2023 / 2024

FÜR FAMILIEN

HOLZKIRCHEN

Familien Zentrum St. Josef
HOLZKIRCHEN

Liebe Holzkirchnerinnen, liebe Holzkirchner!

Wir freuen uns, Ihnen im fünften Jahr das Programm des Familienzentrums St. Josef in Holzkirchen präsentieren zu können. Dies geschieht in einem Jahr, in dem unsere künftige Zentrale, das Pfarrzentrum St. Josef, eine große Baustelle ist und wir gänzlich in unsere beiden Außenstellen in der Münchner Straße 29 und am Gewerbering 14 a ausweichen. Auch im Saal unserer Geschäftsstelle in Miesbach wird der ein oder andere Vortrag stattfinden. Für den damit verbundenen Mehraufwand, den Sie durch die disparaten Orte des Familienzentrums haben, bitten wir um Ihr Verständnis. Gleichwohl können Sie teilhaben an der Vorfreude auf unsere neue Heimat, vielleicht führt Sie ja ein Spaziergang an St. Josef vorbei, wo Sie die Entwicklungen bestaunen können, denn: „Zur tiefsten Freude an dem, was ist, gehört die Freude an dem, was wird.“ (Karl Foerster)
Seien Sie auch in diesem Jahr unsere Gäste, profitieren Sie von unseren Angeboten, nehmen Sie Teil an Austausch und Begegnung! Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ihr

Gottfried Doll
Pfarrer

Dr. Wolfgang Foit
Leiter Familienzentrum

kbw
Katholisches Bildungswerk
im Landkreis Miesbach e.V.
kultur begegnung wissen

Familien Zentrum St. Josef HOLZKIRCHEN
www.familienzentrum-holzkirchen.de

Liebe Familien in Holzkirchen!

Das Familienzentrum St. Josef hat auch in diesem Jahr wieder ein vielfältiges Bildungs- und Unterstützungsangebot zusammengestellt. Bei den Veranstaltungen werden Impulse für den Familienalltag gesetzt, um diesen gezielt zu bereichern. Nehmen Sie diese tolle Chance wahr. Ihre Familie und Sie werden von den wertvollen Tipps und Anregungen profitieren.
Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei Ihren Veranstaltungen, einen bereichernden Austausch und neue Inspirationen für Ihren Familienalltag!

Ihr

Christoph Schmid
Erster Bürgermeister Markt Holzkirchen

ERZDIÖZESE MÜNCHEN UND FREISING
markt holzkirchen Wir liegen richtig.

Mit freundlicher Unterstützung durch die Erzdiözese München und Freising und der Marktgemeinde 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), Schwangerenvorsorge, 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, Beikosteinführung, etc.
Infos zu Terminen und Ort bitte bei den Hebammen erfragen oder unter www.familienzentrum-holzkirchen.de

Hebamme Nadine Schürrle
Telefon: 08024 47 31 366 (bitte Nachricht hinterlassen)
Mobil: 0177 67 00 896 (bei Erstkontakt bitte SMS)
E-Mail: n.schuerrle@diehebammerey.de

Hebamme Dagmar Hofmann
Telefon: 0176 473 45 441
E-Mail: hebammerey@web.de
Foto: pixaby

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
jeweils 10 Treffen
Kosten: 150 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
jeweils 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
jeweils 5 Treffen
Kosten: 75 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

FenKid Maxi

für Kinder mit Eltern ab 1. Jahr

Bei FenKid steht das Kind und seine Umgebung im Mittelpunkt, in der es Erfahrungen macht und heranwächst.
Kinder lernen durch „Versuch und Irrtum“ und dies machen sie mit viel Ausdauer und durch Wiederholungen. Dabei brauchen sie einen geschützten Raum, eine sichere Umgebung, die es ihnen ermöglicht, bekannte Dinge immer wieder auszuprobieren und Neues zu erobern.
Je mehr wir als Erwachsene dabei auf die Erfahrungsbedürfnisse des Kindes eingehen, ihm eine sichere Bindung ermöglichen und Geborgenheit geben, umso leichter kann das Kind aus eigenem Antrieb Erfahrungen machen, selbstbestimmt lernen und in allen Aspekten seiner Persönlichkeit reifen.
Unsere Aufgabe als Eltern ist es, dem Kind diese sichere Bindung zu ermöglichen und einen Erfahrungsraum zu schaffen, der seiner aktuellen Entwicklung entspricht. Anstatt unserem Kind zu zeigen, wie es einen Ball werfen oder rollen kann, darf es seine eigenen Ideen ausprobieren.
Vielleicht entdeckt es dabei vollkommen andere Möglichkeiten, was mit einem Ball gemacht werden kann. Gönnen und freuen Sie sich mit Ihrem Kind seine ganz eigenen, kreativen Entdeckungen zu machen. (Quelle: www.fenkid.de)

Kurse am Montag, Dienstag oder Freitag
jeweils 5 Treffen
Kosten: 75 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.musikzwerge-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 Donnerstagvormittag
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

Offene Stillgruppe

Die Stillgruppe ist für Mütter mit ihren Kindern ab Neugeborenenalter bis zum Ende der Stillzeit. (Auch Schwangere sind Willkommen). Sie bietet einen geschützten Raum, um sich über das Thema Stillen auszutauschen, sich gegenseitig Mut zu machen und um die Freude und Magie des Stillens miteinander zu teilen. Bei dem Besprechen von Fragen und Schwierigkeiten sind die Erfahrungen der anderen Mütter genauso wichtig wie die fachliche Kompetenz der Gruppenleiterin. Themen können sein: Schmerzen beim Stillen, Schlafen, übermäßiges Schreien und die Einführung von Beikost.
Die Gruppe ist offen und kann einmalig oder regelmäßig besucht werden.

Jeden 2 und 4 Donnerstag im Monat, 10.00 Uhr
Kosten: 10 Euro pro Treffen
Anmeldung per E-Mail oder WhatsApp, auch ganz spontan bis zum Vorabend um 20 Uhr.
Kursleitung: Helena van Ooyen, Stillberaterin IBCLC
Tel.: 01773298041
E-Mail: lenavo@web.de
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

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 Warngau, Am Bergfeld 7 und im Familienzentrum
Kosten: 165 Euro (inklusive kursbegleitendes Buch)
Anmeldung und Info:
Sandra Läuger, BeBo® Therapeutin, Dipl. Sportwissenschaftlerin
Tel.: 0178 21 84 032
E-Mail: sandralaeuger@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.
Kurs ist Krankenkassen zertifiziert

5 Treffen
Kosten: 65 Euro
Kursleitung: Désirée Wegstroth, Fitnesstrainerin
E-Mail: info@desis-mama-fit.de
Termine und Anmeldung über www.familienzentrum-holzkirchen.de
Foto: privat

Fitness mit Baby nach der Rückbildung

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.
Kurs ist Krankenkassen zertifiziert

5 Treffen
Kosten: 65 Euro
Kursleitung: Désirée Wegstroth, Fitnesstrainerin
E-Mail: info@desis-mama-fit.de
Termine und Anmeldung über www.familienzentrum-holzkirchen.de
Foto: privat

Move your Baby

Wenn du Spaß am Tanzen hast und es liebst deinen Körper zu lateinamerikanischen Klängen und aktueller Musik zu bewegen, dann ist dieser Kurs genau das richtige für dich!
Mit deinem Baby in der Trage bewegen wir uns in diesem Kurs zu toller Musik. Das ist gut für unser Herz-Kreislauf-System, stärkt unseren Beckenboden, macht Spaß, sorgt für gute Laune und lässt ganz nebenbei die Fettpölsterchen schmelzen. Dafür sollte Deine Rückbildung schon abgeschlossen sein.
Alles was du hierfür bauchst ist dein Baby, eine geeignete Trage und bequeme Sportkleidung.
Kurs ist Krankenkassen zertifiziert

5 Treffen
Kosten: 65 Euro
Kursleitung: Désirée Wegstroth, Fitnesstrainerin
E-Mail: info@desis-mama-fit.de
Termine und Anmeldung über www.familienzentrum-holzkirchen.de
Foto: privat

Husten, Fieber und Co. KG

Euer Kind hat den ersten Schnupfen oder das erste Mal Fieber? Obwohl alle Eltern wissen, dass dieses erste Mal irgendwann ansteht, sind viele erst einmal verunsichert.
Bei unserem Treffen möchte ich Euch die Angst vor den unvermeidlichen Erkrankungen eurer Kinder nehmen und euch sicherer im Umgang mit Krankheiten machen. Ich zeige Euch außerdem, was Ihr neben dem Arztbesuch für Euer Kind tun könnt und versuche Euch zu helfen einzuschätzen, wann ein Arztbesuch nötig ist. Wir besprechen die einzelnen Erkrankungen, Symptome und wie sie entstehen:
Fieber und Fieberkrampf, Husten, Schnupfen, Ohrenschmerzen, Magen-Darm-Erkrankung, Zahnen.
Passend zu den Erkrankungen zeige ich Euch Methoden zur Begleitung, wie z.B. Hustensaft selber herstellen, Fiebersenkung mittels Waschung, Umgang mit Nasentropfen, Inhalationen, Schleimlösung. Alles Erlernte gibt es im Handout für zu Hause zum Nachlesen.

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: canva

Wickel Dich ein - Wickelworkshop

In diesem Wickelworkshop geht es um Heilwickel und Auflagen und ihre wunderbare Wirkung bei Erkrankungen.
Es werden die verschiedenen Wickel, wie zum Beispiel Brustwickel, Bauchwickel und Ohrauflage in ihrer Anwendung erklärt und anschließend praktisch geübt, damit ihr Euch beim ersten Einsatz sicher fühlt. Die benötigten Materialien sind einfach gehalten, damit Ihr jederzeit loswickeln könnt.
Passend dazu zeige ich Euch, welche Zusätze Ihr immer zu Hause habt und was Ihr damit anfangen könnt. Auch der Einsatz ätherischer Öle wird besprochen und geübt. Ebenso werden Fuß- und Armbäder und ihre tolle Wirkung Teil dieses Workshops sein und können praktisch ausprobiert werden.
Im Handout habt Ihr alles Wichtige zum Nachlesen für zu Hause griffbereit.

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

Atme dich frei!
Durch Atemtechniken zu Kraft - Ruhe - Meditation

Mit unserem Atem haben wir eine wunderbar einfache Methode, um wieder zu uns zu kommen, neue Kraft und Energie zu erlangen und zur Ruhe zu kommen. In diesem Kurs werden wir uns dem Thema Atmen vor allem auf praktische sowie auch auf theoretische Weise nähern. Durch verschieden Atemübungen stärken wir unser Immunsystem, können mit schwierigen Situationen besser umgehen und schaffen uns kleine Erholungspausen im Alltag. Kommen Sie in bequemer Kleidung zum Kurs. Bitte bringen Sie eine Decke und ein Kissen mit.

Kurse am Mittwoch
5 Treffen
Kosten: 80 Euro
Familienzentrum St. Josef, Gewerbering 14a, 83607 Holzkirchen
Kursleitung: Katrin Adam, Heilpraktikerin der Psychotherapie
Tel.: 08024 46 72 748
E-Mail: praxis@katada.de
www.katada.de
Foto: pixabay

Mental Overload - ein Workshop gegen die alltägliche gedankliche Belastung

Schlechter Schlaf, ständige Unruhe, kaum Entspannung: Was können wir tun gegen das ständige Kreisen unserer Gedanken um unerledigte Aufgaben? Dürfen wir uns auch mal über Erledigtes freuen, obwohl der Berg nicht kleiner wird und die nächste Aufgabe dringend ansteht? Wie finde ich heraus, was die wirklich wichtigen Din-

ge sind, die erledigt werden müssen? Dieser Kurs findet als Workshop statt. Wir werden verschieden Methoden ausprobieren, wie Atemübungen, Methoden zur Gedankenstrukturierung und auch zum Gedanken stoppen, Methoden, um Ruhe und Gelassenheit zu erlangen und zu mehr Energie und Kraft zu kommen. Wir sammeln Ideen, die jeder für sich ausprobieren kann, um herauszufinden, was hilfreich ist.

Kosten: 120 Euro
Familienzentrum St. Josef, Gewerbering 14a, 83607 Holzkirchen
Kursleitung: Katrin Adam, Heilpraktikerin der Psychotherapie
Tel.: 08024 46 72 748
E-Mail: praxis@katada.de
www.katada.de
Foto: pixabay

Krabbelgruppe mit Babyzeichen

Kinder mögen Handbewegungen und es fällt ihnen leicht, diese zu zeigen - so kommunizieren sie mit uns, wenn das Sprechen noch schwerfällt.Die erlernten „Babyzeichen“ sollen nicht nur Spaß und Freude vermitteln, sondern die Kinder beim Sprechen lernen unterstützen und die Kommunikation mit ihren Eltern verbessern. Es geht um Spiel und Spaß mit Gebärden für Dich und Dein Baby.

- Deine Krabbelgruppe vor Ort
- tolle Kontakte zu anderen Eltern
- Qualitytime für Euch beide
- professionelle Einführung in Babyzeichensprache
- Spielen und Singen mit Babygebärden
- mehr Liebe und Verständigung

5 Treffen montags oder mittwochs
Kosten: 75 Euro
Familienzentrum St. Josef, Holzkirchen, Gewerbering 14a,
83607 Holzkirchen
Kursleitung: Svenja Voy, Erzieherin
Tel.: 0179 98 67 691
E-Mail: svenja_voy@web.de
Foto: privat

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-Netztwerk frühe Kindheit im Landkreis Miesbach
Foto: KoKi

Eltern-Kind-Kurs: Starke Kinder – glückliche Kinder

Spielerisches Resilienz- und Selbstbehauptungstraining für Kinder von 6-7 Jahren, mit Elternbegleitung
Dieser Kurs macht Kinder stark im Umgang mit Konflikten auf dem Schulhof und im Familien-Alltag sowie 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 und außen. Wir üben den Umgang mit den eigenen Grenzen sowie denen der anderen.
Der Kurs basiert auf dem erfolgreichen „Stark auch ohne Muckis“-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. Um die neuen Strategien langfristig im Alltag der Kinder zu verankern, wird der Kurs zusammen mit einem Elternteil durchgeführt, das auch an den Übungen und Rollenspielen teilnimmt. Ein ergänzender Elternabend mit tieferführenden Informationen rundet das Angebot ab.

Der Kurs findet am Wochenende statt,
der Elternabend online per Zoom.
Kosten: 59 Euro
Kursleitung: Judith Lell-Wagener, zertifizierte Selbstbehauptungs- und Resilienz-Trainerin
E-Mail: birgit.zeller@kbw-miesbach.de
4-6 teilnehmende Kinder mit Eltern
Foto: canva

Kinder stärken – Herausforderungen meistern

Ein lebensnahes Resilienz- und Selbstbehauptungstraining für Kinder von 8-10 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 und 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, 14.00-15.00 Uhr
Elternabend am ersten Kurstag von 19.00-20.00 Uhr (per Zoom)
Kosten: 79 Euro
Kursleitung: Judith Lell-Wagener, zertifizierte Selbstbehauptungs- und Resilienz-Trainerin
E-Mail: birgit.zeller@kbw-miesbach.de
Foto: canva

Onlinekurs: 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 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 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.

3x jeweils von 19.30-21.00 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
E-Mail: birgit.zeller@kbw-miesbach.de
Foto: canva

VORTRÄGE UND KURSE IM JAHRESLAUF

SEPTEMBER 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.

Freitag, 22. September 2023, 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
Foto: pixabay

Infovortrag über KinFlex®-Reflextherapie bei Schul-, Lern- und Verhaltensauffälligkeiten

Ihr Kind hat einen extremen Bewegungsdrang, ist sehr unruhig, unkonzentriert, ist oft in Konflikte verstrickt, mag ungern in den Kindergarten oder in die Schule gehen, weil es dort die vielen Anforderungen, wie stillsitzen, zuhören, lesen, schreiben und rechnen nicht erfüllen kann.
Oder ist ihr Kind eher zurückgezogen, anhänglich, oft sehr traurig und in sich gekehrt? Die Liste ließe sich mit vielen weiteren Themen fortsetzen, wie:
kein Mut, kein Selbstvertrauen, Sprachentwicklungsverzögerung, Koordinations- und Gleichgewichtsthemen, verkrampfte Stifthaltung, Einnässen über das Kleinkindalter hinaus …
Sie als Eltern möchten ihr Kind bestmöglich unterstützen, wissen aber nicht wie? Vieles schon ausprobiert und die Maßnahmen wirken nur ansatzweise oder nur über eine kurze Zeit?
Dann laden wir Sie zu einem spannenden, aufschlussreichen Infovortrag ein:

- Was haben frühkindliche Reflexe mit der Konzentration, dem Verhalten oder dem Lernen meines Kindes zu tun?
- Lese- Rechtschreibschwäche und/oder ADHS - sind auch hier frühkindliche Reflexe im Spiel?
- Mehr Leichtigkeit und Wohlbefinden durch KinFlex® – wie soll das gehen?

Ein lebendiger Vortrag mit Beispielen aus der Praxis, die Sie ins Staunen versetzen.
KinFlex® bringt Leichtigkeit für Familien im (Kindergarten-, Schul-) Alltag, damit Ihr Kind sein ganzes Potential entfalten kann.

Freitag, 29. September 2023, 19.00 Uhr
Familienzentrum St. Josef, Münchner Str. 29, Holzkirchen
Referentin: Rosalinde Skowanek, Reflex- und Zentrierungstherapeutin
Kosten: 5 Euro
Anmeldung über www.familienzentrum-holzkirchen.de
Foto: pixabay

Klopfen befreit – Stressreduktion durch Klopfakupressur

Mit einer einfachen Technik große Wirkung erzielen
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. Bei diesem Mitmach-Workshop erlernst Du die Grundtechnik des Klopfens mit etwas Theorie und viel Praxis. In kleiner Runde (max. 6 Personen) habe ich genügend Zeit für jeden, so dass Du nach diesem Kurs die Grundtechnik zu Hause praktisch anwenden kannst. Ein ausführliches Skript gibt es auch.

Samstag, 30. September 2023, 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
Foto: pixabay

Die Pfützenspringer - Angebot für trauernde Kinder zwischen 5 und 12 Jahren - Trauerbegleiterinnen des Hospizkreises Miesbach e.V.

Die Pfützenspringer“ - so heißt das neue Angebot für trauernde Kinder im Alter von 5 bis 12 Jahren im Landkreis Miesbach. Trauer ist immer individuell und jeder geht mit Verlusterfahrungen anders um. Kinder erleben Trauer und Verlust je nach Alter und Entwicklungsphase unterschiedlich und können sie teilweise auch erst Monate oder sogar Jahre später begreifen und betrauern.
Kindertrauer ist vergleichbar mit dem Sprung in eine Pfütze - sie hüpfen hinein und wieder hinaus. Ihre Gefühle können dabei schnell wechseln und werden von außen nicht immer als Trauerreaktion erkannt.
Gelebte Trauer ermöglicht es, den Kindern, ihre Persönlichkeit zu stärken. Sie erfahren, dass Veränderung, Verlust und Schmerz ein natürlicher Teil des Lebens ist und finden Wege, damit umzugehen. So können sie ihre Resilienz entwickeln und stärken.
Bei den „Pfützenspringern“ bieten wir den Kindern einen sicheren Raum, um:

- ihren Trauerprozess lebendig und ihrem Alter entsprechend zu gestalten
- sich in ihrer Trauer kennen und besser verstehen zu lernen
- ihre Gefühle zu benennen und ihnen Ausdruck zu geben
- spielerische und kreative Methoden auszuprobieren, zum Beispiel um ihre Erinnerungen zu sammeln und zu bewahren
- sich mit anderen Kindern, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, auszutauschen

An die Kinder
Du bist zwischen 5 und 12 Jahre alt und ein von Dir geliebter Mensch ist gestorben? Dann möchten wir Dich zu den Pfützenspringern einladen! In unserer Gruppe triffst Du andere Kinder die ähnlichen Erfahrungen gemacht haben und Dich verstehen. Das hilft, zu reden, zu malen und zu basteln, zu spielen und dich zu erinnern. Dies und vieles mehr machen wir, die Pfützenspringer gemeinsam.
Komm doch einfach mal vorbei und lerne uns kennen. Wir freuen uns auf Dich!

Die Pfützenspringer treffen sich einmal im Monat. Die Gruppe wird von ausgebildeten TrauerbegleiterInnen für Kinder und Jugendliche geleitet. Uns ist es wichtig, die ganze Familie im Blick zu haben. So beraten wir bei jüngeren Kindern und Jugendliche gerne die Eltern oder die engen Bezugspersonen, können mit Einzelgesprächen unterstützen und weitere, passende Angebote finden! Sprechen Sie uns auch dazu an!
Für eine Teilnahme ist ein Vorgespräch erforderlich.

4x samstags, ab 30.09.2023 jeweils 11.00 Uhr bis 13.00 Uhr
KBW-Saal, Stadtplatz 4, 83714 Miesbach
Referentin: Alexa Gentsch
Kontakt: Hospizkreis im Landkreis Miesbach e.V.
Miesbacher Str. 5
83607 Holzkirchen
Tel.: 08024/4779855
E-Mail: info@hospizkreis.de
Foto: Hospizkreis

OKTOBER 2023

Husten, Fieber und Co. KG

Euer Kind hat den ersten Schnupfen oder das erste Mal Fieber? Obwohl alle Eltern wissen, dass dieses erste Mal irgendwann ansteht, sind viele erst einmal verunsichert.
Bei unserem Treffen möchte ich euch die Angst vor den unvermeidlichen Erkrankungen eurer Kinder nehmen und euch sicherer im Umgang mit Krankheiten machen. Ich zeige euch außerdem, was ihr neben dem Arztbesuch für euer Kind tun könnt und versuche euch zu helfen einzuschätzen, wann ein Arztbesuch nötig ist. Wir besprechen die einzelnen Erkrankungen, Symptome und wie sie entstehen:
Fieber und Fieberkrampf, Husten, Schnupfen, Ohrenschmerzen, Magen-Darm-Erkrankung, Zahnen.
Passend zu den Erkrankungen zeige ich euch Methoden zur Begleitung, wie z.B. Hustensaft selber herstellen, Fiebersenkung mittels Waschung, Umgang mit Nasentropfen, Inhalationen, Schleimlösung. Alles Erlernte gibt es im Handout für zu Hause zum Nachlesen.

Freitag, 06. Oktober 2023, 16.30 Uhr
Kursleitung: Nicole Avril, Heilpraktikerin und Kinderkrankenschwester
Kosten: 89 Euro
Tel: 01575 01 57 582
Anmeldung über www.familienzentrum-holzkirchen.de
Foto: canva

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 Immunsystem, 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 für Jung und Alt.

Montag, 16. Oktober 2023, 19.30 Uhr
Referentin: Irma Blüm, Diätassistentin
Kosten: 5 Euro
Anmeldung über www.familienzentrum-holzkirchen.de
Foto: pixabay

Erste-Hilfe-Kurs - speziell für ältere Mitbürger

Damit Sie im Notfall das Leben Ihres Partners oder Angehörigen retten können! Erste Hilfe 50+
Es gibt Situationen da bekommen Sie keine 2. Chance richtig zu helfen. Wenn Sie in so eine Situation kommen & Ihr Partner Ihre Hilfe braucht, bleibt keine Zeit lange nachzudenken! Sie müssen die Situation schnell richtig einschätzen & sofort sicher die richtigen Maßnahmen treffen. Nur durch richtiges & sicheres Handeln können Sie im Notfall ein Leben retten! In unserem Kurs Erste Hilfe 50+ lernen Sie richtig zu helfen bei:
Bewusstlosigkeit - Herz-Lungen-Wiederbelebung, Herzinfarkt, Schlaganfall, Krampfanfälle, Verschlucken, Knochenbrüchen, Verbrennungen, Sonnenstich, Vergiftungen und vielen weiteren Notfallsituationen.

Dienstag, 17. Oktober 2023, 14.00 Uhr
KBW Miesbach, Saal, Stadtplatz 4
Referentin: Michaela Weber
Kosten: 55 Euro
Anmeldung über www.kbw-miesbach.de
Foto: pixabay

Onlinevortrag: Wir versilbern das Netz - Niemand ist zu Alt, für digitale Teilhabe!

Im Rahmen der Festwoche 50 Jahre KBW Miesbach
Dagmar Hirche, Vorständin von Wege aus der Einsamkeit e.V., ist Expertin für „Silver-Surfer“. Mit ihrem Verein, der sich über Spenden finanziert, verhilft Dagmar Hirche Seniorinnen und Senioren ab 65 Jahren zu mehr digitalem Wissen und setzt sich für die digitale Teilhabe aller bis zum Lebensende ein.
Wie viele alltägliche Dinge, angefangen von Arztrechnungen per App einreichen, Fahrkarten kaufen, Informationen aus dem Internet abrufen sowie das eigene Smartphone nutzen, sind ohne entsprechende digitale Kenntnisse gar nicht möglich? Hier sind viele ältere Menschen aufgrund fehlender Kenntnisse immer noch ausgeschlossen. Dagmar Hirche hält kostenlose digitale Bildung für Seniorinnen und Senioren für unverzichtbar und fordert kostenloses WLAN möglichst überall, unter anderem in Seniorenheimen, auf Bahnhöfen und in jeder Wohnung.

In diesem bereichernden und humorvollen Gespräch gibt uns Dagmar einen tiefen Einblick darin, was alles passieren muss, damit wir die digitale Altersdiskriminierung abbauen und digitale Teilhabe bis ans Lebensende ermöglichen.

Dienstag, 24.10.2023 von 18.00-19.30 Uhr
Referentin: Dagmar Hirche
Anmeldung beim KBW Miesbach Info@kbw-miesbach.de oder über die Website www.kbw-miesbach.de bis zum Dienstag, 24.10.2023, 12 Uhr.
Der Teilnahmelink wird nach Anmeldung rechtzeitig zugeschickt.
Foto: privat

Mental Load: Wenn ich nicht dran denke, tut es keiner! Online-Vortrag und Austausch mit der Autorin und Coach Laura Fröhlich

Sie liegen abends wach und grübeln über nie enden wollende To-do-Listen? Ihnen wächst der Alltag über den Kopf und Sie finden

keine Pause, um endlich mal auszuruhen? Sie streiten als Paar über die Arbeitsaufteilung und über unterschiedlich gesetzte Prioritäten, was berufliche und private Arbeit betrifft? Dann sitzen Sie vermutlich in der Mental-Load-Falle! Mit „Mental Load“ bekommt ein Problem, das schon lange existiert, endlich einen Namen und macht gleichzeitig aufmerksam für den Wert von Fürsorge-Arbeit. In einem spannenden und unterhaltsamen Vortrag erklärt Ihnen die Referentin das Konzept Mental Load und die Folgen für Betroffene und präsentiert Lösungen für den öffentlichen und privaten Bereich, wie Care-Arbeit endlich fair-teilt und ausreichend geschätzt wird. Auch mit politisch notwendigen Veränderungen befasst sich der Online-Vortrag.

Freitag, 27. Oktober 2023, 20.00 Uhr
Referentin: Laura Fröhlich, Autorin, Expertin, Speakerin und Coach für das Thema Mental Load
Kosten: 8 Euro p.P. / 12 Euro p. Paar
Anmeldung bis 27.10.2023, 12:00 Uhr über www.kbw-miesbach.de
Foto: privat

NOVEMBER 2023

Vorsorge für ein würdevolles Leben und Sterben treffen

Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht - Informationen und Hilfe beim Ausfüllen
Es ist nie zu früh, daran zu denken, Vorsorge zu treffen für Zeiten, in denen die Gesundheit leidet und ein Mensch stirbt. Vorsorge treffen bedeutet, eigene Wünsche für diese Zeiten bekannt zu machen und zu dokumentieren. Damit können sie umgesetzt werden und so ein selbstbestimmtes und würdevolles Sterben ermöglichen. Franziska von Drechsel, 1. Vorsitzende des Hospizkreises im Landkreis Miesbach e. V., lädt Sie herzlich ein, gemeinsam an zwei Abenden über Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht zu sprechen. Sie informiert über rechtsgültige Formulare und wesentliche Aspekte, wie Sie Ihre Wünsche für eine schwere Erkrankung bedenken und formulieren können. Die Zeit zwischen den Abenden bietet die Gelegenheit, sich der eigenen Bedürfnisse und / oder der Auswahl von Personen für eine Bevollmächtigung bewusst zu machen. Am Ende besteht - neben der Klärung offener Fragen - auch die Möglichkeit, die entsprechenden Formulare gleich vor Ort mit fachkundiger Unterstützung auszufüllen.

Dienstag, 7. November und 21. November 2023, 19.00 Uhr
KBW-Saal, Stadtplatz 4, 83714 Miesbach
Referentin: Franziska von Drechsel, Vorsitzende Hospizverein Miesbach e. V.
Kosten: 15 Euro
Anmeldung bis zum 03.11.2023 Tel 08025 99290, per E-Mail an info@kbw-miesbach.de oder über die Website www.kbw-miesbach.de
Foto: canva

Onlinevortrag: Erschöpfung

Andauernde Müdigkeit, Schlafstörungen, Gereiztheit, Schmerzen - erschöpft sein hat viele Gesichter. Die Naturheilkunde bietet sowohl vorbeugend als auch regenerativ viele Möglichkeiten dieser Thematik zu begegnen. Nicht nur der Körper braucht Unterstützung, auch die Seele und der Energiekörper wollen genährt werden. In diesem Vortrag habe ich für Sie zusammengestellt, was sich in meiner Praxis bewährt hat.

Donnerstag, 09. November 2023, 20.00 Uhr
Referentin: Christine Loferer, Heilpraktikerin
Kosten: 10 Euro
Anmeldung über www.familienzentrum-holzkirchen.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 Sterbegeleit 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.

Freitag, 10. November 2023, 14.00 Uhr

KBW Miesbach, Saal, Stadtplatz 4
Referenten: Jürgen Jakob und Petra Obermüller
Anmeldung bis 8.11.2023 über KBW Miesbach
Tel.: 08025 99 29-0 oder
E-Mail: info@kbw-miesbach.de
Kooperation mit dem Hospizkreis im Landkreis Miesbach
Foto: pixabay

Mehr Ich in all dem Wir – Wie bekommen wir das als Mütter hin?

Online-Vortrag und Austausch mit den Stadt-Land-Mama-Bloggerinnen Lisa Harmann und Katharina Nachtsheim
Warum werden Frauen bereits im Kreißsaal übersehen, indem sie Rässelchen und Bodies zur Geburt geschenkt bekommen – und viel zu selten etwas für sich selbst? Warum schaffen es Frauen in der Folge dann auch nur schwer, sich wie selbstverständlich auch mal Zeiten nur für sich zu nehmen? Hängt das möglicherweise sogar zusammen? Beim Online-Vortrag nehmen die beiden Referentinnen die Frau im Familienkonstrukt in den Fokus – in der Schwangerschaft, im ersten Jahr mit Kind und später, wenn die Kinder größer werden. Mit insgesamt sieben Kindern zwischen 0 und 17 Jahren, darunter Jungen und Mädchen, Zwillingen und Einlingen wissen die beiden, wovon sie schreiben. Und können mit ganz konkreten Fallbeispielen und ehrlichen Anekdoten Unterstützung bieten. Weil wir es uns selbst wert sein dürfen!

Mittwoch, 22. November 2023, 20.00 Uhr
Referentinnen: Lisa Harmann und Katharina Nachtsheim,
die Macherinnen hinter einem der größten Familienblogs Deutschlands: Stadt Land Mama
Kosten: 8 Euro p.P. / 12Euro p. Paar
Anmeldung bis 22.11.2023, 12.00 Uhr unter www.kbw-miesbach.de
Foto: stadtlandmama_juliliphotography

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.

Samstag, 25. November 2023, 09:30 – 12:30 Uhr
Kursleitung: Marion Weiß, Stoffwindelberaterin
Kosten: 40 Euro/Einzelperson, 50 Euro/Paar
Anmeldung über www.familienzentrum-holzkirchen.de
Foto: privat

DEZEMBER 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.

Freitag, 08. Dezember 2023, 17.00 - 21.00 Uhr
Familienzentrum St. Josef, Münchner Str. 29, Holzkirchen
Referentin: Michaela Weber
Kosten: 55 Euro pro Person
Anmeldung über www.familienzentrum-holzkirchen.de
Foto: pixabay

JANUAR 2024

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.

Freitag, 19. Januar 2024, 17.00 - 21.00 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

Onlinevortrag: „Gesund und fit durch die Schwangerschaft“

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 meiden? Die Ernährung und der Lebensstil haben von Anfang an großen Einfluss auf ihr Baby. Erfahren Sie, wie Sie ihrem Baby einen guten Start ermöglichen können und dabei auch auf sich achten und erhalten Sie dazu viele praktische Tipps für die Umsetzung.

Donnerstag, 25. Januar 2024, 19.30 Uhr
Referentin: Irma Blüm, Diätassistentin
kostenfrei, Anmeldung über www.weiterbildung.bayern.de
Kooperation mit dem AELF Holzkirchen

Foto: pixabay

Onlinevortrag: Entgiften – immer wieder wohltuend

Ab und zu mal den „Müll“ rausbringen oder auch ein bisschen Ballast abwerfen - Entgiften tut immer wieder gut. In diesem Vortrag erfahren Sie Wissenswertes über die Entgiftungsorgane des Körpers und einfache Maßnahmen, ihn bei dieser Aufgabe zu unterstützen.

Mittwoch, 31. Januar 2024, 20.00 Uhr - Online über Zoom
Referentin: Christine Loferer, Heilpraktikerin
Kosten: 10 Euro
Anmeldung über www.familienzentrum-holzkirchen.de

Foto: pixabay

FEBRUAR 2024

Onlinevortrag: Fallstricke und Gefahren im Netz – Wann mache ich mich strafbar und Cybermobbing

Ein Vortrag für die ganze Familie
Der Alltag und das soziale Leben unserer Kinder verlagern sich ins Digitale – ein Trend, der sich mit der Pandemie verstärkt und beschleunigt hat. Das birgt Chancen – etwa für ortsunabhängige sowie moderne Bildungsformate - aber auch Gefahren.
Cybermobbing ist eine der elementarsten davon. Mobbing über digitale Medien breitet sich unter Schülerinnen und Schülern rasant aus und betrifft mittlerweile alle Schulformen; auch Kinder im Grundschulalter sind bereits betroffen, so das Ergebnis der „Cyberlife III“-Studie, die seit 2013 das Phänomen beobachtet und messbar macht. Fast zwei Millionen Schülerinnen und Schüler sind von Cybermobbing betroffen – mit steigender Tendenz.
Ein weiterer wichtiger Punkt ist die rechtliche Seite. Vielen Kindern und auch Erwachsenen ist es nicht bewusst, dass ich mich im digitalen Raum auch strafbar machen kann. Oft wird Bild- oder Videomaterial weitergeleitet, ohne sich den Auswirkungen bewusst zu sein.
Anke Obermayer verdeutlicht Eltern, Kindern und Jugendlichen, warum man Verstehen statt Verbieten sollte und hilft dabei, aufzuzeigen, was es braucht, um Stark im Netz zu sein. Genauso werden die rechtlichen Komponenten angesprochen. Wann mache ich mich strafbar? Was darf ich im Netz und was nicht?

Mittwoch, 07. Februar 2024, 18.00 Uhr
Referentin: Anke Obermayer, Kinder stärken mit Herz
Kosten: 15 Euro (Eltern mit Kindern)
Anmeldung über www.familienzentrum-holzkirchen.de

Foto: privat

Onlinevortrag: „Vom Brei zum Familientisch – den Übergang entspannt gestalten“

Dieser Kurs ist für alle Eltern mit Kindern im Alter von 6 - 10 Monaten. Sie erhalten praktische Informationen, wie Sie Ihrem Kind den Übergang von Brei auf feste Nahrung und dadurch die volle Teilnahme an ihrem Familientisch erleichtern können. Dazu gibt es viele Tipps für die praktische Umsetzung im Alltag und es gibt natürlich Gelegenheit für persönliche Fragen.

Donnerstag, 22. Februar 2024, 19.30 Uhr
Referentin: Irma Blüm, Diätassistentin
kostenfrei, Anmeldung über www.weiterbildung.bayern.de
Kooperation mit dem AELF Holzkirchen
Foto: pixabay

Onlinevortrag: Entwickle dein Growth Mindset - Ein motivierender Kurs für lebenslanges Lernen!

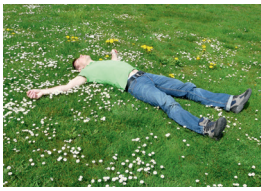
Als Eltern ist es unser Wunsch, dass unsere Kinder gerne lernen, bereit sind, sich anzustrengen und gerne neue Dinge ausprobieren. In diesem Kurs zeige ich dir, wie du das Growth Mindset in deine Familie bringst und es auch bei deinen Kindern förderst.
In einer Welt, die sich ständig verändert und neue Herausforderungen mit sich bringt, ist es entscheidend, eine positive Einstellung und ein Wachstumsdenken zu kultivieren.
Studien haben gezeigt, dass ein Growth Mindset, bei Schülerinnen und Schülern zu besseren schulischen Ergebnissen führt und nebenbei auch glücklicher macht.
Dieser Kurs wird dich dabei unterstützen, ein Growth Mindset zu entwickeln und auf Prozesse und Anstrengungen zu fokussieren, nicht nur auf Ergebnisse. Du wirst lernen, Fehler als Lernchancen anzusehen und so mit viel mehr Leichtigkeit durch deinen Alltag gehen!
Entwickelt mit dem Growth Mindset einen festen Glauben an dich selbst und dein Kind! Du wirst erstaunt sein, welche unglaublichen Möglichkeiten sich dir eröffnen, wenn du und dein Kind euer volles Potenzial ausschöpfst.

Dienstag, 27. Februar 2024, 20.00 Uhr
Referentin: Julia Keltsch, von Stark ins Neue
Kosten: 9 Euro, Paare 12 Euro
Anmeldung über www.familienzentrum-holzkirchen.de
Foto: privat

MÄRZ 2024

Onlinevortrag: Allergien und Co - alternative Möglichkeiten

Immer mehr Menschen sind von verschiedenen Allergien betroffen. Vermeidungsverhalten und unterdrückende Medikamente sind für viele keine alleinige Lösung. In diesem Vortrag schauen wir weit über den Tellerrand hinaus, was es noch für Möglichkeiten gibt, den Auslösern und Symptomen zu begegnen.
Wir betrachten u.a. den Darm, verschiedene Nahrungsergänzungen und v.a. die Klopfakupressur, welche das Thema „Allergie“ unter ganz neuen Gesichtspunkten sieht.



Donnerstag, 14. März 2024, 20.00 Uhr
Referentin: Christine Loferer, Heilpraktikerin
Kosten: 10 Euro
Anmeldung über www.familienzentrum-holzkirchen.de
Foto: pixabay

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.

Freitag, 15. März 2024, 17.00 - 21.00 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 Hilfe für Pädagoginnen und Pädagogen

Im Notfall wissen, was zu tun ist - Erste Hilfe in Bildungseinrichtungen
Kinder in ihrer Entwicklung zu begleiten, gehört sicherlich zu den schönsten, aber auch anspruchsvollsten beruflichen Aufgaben. Aber gerade, wenn Kinder ihre eigenen Grenzen ausloten, sind Unfälle nicht immer vermeidbar. Da ist es ein gutes Gefühl für die Betreuenden zu wissen, wie sie im Notfall Kindern aber auch dem Kollegium sicher und kompetent Hilfe leisten können. Schwerpunkte der Ausbildung sind unter anderem das Verhindern von Unfällen, das Erken-

nen von Notfallsituationen bei Säuglingen, Kleinkindern und Erwachsenen. Außerdem werden Maßnahmen bei Verbrennungen, Vergiftungen, Knochenbrüchen, Bewusstlosigkeit und Atemstörungen sowie Pseudokrupp, Asthma und Allergien behandelt. Für Erzieherinnen und Erzieher, Betreuerinnen und Betreuer, Personen, die beruflich mit Kindern zu tun haben. Der Kurs ist ein von der Berufsgenossenschaft anerkannter Kurs

Samstag, 16. März 2024, 9.00 – 16.00 Uhr
entspricht 9 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten
KBW Miesbach, Saal, Stadtplatz 4
Referent: Malteser Miesbach
Kosten: 60 Euro
Anmeldung über www.kbw-miesbach.de
Foto: canva

APRIL 2024

Onlinevortrag: Nachhaltig ernährt von Anfang an Von klein auf essen für die Zukunft

Nachhaltigkeit ist das große weltweite Ziel und unsere Herausforderung im 21. Jahrhundert. Der Begriff ist in aller Munde!
Doch was bedeutet er eigentlich und wie kann die Umsetzung im Familienalltag aussehen? Ist nachhaltig leben mit „Bio“ essen gleichzusetzen?
Antworten auf diese Fragen bekommen Sie in dieser Veranstaltung. Sie soll außerdem Inspiration sein und Sie dazu ermuntern, über die eigene Ernährung nachzudenken und Verhaltensänderungen im Sinne eines nachhaltigen Ernährungs- und Lebensstils vorzunehmen. Hier lautet die Devise „Mit kleinen Schritten zum großen Ziel“.

Donnerstag, 11. April 2024, 19.30 Uhr
Referentin: Irma Blüm, Diätassistentin
kostenfrei
Anmeldung über www.weiterbildung.bayern.de
Kooperation mit dem AELF Holzkirchen
Foto: pixabay

MAI 2024

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.

Freitag, 03. Mai 2024, 17.00 - 21.00 Uhr
Familienzentrum St. Josef, Münchner Str. 29, Holzkirchen
Referentin: Michaela Weber
Kosten: 55 Euro pro Person
Anmeldung über www.familienzentrum-holzkirchen.de
Foto: pixabay

Klopfen befreit – Stressreduktion durch Klopfakupressur

Mit einer einfachen Technik große Wirkung erzielen
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. Bei diesem Mitmach-Workshop erlernst Du die Grundtechnik des Klopfens mit etwas Theorie und viel Praxis.
In kleiner Runde (max. 6 Personen) habe ich genügend Zeit für jeden, so dass Du nach diesem Kurs die Grundtechnik zu Hause praktisch anwenden kannst. Ein ausführliches Skript gibt es auch.

Samstag, 04. Mai 2024, 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
Foto: pixabay

JULI 2024

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.

Freitag, 12. Juli 2024, 17.00 - 21.00 Uhr
Familienzentrum St. Josef, Münchner Str. 29, Holzkirchen
Referentin: Michaela Weber
Kosten: 55 Euro pro Person
Anmeldung über www.familienzentrum-holzkirchen.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 weitere Informationen bei Tamara Schär, EKP Referentin unter tamara.schaer@kbw-miesbach.de

Babysitterkurs

KOLPING HOLZKIRCHEN

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

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

Ehe-, Familien- und Lebensberatung in der Beratungsstelle Holzkirchen

Die Ehe-, Familien- und Lebensberatung in der Beratungsstelle Holzkirchen ist ein psychologisches Fachangebot der Erzdiözese 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.elterbriefe.de.
- als Mail zugeschickt 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 Theorie 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. Die Anmeldung für Fahrten und Kurse kann schriftlich, per Telefon, per Mail oder über unsere Anmeldefunktionen auf der Homepage erfolgen. Eine Bestätigung der mündlichen 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. Kurse und Reihen werden als Ganzes angeboten und gebucht und können nicht teilerstattet werden.

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, Wiederspruchs oder fehlender Kontodeckung anfallen, sind vom Zahlungspflichtigen zu tragen.

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. Eine Teilerstattung bei Kursen ist nicht möglich.

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 durch:
Erzdiözese München und Freising
Marktgemeinde Holzkirchen

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 durch:
Erzdiözese München und Freising
Marktgemeinde Holzkirchen

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

kbw

Katholisches Bildungswerk
im Landkreis Miesbach e.V.
kultur begegnung wissen