir besprechen die einzelnen Themen und was zu Hause akut und ohne großen Aufwand zum Wohl der Kinder getan werden kann. Der Kurs eignet sich sowohl für werdende Eltern als auch für solche, die mehr Informationen über Erkrankungen ihrer Kinder wissen möchten.



Samstag, 8. Oktober 2022, 09.30 – 13.00 Uhr

Familienzentrum St. Josef, Münchner Str. 29, Holzkirchen

Referentin: Nicole Avril, Heilpraktikerin und Kinderkrankenschwester

Kosten: 95 Euro

Anmeldung über www.familienzentrum-holzkirchen.de

E-Mail: info@kbw-miesbach.de

Foto: pixabay

Kess Abenteuer Pubertät

„Und täglich grüßt das Pubertier..!“

Pubertät, das ist für Eltern und Jugendliche eine Zeit des Aufbruchs, eine Zeit der Herausforderungen und der Ablösung: risikoreich und anstrengend, aber auch mit schönen Seiten. Durchhaltevermögen, Kommunikationsfähigkeit und eine Quantum Humor sind permanent gefordert.

Als Phase großer Veränderungen birgt die Pubertät auch Chancen. Eltern und Kinder können neue Formen der Beziehung entwickeln. Dabei möchte der Elternkurs interessierte Eltern unterstützen und ihnen helfen, die Zeit der Pubertät gelassener anzugehen.

Der Kurs knüpft an konkreten Erziehungssituationen an und vermittelt eine Einstellung, die den Familienalltag erleichtern soll.

Kess
kooperativ | ermutigend | sozial | situationsorientiert
erziehen®

dienstags 2 x präsent vor Ort und 2 x online

18. Oktober (präsent) / 25. Oktober (online) / 8. November (online) /

15. November 2022 (präsent), jeweils von 20.00 – 22.00 Uhr

KBW Miesbach, Saal, Am Stadtplatz 4, 83714 Miesbach

Referentin: Irmi Bergmeier

Kosten: 50 Euro für Einzelpersonen / 80 Euro für Paare
Anmeldung über www.familienzentrum-holzkirchen.de
E-Mail: info@kbw-miesbach.de
Foto: Logo KESS erziehen

Online Vortrag und Gespräch Wie stärken wir unsere Kinder?



Herausfordernde Zeiten bieten die Chance als Familie näher zusammen zu rücken. Es ist wichtig, eine Atmosphäre des Angenommen-Seins zu schaffen, sich gegenseitig zu stärken und zu unterstützen. Bei diesem Zoomtreffen tauschen wir uns aus und erhalten Impulse, um den Alltag gut zu meistern.

Claudia Coduro-Schreiber ist Systemische Supervisorin, Beraterin und Marte Meo Therapeutin und arbeitet seit vielen Jahren mit Familien und Kindertageseinrichtungen zusammen.

In Ihrer langjährigen Tätigkeit ist es ihr ein besonderes Herzensanliegen Menschen, Kinder und Familien dabei in ihrer Entwicklung zu unterstützen, Dinge aus eigener Kraft heraus zu schaffen.

Mittwoch, 19. Oktober 2022, 19:30 Uhr Online über Zoom

Referentin: Claudia Coduro-Schreiber
Kosten: 7 Euro/Paare: 10 Euro
Anmeldung über www.familienzentrum-holzkirchen.de
E-Mail: info@kbw-miesbach.de

Foto: mit Bildrechten

Mikrobiom – wie unser Essen unsere Bakterien im Darm und dadurch unsere gesamte Gesundheit



Mit dem „füttern“ der guten Darmbakterien kann man jederzeit beginnen. Ein möglichst vielfältig zusammengesetztes Mikrobiom hat positive Auswirkungen auf unseren Körper: Stärkung unseres Immunsystems, positive Stimmung, weniger Autoimmunerkrankungen, weniger Allergien, weniger chronische

Darmerkrankungen, Ausschüttung von Sättigungshormonen, um nur einige Dinge zu nennen. In Diskussion stehen auch Einfluss auf Autismus, ADHS und Alzheimer. Welche Lebensmittel sind dauerhaft

wichtig für eine gute Bakterienbesiedelung im Darm? Was schadet meinem Mikrobiom? Das alles ist leicht mit natürlichen Lebensmitteln möglich. Neben grundlegenden Informationen gibt es in diesem Vortrag natürlich viele praktische Tipps für die Umsetzung, z.B. auch wie wir schon beim Baby mit der passenden Beikost beginnen können.

Montag, 24. Oktober 2022 um 19.30 Uhr

Familienzentrum St. Josef, Münchner Str. 29, Holzkirchen
Referentin: Irma Blüm, Diätassistentin
Kosten: 5 Euro
Anmeldung über www.familienzentrum-holzkirchen.de
E-Mail: info@kbw-miesbach.de

Foto: pixabay

NOVEMBER 2022

Onlinevortrag: Gut essen in und nach der Schwangerschaft - Was Mama und Baby brauchen!

“Wie viel soll ich jetzt essen? Wie hoch darf die Gewichtszunahme sein? Brauche ich Nahrungsergänzungsmittel? Kann ich mich vegetarisch oder vegan ernähren? Welche Lebensmittel sollte ich vermeiden (in Schwangerschaft / Stillzeit)? Meine Ernährung und mein Lebensstil haben bereits ab Schwangerschaft großen Einfluss auf mein Baby. Wie Sie ihrem Baby einen guten Start ermöglichen können und dabei auch auf sich achten, erfahren Sie in dieser Veranstaltung, vor allem durch viele praktische Tipps für die Umsetzung.



Montag, 07. November 2022, 19.30 Uhr Online über Webex

Referentin: Irma Blüm, Diätassistentin
Die Kosten für die Veranstaltung übernimmt das Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Holzkirchen
Anmeldung über:
www.weiterbildung.bayern.de
E-Mail: Theresia.lindermayer@aelf-hk.bayern.de

Foto: pixabay

Online Kurs: Starke Eltern – glückliche Familien



Ein praxisnahes Resilienz- und Achtsamkeits-Training für Mütter und Väter
Wie kann es gelingen, den – zumeist herausfordernden und stressigen – Elternalltag mit mehr innerer Stärke, Gelassenheit und Freude zu meistern?
Wie können Mütter und Väter zu mehr

Harmonie im Familienalltag beitragen?

Wie können Mütter und Väter die eigenen Energieressourcen besser aufladen und einen besseren Umgang mit klassischen „Eltern-Energieräubern“ wie (externer, aber auch eigener) Erwartungsdruck, Selbstzweifeln und inneren Konflikten finden?

Mütter und Väter erlernen in diesem 3-teiligen Kurs unter fachkundiger Anleitung durch die Trainerin Antworten auf Fragen wie diese zu finden und damit mehr innere Widerstandskraft (Resilienz) und Kraftreserven aufzubauen sowie den Familienalltag bewusster zu gestalten.

Dies hat spürbar positive Auswirkungen auf ihr eigenes Leben, wie auch auf den Familien-Alltag, wie z. B. mehr Harmonie im Umgang mit sich selbst und anderen, weniger Konflikte in der Familie, weniger Stressempfinden, mehr Lebens- und Familienfreude.

3 x Donnerstag ab 10./17./24.11.2022

jeweils von 19:30-21 Uhr, online über Zoom

Eine Kurs-Fortsetzung ist auf Wunsch möglich.

Referentin: Judith Lell-Wagener, Kommunikationswissenschaftlerin und Psychologin (M.A.), zertifizierte Selbstbehauptungs-, Resilienz- und Natur-Achtsamkeitstrainerin, Persönlichkeits-Coach

Kosten: 69 Euro

Anmeldung über www.familienzentrum-holzkirchen.de

E-Mail: info@kbw-miesbach.de

Bild: canva

Familie werden – Elternsein

Vortrag der Ehe- und Familienberatung



Wenn aus einem Paar eine Familie wird, ein Geschwisterkind dazu kommt, Lebensabschnitte bewältigt werden, gibt es

nicht nur schöne und geplante Veränderungen im Leben. An diesem Abend stellt sich die Ehe- und Familienberatung mit Ihrem Angebot kurz vor und spricht dann diese verschiedenen Punkte und mögliche Auswirkungen an. Im Anschluss ist Zeit für persönliche Fragen.

Dienstag, 15. November 2022, 19.30 Uhr

Familienzentrum St. Josef, Münchner Str. 29, Holzkirchen

Referentin: Dr. Silvia Cichon-Brandmaier

kostenfreies Angebot

Anmeldung über KBW Miesbach

Tel.: 08025 99 29-0 oder

E-Mail: info@kbw-miesbach.de

Online Vortrag: Erschöpfung

Chronische Erschöpfung kann viele Ursachen haben. Einige davon werden wir genauer betrachten. Die Naturheilkunde bietet sowohl vorbeugend als auch regenerativ viele Möglichkeiten, der chronischen Erschöpfung zu begegnen. Die Bewährtesten habe ich für Sie in diesem Vortrag zusammengestellt.



Donnerstag, 24. November 2022, 20.00 Uhr

Online über Zoom

Referentin: Christine Loferer, Heilpraktikerin

Kosten: 5 Euro

Anmeldung über www.familienzentrum-holzkirchen.de

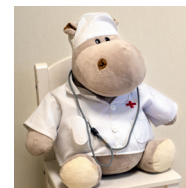
E-Mail: info@kbw-miesbach.de

Foto: pixabay

DEZEMBER 2022

Erste-Hilfe-Kurs am Kind und Säugling

Als Elternteil ist man sich oft nicht sicher, wie man in einem Notfall beim eigenen Kind oder auch anderen Kindern richtig reagieren muss. Was viele nicht bedenken ist, dass man bereits viele Maßnahmen im Haushalt treffen kann, um Unfälle zu vermeiden. Und genau auf diese Themen ist der Workshop „Erste Hilfe am Kind & Säugling“ ausgelegt.



Donnerstag, 01. Dezember 2022, 17.30 - 21.30 Uhr

Familienzentrum St. Josef, Saal im Gewerbering 14a, Holzkirchen

Referentin: Michaela Weber

Kosten: 55 Euro pro Person

Anmeldung über www.familienzentrum-holzkirchen.de

E-Mail: info@kbw-miesbach.de

Foto: pixabay

Online Vortrag: Kindliche Wut verstehen und begleiten



Ob Autonomiephase, Pubertät oder gefühlsstarkes Kind - Eltern schwanken heute zwischen Genervtsein, Hilflosigkeit und eigener Wut, wenn ihr Kind wegen vermeintlicher Nichtigkeiten ausrastet. Seit Kinder immer mehr auf Augenhöhe begleitet werden, scheinen sich ihre Gefühle viel mehr Bahn zu brechen als früher. Dabei ist früher vieles schlicht nur unterdrückt worden - und zwar mitunter mit fatalen Folgen für die kindliche Entwicklung. Nicht wenige Er-

wachsene haben den Zugang zu ihren Gefühlen verloren oder nie gelernt, ihre Gefühle zu regulieren, sodass Emotionen immer wieder stark durchbrechen, einfach weil ihre Gefühle in ihrer Kindheit nicht angemessen Raum und Halt fanden.

Welche Funktion die kindliche Wut hat, wie das Gehirn lernt, Gefühle zu regulieren und wie Eltern (und Fachkräfte in Kita und Tagespflege sowie Pädagog*innen und Lernbegleiter*innen) Kinder bei großen Gefühlen begleiten können, erfahren Sie in diesem Online-Vortrag. Christopher End arbeitet als Coach, Autor und Therapeut und unterstützt Eltern darin, die Verbindung zu ihrem Kind zu stärken - in Einzelsitzungen, Seminaren sowie in Online-Kursen. Er gibt den wöchentlichen Podcast Eltern-Gedöns heraus und hat zusammen mit Anando Würzburger das Buch „Der kleine Samurai findet seine Mitte“ geschrieben, eine Anleitung zum gemeinsamen Meditieren mit Kindern.

Donnerstag, 8. Dezember 2022, 20 Uhr

Referent: Christopher End

Kosten: 8 Euro/ Paare: 12 Euro

Anmeldung über www.kbw-miesbach.de oder

E-Mail: info@kbw-miesbach.de

Foto: Mona Dadari

JANUAR 2023

Online-Workshop: Zauberkoffer für Eltern & Pädagog*innen

Der Zauberkoffer für Eltern und Pädagog/innen wurde von der Elternbegleiterin Franziska Wanger entwickelt. Es ist eine unkonventionelle Methode, die Eltern und Pädagog/innen unterstützt, wenn Kinder immer wieder „ihren Kopf durchsetzen wollen“. „Ich mag nicht“, „Will aber. . .“, kann oft anstrengend sein. Der „Zauberkoffer für Eltern und Pädagog/innen“ ist eine Trickkiste mit Symbolen, Elementen, Zeichen und kreativen Objekten. Diese vielfältigen Inhalte erleichtern auf spielerische und kreative Weise den Alltag und das Zusammensein mit Kindern. Durch die bildhafte Aufmachung ist der „Zauberkoffer“ schnell zu begreifen.

Eltern und Pädagog/innen können dadurch sehr einfach ihre Ressourcen stärken, psychische Widerstandskraft (Resilienz) aufbauen und gelassener agieren.

Mittwoch, 25. Januar 2023, 19:30 Uhr

Referentin: Evi Hajek, Wald- &

Kräuterpädagogin und Elternbegleiterin

Kosten: 15 Euro

Anmeldung über www.kbw-miesbach.de

E-Mail: info@kbw-miesbach.de

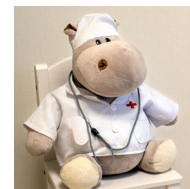
Foto: WangerLAND



FEBRUAR 2023

Erste-Hilfe-Kurs am Kind und Säugling

Als Elternteil ist man sich oft nicht sicher, wie man in einem Notfall beim eigenen Kind oder auch anderen Kindern richtig reagieren muss. Was viele nicht bedenken ist, dass man bereits viele Maßnahmen im Haushalt treffen kann, um Unfälle zu vermeiden. Und genau auf diese Themen ist der Workshop „Erste Hilfe am Kind & Säugling“ ausgelegt.



Donnerstag, 02. Februar 2023, 17.30 - 21.30 Uhr

Familienzentrum St. Josef, Münchner Str. 29, Holzkirchen

Referentin: Michaela Weber

Kosten: 55 Euro pro Person

Anmeldung über www.familienzentrum-holzkirchen.de

E-Mail: info@kbw-miesbach.de

Foto: pixabay

Online Kurs: Starke Eltern – glückliche Familien



Ein praxisnahes Resilienz- und Achtsamkeits-Training für Mütter und Väter
Wie kann es gelingen, den – zumeist herausfordernden und stressigen – Elternalltag mit mehr innerer Stärke, Gelassenheit und Freude zu meistern?
Wie können Mütter und Väter zu mehr Harmonie im Familienalltag beitragen?

Wie können Mütter und Väter die eigenen Energiressourcen besser auftanken und einen besseren Umgang mit klassischen „Eltern-Energieräubern“ wie (externer, aber auch eigener) Erwartungsdruck, Selbstzweifeln und inneren Konflikten finden?

Mütter und Väter erlernen in diesem 3-teiligen Kurs unter fachkundiger Anleitung durch die Trainerin Antworten auf Fragen wie diese zu finden und damit mehr innere Widerstandskraft (Resilienz) und Kraftreserven aufzubauen sowie den Familienalltag aktiver zu gestalten. Dies hat spürbar positive Auswirkungen auf ihr eigenes Leben, wie auch auf den Familien-Alltag, wie z. B. mehr Harmonie im Umgang mit sich selbst und anderen, weniger Konflikte in der Familie, weniger Stressempfinden, mehr Lebens- und Familienfreude.

3 x Donnerstag, ab 2./9./16.02.2023

jeweils von 19:30-21 Uhr, online über Zoom

Eine Kurs-Fortsetzung ist auf Wunsch möglich.

Referentin: Judith Lell-Wagener, Kommunikationswissenschaftlerin und Psychologin (M.A.), zertifizierte Selbstbehauptungs-, Resilienz- und Natur-Achtsamkeitstrainerin, Persönlichkeits-Coach

Kosten: 69 Euro

Anmeldung über www.familienzentrum-holzkirchen.de

E-Mail: info@kbw-miesbach.de

Foto: canva

Online Vortrag: Die Rosa-Hellblau-Falle® Für eine Kindheit ohne Rollenklischees

Rosa ist für Mädchen, Hellblau für Jungs, nach diesem Prinzip sind ganze Kaufhausabteilungen geordnet - vom Marzipan für Männer, Seife für Frauen, Ketchup für Mädchen, Diktate für Jungs... Werbung setzt auf Geschlechtertrennung. Als emanzipierte Erwachsene glaubt man Geschlechterklischees längst für überwunden gehalten, doch als Eltern wird man derzeit wie-



der unerbittlich mit ihnen konfrontiert.

Alles nur gut gemeint und kein Problem? Sind Geschlechterunterschiede nicht vielleicht wirklich angeboren, biologisch erklärbar und damit eine Lebensrealität? Wie würden unsere Kinder aufwachsen, wenn die Klischeefallen und Schubladen nicht immer wieder bedient würden? Ein Aufruf zum Widerstand, der ganz konkrete Tipps bietet, wie sich die Rosa-Hellblau-Falle im Alltag umschiffen lässt.

Dienstag, 14. Februar 2023, 20.00 Uhr

Online über Zoom

Referent: Sascha Verlan, Mitbegründer des Equal Care Day

Kosten: Einzelperson 8 Euro / Paare 12 Euro

Anmeldung online über www.kbw-miesbach.de und info@kbw-miesbach.de

Foto: Larissa Neubauer

Online Vortrag: Entgiften – immer wieder wohltuend

Ab und zu mal den „Müll“ rausbringen, das tut auch unserem Körper gut. Wie können wir die anstehende Fastenzeit nutzen, um unserem Körper etwas Gutes zu tun. Wir besprechen verschiedene Möglichkeiten zu Fasten und zu Entgiften, alltagstauglich und gut umsetzbar.



Donnerstag, 15. Februar 2023, 20.00 Uhr

Online über Zoom

Referentin: Christine Loferer, Heilpraktikerin

Kosten: 5 Euro

Anmeldung über www.familienzentrum-holzkirchen.de

E-Mail: info@kbw-miesbach.de

Foto: pixabay

MÄRZ 2023

Hilfe für gestresste Eltern Einführung in das GORDON-Familientraining

„Räum endlich dein Zimmer auf!“, „In fünf Minuten bist du im Bett!“ – kennen Sie das auch? Täglich sich wiederholende Streitereien mit Ihren Kindern, bei denen es nur Verlierer gibt und unter denen die Eltern-Kind-Beziehung langfristig leidet?



Das Gordon-Familientraining (nach dem gleichnamigen Bestseller von Thomas Gordon) bietet wirkungsvolle Alternativen. Die Einführung vermittelt neben theoretischen Grundlagen zahlreiche praktische Methoden zur Konfliktbewältigung im Alltag (Aktives Zuhören, wirkungsvolles Konfrontieren). Ausgewählte Übungen erleichtern die Umsetzung im Erziehungsaltag.

wirkungsvolles Konfrontieren). Ausgewählte Übungen erleichtern die Umsetzung im Erziehungsaltag.

Samstag, 11. März 2023, 10.00 Uhr

Familienzentrum St. Josef, Münchner Str. 29, Holzkirchen

Silvia Fritsch, Heilpraktikerin der Psychotherapie

Kosten: 5 Euro

Anmeldung über www.familienzentrum-holzkirchen.de

E-Mail: info@kbw-miesbach.de

Foto: pixabay

Hybridveranstaltung: Zerowaste für Familien



Vortrag mit praktischen Alltagstipps Weniger Plastik und Müll - wie geht das denn? Das ist doch teuer und aufwendig! Muss es gar nicht sein. Stefanie Kießling zeigt, wie es auch mit kleinem Budget geht. Als dreifache Mutter und Journalistin muss es bei ihr vor allem machbar

und praktisch sein. Sie hat viele leicht umsetzbare Alternativen, Tipps und Tricks in petto. Die Referentin kennt man von ihrem Blog www.zerowastefamilie.de und aus den Medien wie „Das große Plastik-Experiment“ vom Pro7-Format Galileo.

Mittwoch, 15. März 2023, 19:30 Uhr

KBW-Saal, Miesbach, Stadtplatz 4

Teilnahme auch online über Zoom möglich

Referentin: Stefanie Rassow-Kießling

Kosten: 6 Euro

Anmeldung über KBW Miesbach

www.kbw-miesbach.de oder

E-Mail: info@kbw-miesbach.de

Foto: privat

Was kommt nach dem Brei? Die Kleinkindernährung

Dieser Kurs richtet sich an alle Eltern mit Kindern im Alter von 10 Monaten bis 3 Jahren. Sie erhalten praktische Informationen, wie Sie Ihrem Kind den Übergang von Brei auf feste Nahrung und dadurch die volle Teilnahme an ihrem Familien-tisch erleichtern können. Außerdem wird aufgezeigt, welche Lebensmittel ein Kleinkind so braucht um sich gut zu entwickeln. Dazu gibt es viele Tipps für die praktische Umsetzung im Alltag und es gibt natürlich Gelegenheit für persönliche Fragen.



Mittwoch, 15. März 2023 um 19.30 Uhr

Familienzentrum St. Josef, Münchner Str. 29, Holzkirchen

Referentin: Irma Blüm, Diätassistentin

Die Kosten für die Veranstaltung übernimmt das Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Holzkirchen

Anmeldung über:

www.weiterbildung.bayern.de

E-Mail: Theresia.lindermayer@aelf-hk.bayern.de

Foto: pixabay

Online Vortrag: Allergien und Co - alternative Möglichkeiten

Allergien nehmen beständig zu. Nicht nur im Kindesalter spielen sie eine immer größer werdende Rolle. Sie erfahren hier, welche Möglichkeiten die Naturheilkunde und die Klopfakupressur bieten, wie sich das Immunsystem aktivieren lässt und was der Darm dabei für eine Rolle spielt.



Mittwoch, 22. März 2023, 20.00 Uhr

Online über Zoom

Referentin: Christine Loferer, Heilpraktikerin

Kosten: 5 Euro

Anmeldung über www.familienzentrum-holzkirchen.de

E-Mail: info@kbw-miesbach.de

Bild: pixabay

APRIL 2023

Erste-Hilfe-Kurs am Kind und Säugling



Als Elternteil ist man sich oft nicht sicher, wie man in einem Notfall beim eigenen Kind oder auch anderen Kindern richtig reagieren muss. Was viele nicht bedenken ist, dass man bereits viele Maßnahmen im Haushalt treffen kann, um Unfälle zu vermeiden. Und genau auf diese Themen ist der Workshop „Erste Hilfe am Kind & Säugling“ ausgelegt.

Donnerstag, 27. April 2023, 17.30 - 21.30 Uhr

Familienzentrum St. Josef, Münchner Str. 29, Holzkirchen

Referentin: Michaela Weber

Kosten: 55 Euro pro Person

Anmeldung über www.familienzentrum-holzkirchen.de

E-Mail: info@kbw-miesbach.de

Foto: pixabay

MAI 2023

Das Bienenjahr - mit spannendem Einblick in ein Bienenvolk



Sie wollen mehr über die Faszination der Bienenwelt erfahren? Besuchen Sie unseren Lehrbienenstand. Das Öffnen eines Volkes gibt einen interessanten und spannenden Einblick in das Leben der Bienen. Nach der Vorführung des Films „Bienen, Wunder der Natur“ stehen wir für Fragen gerne zur Verfügung. Anschließend werden wir den Blick in ein Bienenvolk wagen und mit etwas Glück sehen wir auch die Königin. Am Ende erhalten alle ein kleines Honigprobiertglas. Gerne kann auch Honig und weitere Produkte aus dem Bienenvolk, wie, Pollen, Propolistinktur und Propolisalbe gekauft werden. Treffpunkt: Lehrbienenstand in Moosrain

Sie erfahren im Vortrag wie Angst entsteht und welche Möglichkeiten es gibt, ihr zu begegnen. Schwerpunkt wird die Klopfakupressur sein, die Ihnen oder ihrem Kind helfen kann, Angst Stück für Stück loszulassen.

Samstag, 06. Mai 2023, 14.00 Uhr

Referent: Georg Biechl, 1. Vorstand des Bezirksimkerverein

Gmund-Tegernseer Tal

Kosten für Erwachsene: 5 Euro / Familien: 8 Euro

Anmeldung über KBW Miesbach

Tel.: 08025 99 29-0 oder

E-Mail: info@kbw-miesbach.de

Foto: pixabay

**(KINDER) -Lebensmittel gezielt einkaufen
„Eine Tour durch den Deklarationsdschungel“**

Sie erhalten Informationen und praktische Tipps zum Einkauf von (Kinder-)Lebensmittel. Zutatenliste, Nährwertangaben – welche Informationen sind nützlich? Hilft der neue Nutri-Score bei der Auswahl? Was heißt denn z.B. „ohne Zucker“ und vieles mehr.

Lernen Sie selber die Deklarationen auf Lebensmitteln richtig zu lesen und zu verstehen, um dadurch beim Einkaufen eine gute Auswahl treffen zu können.



Montag, 10. Mai 2023 um 19.30 Uhr

Familienzentrum St. Josef, Münchner Str. 29, Holzkirchen

Referentin: Irma Blüm, Diätassistentin

Die Kosten für die Veranstaltung übernimmt das Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Holzkirchen

Anmeldung über www.weiterbildung.bayern.de

E-Mail: Theresia.lindermayer@aelf-hk.bayern.de

Foto: pixabay

Online Vortrag: Ängste - und was Sie dagegen tun können

Angst hat viele Gesichter. Manche sind sehr konkret, z.B. wenn der Anblick einer Spinne jemanden aus dem Zimmer vertreibt. Das können aber auch die „Monster“ unter dem Bett sein oder die plötzlich auftretende Panikattacke.

Sie erfahren im Vortrag wie Angst entsteht und welche Möglichkeiten es gibt, ihr zu begegnen. Schwerpunkt wird die Klopfakupressur sein, die Ihnen oder ihrem Kind helfen kann, Angst Stück für Stück loszulassen.



Donnerstag, 11. Mai 2023, 20.00 Uhr

Online über Zoom

Referentin: Christine Loferer, Heilpraktikerin

Kosten: 5 Euro

Anmeldung über www.familienzentrum-holzkirchen.de

E-Mail: info@kbw-miesbach.de

Foto: pixabay

JUNI 2023

Sichere Bindung von Anfang an

Werdende Eltern haben viele Fragen:

- Wie kann der Beziehungsaufbau von Anfang an gut gelingen?
- Wie kann ich die Bedürfnisse meines Babys richtig interpretieren und angemessen und feinfühlig auf diese reagieren?
- Wie entsteht Verwöhnung?
- Wie kann ich Stresssituationen gut bewältigen?
- Ist eine frühe Fremdbetreuung wirklich schädlich?
- Welchen Einfluss haben meine eigenen Kindheitserfahrungen auf den Umgang mit dem Baby?

Diesen und weiteren Fragen rund um die Themen Bindung, Schwangerschaft, Geburt, Partnerschaft, Entwicklung & Alltag mit Säuglingen widmen wir uns in diesem Vortrag.

Samstag, 17. Juni 2023, 10.00 Uhr

Familienzentrum St. Josef, Münchner Str. 29, Holzkirchen
Referentin: Silvia Fritsch, Heilpraktikerin der Psychotherapie
Kosten: 5 Euro
Anmeldung über www.familienzentrum-holzkirchen.de
E-Mail: info@kbw-miesbach.de

Foto: pixabay

„Letzte Hilfe“

Am Ende wissen, wie es geht - ein kleines Einmaleins der Sterbebegleitung

Das Lebensende und Sterben unserer Angehörigen, Freunde und Nachbarn macht uns oft hilflos, denn uraltes Wissen zum Sterbegericht ist mit der Industrialisierung schleichend verloren gegangen. In diesem kurzen Kurs vermitteln wir Basiswissen und Orientierungen und einfache Handgriffe. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern ist auch in der Familie und der Nachbarschaft möglich.

Wir möchten Grundwissen an die Hand geben und ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen.

**An einem Samstag im Juni oder Juli von 10.00 - 14.00 Uhr
Termin wird noch bekannt gegeben**

Kapelle zur Heiligen Familie, Kath. Pfarrzentrum Holzkirchen,

St. Josef Str. 14, 83607 Holzkirchen
Referenten: Jürgen Jakob und Petra Obermüller
Anmeldung über KBW Miesbach
Tel.: 08025 99 29-0 oder
E-Mail: info@kbw-miesbach.de
Kooperation mit dem Hospizkreis im Landkreis Miesbach

Foto: pixabay

JULI 2023

Erste-Hilfe-Kurs am Kind und Säugling

Als Elternteil ist man sich oft nicht sicher, wie man in einem Notfall beim eigenen Kind oder auch anderen Kindern richtig reagieren muss. Was viele nicht bedenken ist, dass man bereits viele Maßnahmen im Haushalt treffen kann, um Unfälle zu vermeiden. Und genau auf diese Themen ist der Workshop „Erste Hilfe am Kind & Säugling“ ausgelegt.

**Dienstag, 04. Juli 2023, 17.30 - 21.30 Uhr**

Familienzentrum St. Josef, Münchner Str. 29, Holzkirchen
Referentin: Michaela Weber
Kosten: 55 Euro pro Person
Anmeldung über www.familienzentrum-holzkirchen.de
E-Mail: info@kbw-miesbach.de

Foto: pixabay

WEITERE ANGEBOTE**EKP Gruppen in Holzkirchen
Ein Angebot für Familien – ganz in Ihrer Nähe!**

Sie sind seit kurzem Eltern geworden? Und suchen Kontakt und Austausch mit anderen Familien? Dann besuchen Sie eine unserer vielen Gruppen im Eltern-Kind-Programm (EKP®) im Landkreis Miesbach.

In unseren Gruppentreffen können Sie gemeinsam mit Ihrem Kind singen, spielen, tanzen, werkeln, mit Neugier und allen Sinnen die Welt entdecken. Die Kinder knüpfen in Begleitung ihrer Eltern erste Kontakte zu Gleichaltrigen und sammeln spielerisch soziale Erfahrungen.



Eltern haben die Möglichkeit, sich auszutauschen, Ideen und Anregungen für den Familienalltag zu bekommen, Kontakte zu knüpfen und sich gegenseitig in einer aufregenden Lebensphase zu stärken und zu ermutigen. Die Gruppen werden von qualifizierten und engagierten EKP-Leiterinnen geleitet. Sie erhalten eine umfassende pädagogische Qualifizierung, fachliche Begleitung und regelmäßige Fortbildungen.

So funktioniert EKP:

Wöchentliche Gruppentreffen für 2 Stunden mit Kindern (10 Monate bis zum Kindergarten), Zusatztreffen als Elterntreffen, Familientreffen oder Vater-Kind-Treffen

Teilnehmer: 7 - 10 Mütter/Väter mit ihren Kindern

Kosten: 63 Euro bei einer Teilnehmerzahl von 7 Personen

(10 Gruppentreffen + 2 Zusatztreffen)

Wir freuen uns, Sie beim Eltern-Kind-Programm® willkommen zu heißen!

Weitere Informationen und Anmeldung

bei Tamara Schär, EKP Referentin unter tamara.schaer@kbw-miesbach.de

oder direkt bei den EKP-Gruppenleiterinnen vor Ort.

Sie möchten eine Eltern-Kind-Gruppe leiten?

Wir suchen SIE!

Sie haben Freude an...

- der Begegnung mit Kleinkindern und Eltern?
- pädagogischer Weiterbildung?
- ganzheitlicher Erziehung mit Kopf, Herz und Hand?
- der Leitung einer Eltern-Kind-Gruppe?

Dann arbeiten Sie als Gruppenleitung im Eltern-Kind-Programm (EKP).

Wir bieten Ihnen

- eine Tätigkeit auf Honorarbasis mit flexibler Zeiteinteilung
- umfassende pädagogische Qualifizierung und Vorbereitung auf die Gruppenleitung
- die Möglichkeit, Ihr Kind mit in die Gruppe zu nehmen
- Austausch mit kompetenten Kolleginnen und interessante Fortbildungen
- Vernetzung vor Ort und wunderbare neue Erfahrungen

Wir suchen aktuell in verschiedenen Orten, melden Sie sich für wei-



tere Informationen bei Tamara Schär, EKP Referentin unter tamara.schaer@kbw-miesbach.de

Schlaf (DURCH) Baby!

Bindungs- und bedürfnisorientierte Schlafberatung für Eltern mit Baby oder Kleinkind. Gemeinsam suchen wir nach einer Lösung zu eurer persönlichen Schlafsituation. In einem geschützten Rahmen bei euch Zuhause oder bei einem (Video-) Telefonat besprechen wir eure persönlichen Schlafsituation und suchen nach passenden Lösungen.

Dauer: ca. 1 Stunde

Kosten: 70 Euro

Schlafberaterin: Anne Katrin Worm

Tel.: 0172 28 17 718

E-Mail: info@familienakademie-toelz.de

www.familienakademie-toelz.de

Foto: pixabay



Babysitterkurs



Ein Angebot von Kolping Holzkirchen. Für Babysitter ab 13 Jahren. Informationen zu Termin, Kosten und Anmeldung bei Christine Freudenstein Tel.: 08024 99 91 01

**Familienfreizeit in Arta Terme (Italien)
„Schenkt der Welt ein menschliches Gesicht“**

31. Oktober bis 4. November 2022

Wenn Sie mit Ihrer Familie gerne ein paar schöne Tage zusammen mit anderen netten Familien in Italien (Friaul) verbringen wollen und das zu einem günstigen Preis, dann könnte das das richtige Angebot für Sie sein.

Es soll eine gemeinsame Zeit für die Partner und Kinder im Kreise von Gleichgesinnten werden. Die Teilnehmer dürfen sich auf ein buntes Programm freuen, in das sich jeder mit eigenen Ideen einbringen kann:

Spiele in der Gemeinschaft, Ausflug, gemeinsames Singen und Musizieren, Basteln, Reden über Gott und die Welt, Genießen eines Cappuccinos an der Bar des Hauses. Darüber hinaus kann man bei Morgen- und Abendlob Impulse für den eigenen Glauben und das Leben gewinnen.

Die Maßnahme wird auch gefördert vom Kreisjugendring Miesbach. Die Anreise erfolgt mit dem eigenen PKW. Wir übernachten in der Europäischen Begegnungsstätte „Villa Belvedere“, einem ehemaligen Hotel, das in ein Selbstversorgerhaus umgewandelt wurde: www.arte-terme.de.

Näheres kann man über die Ausschreibung erfahren, die samt Anmeldebogen von der Homepage des Kolpingbezirksverbandes heruntergeladen werden kann: www.kolping-bezirk-toel-wor-mb.de

Anmeldeschluss: 19. September 2022

Freizeitleitung, die auch gerne nähere Auskunft erteilt:
 Silvia Herfs-Penther, Pfarrverband Tegernsee-Egern-Kreuth;
 E-Mail: silviaherfspenther@gmail.com
 Maria Thanbichler, Pastoralreferentin im Pfarrverband Tegernsee-Egern-Kreuth
 E-Mail: maria@thanbichler.org
 Telefon: 0 80 22 – 18 70 674

Tanzen im Sitzen Präventionsangebot für gutes Leben im Alter



„Tanzen im Sitzen“ klingt komisch, ist es aber nicht!

Das komplexe Tanztraining im Sitzen stimuliert unsere Sinne, wirkt präventiv, im Sinne einer Sturzprophylaxe, mobilisiert Gelenke und Muskelstränge, stimuliert das Kreislaufsystem, trägt zur Bildung

und Förderung neuer Nervennetze im Gehirn bei, d. h. ermutigt komplexe Aufgaben im Alltag leichter zu lösen, erhöht Konzentration, Reaktion und Ausdauer, sorgt für ein besseres allgemeines Wohlbefinden und macht riesig Spaß!
 Bitte bequeme Schuhe mitbringen.

Anmeldung ist nicht nötig, schauen Sie einfach vorbei. Bei Fragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung:

Ulrike Meyer-Popp Tel.: 08024 91 590
 Termine und weitere Infos bei der Kursleitung
 Ort: Kath. Pfarrzentrum Holzkirchen,
 weitere Kurse in Otterfing und Miesbach
 Kosten: 6 Euro
 Veranstalter KBW Miesbach und Forum Inklusion

Bild: shutterstock

Fitnessstraining nach Schwangerschaft und Geburt

Zertifiziertes Gesundheitstraining für frischgebackene Mamas

Das Herz-Kreislauf-Training ist ein 10-wöchiges Präventionstraining, welches speziell auf die Bedürfnisse frischgebackener Mamas zugeschnitten ist!

Wir bewegen uns 60 Minuten nach motivierender Musik und kräftigen dabei die Muskulatur des gesamten Körpers – Arme, Beine und Rumpf. Besonderes Augenmerk wird auf die Muskelgruppen gelegt, welche in der Schwangerschaft besonders beansprucht wurden (Bauch- und Beckenbodenmuskulatur). Mamas mit einem schwachen Beckenboden sind im Kurs herzlich willkommen. Alle Kursinhalte sind beckenbodenschonend! Zudem wird der Beckenboden in verschiedene Übungen einbezogen und am Ende der Stunde explizit trainiert.

Auch auf andere postnatale Probleme, wie eine bestehende Rectusdiastase (Auseinanderweichen der geraden Bauchmuskulatur) oder Symphysenschmerzen wird eingegangen. Das Training ist absolut rectusdiastase-sicher und bei schmerzauslösenden Übungen kann Ihnen immer eine schonende Alternative angeboten werden.

Der Kurs ist durch die Zentrale Prüfstelle Prävention nach §20 SGB V zertifiziert. Die Kursgebühr wird durch die gesetzlichen Krankenkassen zu 80-100% erstattet. Voraussetzung für eine Erstattung ist eine mindestens 80%ige Teilnahme am Kurs. Sie erhalten hierfür eine Teilnahmebestätigung zur Vorlage bei Ihrer Krankenkasse.

Kulturhaus „KULTUR im Oberbräu“, Marktplatz 18A, Holzkirchen
 Kurs, Schnupperstunde und Einstieg nach Absprache jederzeit möglich

Anmeldung und weitere Informationen zu Terminen und Kosten bei: Uta Scholz, Tel. 0177 53 82 478, E-Mail: info@utabewegt.de, www.utabewegt.de

Veranstalter utabewegt und KBW Miesbach

Bild: privat



Ehe-, Familien- und Lebensberatung in der Beratungsstelle Holzkirchen

Die Ehe-, Familien- und Lebensberatung in der Beratungsstelle Holzkirchen ist ein psychologisches Fachangebot der Erziehungsberatungsstelle München und Freising. Sie bietet professionelle Unterstützung zu Themen rund um Partnerschaft, Familie, Lebensplanung:



Eheberatung, Paarberatung, Paartherapie; Scheidungsberatung, Trennungsberatung; Familienberatung; Psychologische Beratung, Lebensberatung.

Mit der Beratungsstelle Holzkirchen können Sie gerne einen Termin für ein kostenfreies Beratungsgespräch vereinbaren unter Telefon: 08024 36 56 oder per E-Mail holzkirchen@eheberatung-oberbayern.de.

Elternbriefe



Die Elternbriefe du + wir begleiten Mütter und Väter bei der Erziehung ihrer Kinder. Von der Geburt bis zum 9. Lebensjahr bekommen sie Informationen zur kindlichen Entwicklung, Anregungen zur Gestaltung des Familienlebens und eine Vielzahl praktischer Tipps. Die Elternbriefe bestehen aus 45 - in der Regel 4-seitigen - Briefen. Sie können die Elternbriefe

- hier lesen oder herunterladen unter www.elternbriefe.de.
- als Mail zugeschildt bekommen. In den ersten zwei Lebensjahren Ihres Kindes bekommen Sie 8x jährlich eine E-Mail mit dem jeweils altersentsprechenden Elternbrief. Ab dem dritten Lebensjahr erhalten Sie dann 4 E-Mails pro Jahr.
- in der Elternbriefe-App lesen.

Sie suchen eine mitfühlende Seele und ein offenes Ohr?

"Ich bin da"

Seelsorge



Dann könnte der Seelsorgekreis Holzkirchen-Warngau die richtige Anlaufstelle für Sie sein. Wir bieten Ihnen erwachsene, zur Verschwiegenheit verpflichtete Gesprächspartner, die Ihnen interessiert und zugewandt zuhören. Denn manche Probleme löst man leichter, wenn man die eigenen Gedanken beim Erzählen sortieren kann. Ganz besonders, wenn die zuhörende Person seelsorglich geschult ist und sich alles ganz neutral, ohne persönliche Verstrickungen, anhören kann. Die Themen Ihres Gesprächs bestimmen Sie selbst – von lebenspraktisch über grundsätzlich bis spirituell und von Lebenskrise über Trauerbewältigung bis Neuorientierung. Sie müssen dazu auch keine bestimmten Vorgaben erfüllen oder besonders fromm oder kirchennah sein. Wir hören Ihnen ganz ohne Bedingungen zu.

Wer wir sind?

- Wir sind ein Team aus haupt- und ehrenamtlich tätigen Menschen in der Seelsorge. Wir alle in diesem Team sind sorgfältig in Theo-

rie und Praxis ausgebildet, bilden uns ständig fort und werden im ganzen Pfarrverband Holzkirchen-Warngau eingesetzt.

Welche Gesprächsmöglichkeiten gibt es?

- Wir besuchen Sie gerne zu einem Gespräch, selbstverständlich in Corona-konformem Rahmen.
- Wir bieten Ihnen die Möglichkeit zu einem Seelsorge-Spaziergang.
- Wir sprechen gerne auch telefonisch mit Ihnen.
- Wenn Sie möchten, nehmen wir auch online per Videokonferenz Kontakt auf, damit wir uns ohne Maske und trotzdem sicher unterhalten können.

Sie entscheiden, wie unser Kontakt stattfinden soll.

Kontakt Seelsorge

Tel.: 08024 99 57-99

E-Mail: seelsorge.pv-holzkirchen@ebmuc.de

Informationen über unsere Angebote erhalten:

Newsletter

Wenn Sie regelmäßig über neue Angebote für Familien in Holzkirchen informiert werden möchten, können Sie sich in unseren Verteiler mit aufnehmen lassen. Sie erhalten dann von uns vor den Veranstaltungen eine E-Mail. Bitte schreiben Sie uns dazu eine E-Mail an: birgit.zeller@kbw-miesbach.de, wenn Sie in den Verteiler aufgenommen werden möchten. Der Verteiler ist anonym. Mit Ihrer E-Mail stimmen Sie automatisch zu, dass wir Ihre E-Mailadresse nur für diesen Verteiler nutzen dürfen. Sie können sich jederzeit aus dem Verteiler rausnehmen lassen. Ihre E-Mailadresse wird dann nicht weiter von uns gespeichert.

Es gelten die Datenschutzbestimmungen des Katholischen Bildungswerks im Landkreis Miesbach e.V., nachzulesen auf unserer Homepage www.familienzentrum-holzkirchen.de Für den Newsletter des KBW Miesbach können Sie sich über die Website www.kbw-miesbach.de anmelden.



Wir sind auch auf Social Media präsent

Instagram @familienzentrumholzkirchen

Facebook @familienzentrumst.josef
@KreisbildungswerkMiesbach



Teilnahmebedingungen (AGB)

Allgemeines

Unser Angebot richtet sich an alle Bürgerinnen und Bürger. Alle Veranstaltungen sind öffentlich und für jedermann zugänglich. Zur Finanzierung der Angebote muss - wie auch bei allen anderen Trägern der Erwachsenenbildung – in der Regel eine Teilnehmergebühr erhoben werden. Niemand soll allerdings aus finanziellen Gründen ausgeschlossen werden, deshalb wenden Sie sich im Bedarfsfall gerne an uns.

Anmeldung

Wenn eine Anmeldung erforderlich ist, z.B. bei Kursen und Seminaren wird das in der Ankündigung mitgeteilt. Sehr hilfreich ist bei telefonischer Anmeldung die Veranstaltungsnummer (vierstellige Zahl über dem Titel im Programmheft). Die Anmeldung für Fahrten und Kurse kann schriftlich, per Telefon, per Mail oder über unsere Anmeldefunktionen auf der Homepage erfolgen. Eine Bestätigung der Anmeldung durch das Bildungswerk erfolgt nur in Ausnahmefällen. Bei Ausfall der Veranstaltung werden Sie informiert, sofern auch wir rechtzeitig davon unterrichtet werden. Der Anmeldeschluss ist vermerkt. Mit Eingang Ihrer schriftlichen Anmeldung sind Sie verbindlich angemeldet.

Bezahlung

Bei Kursen und Seminaren erfolgt die Bezahlung durch Abbuchungsermächtigung. Die Gebühr wird dann durch das KATH. BILDUNGSWERK IM LANDKREIS MIESBACH e.V. abgebucht. Der Lastschriftbeleg Ihrer Bank dient Ihnen als Anmeldebestätigung und Zahlbeleg für das Finanzamt.

SEPA-Verfahren

Überweisungen und Lastschriften werden sind auf das europaweite Verfahren SEPA umgestellt. Erforderlich ist die IBAN. Ihre IBAN finden Sie auf Ihrem Kontoauszug und Ihrer Bankkundenkarte. Sie ist erforderlich bei Anmeldungen für bestimmte Kurse im Internet und beim Ausfüllen der Sammellastschrifteneinzüge (z.B. EKP-Gruppen). Wir bitten Sie, Ihre IBAN zu Kursbeginn bereit zu halten. Grundsätzlich gilt der Hinweis für Lastschriften: Sie können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit dem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Kosten, die aufgrund nicht aktueller Bankverbindung, Widerspruchs oder fehlender Kontodeckung anfallen, sind vom Zahlungspflichtigen zu tragen.

Hygieneschutzbestimmungen

Es gelten die Hygieneschutzbestimmungen des KATH. BILDUNGSWERK IM LANDKREIS MIESBACH e.V. Diese werden regelmäßig aktualisiert und sind abzurufen unter www.kbw-miesbach.de.

Online-Formate

Kostenpflichtige Digitalangebote ermöglichen die Teilhabe ohne Präsenz, sind jedoch zumeist kostenpflichtig. Das jeweilige Anmeldeverfahren entnehmen Sie bitte den Informationen der der Veranstaltung im Internet.

Rücktritt

Für Tagesfahrten, Kurse und weitere anmeldepflichtige Veranstaltungen gilt: Bei Nichterscheinen am Veranstaltungstag müssen 100% der Gebühren berechnet werden, bei vorheriger begründeter Absage (mindestens 2 Tage) sind 80% der Gebühren fällig. Die Rückerstattung des Gesamtbetrages ist nur dann möglich, wenn die Absage 10 Tage vor Ablauf der Anmeldefrist eingeht. Es ist grundsätzlich möglich, eine Ersatzperson zu stellen.

Absage

Wird bei einem Kurs die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, behält sich das KATH. BILDUNGSWERK IM LANDKREIS MIESBACH e.V. vor, den Kurs abzusagen und Zahlungen zu erstatten oder die Kursdauer anteilig zu kürzen.

Datenschutz

Wir erfassen und verarbeiten Ihre Daten zum Zweck der Kommunikation und zur Übermittlung von Informationen des Bildungswerks gemäß der aktuellen Datenschutzverordnung, einzusehen unter www.kbw-miesbach.de, solange Sie nicht widersprechen.

Impressum

Familienzentrum

St. Josef Holzkirchen

Projektmitarbeiterin: Birgit Zeller

E-Mail: birgit.zeller@kbw-miesbach.de

Das Familienzentrum wird gefördert von der Erzdiözese München und Freising.

Katholisches Bildungswerk im Landkreis Miesbach e.V.

Leitung: Dr. Wolfgang Foit

Stadtplatz 4, 83714 Miesbach

Telefon: 08025 99 29-0, Fax: 08025 99 29-29

info@kbw-miesbach.de, www.kbw-miesbach.de

**Familienzentrum
St. Josef Holzkirchen**

Projektmitarbeiterin: Birgit Zeller
E-Mail: birgit.zeller@kbw-miesbach.de

Das Familienzentrum wird gefördert von
der Erzdiözese München und Freising.

**Katholisches Bildungswerk im
Landkreis Miesbach e.V.**

Leitung: Dr. Wolfgang Foit
Stadtplatz 4, 83714 Miesbach
Telefon: 08025 99 29-0, Fax: 08025 99 29-29
info@kbw-miesbach.de, www.kbw-miesbach.de

Spendenkonto:

Kreissparkasse Miesbach-Tegernsee
IBAN: DE 82 7115 2570 0000 0130 60
BIC: BYLADEM1MIB



**Katholisches Bildungswerk
im Landkreis Miesbach e.V.**

kultur begegnung wissen