

2021 /  
2022



# FÜR FAMILIEN

HOLZKIRCHEN



Familien  
Zentrum  
St. Josef  
HOLZKIRCHEN

Liebe Holzkirchnerinnen, liebe Holzkirchner!

Familien leisten derzeit Großartiges. Eltern, Alleinerziehende und Großeltern vermitteln ihren Kindern Sicherheit in Zeiten der Ungewissheit, übernehmen Aufgaben von Schulen und Betreuungseinrichtungen und tragen schwere Lasten der Pandemie in unserer Gesellschaft mit. Viele Kinder stehen unter großem Druck, sie müssen frühzeitig lernen, mit Ängsten und Sorgen umzugehen.

Das Familienzentrum St. Josef in Holzkirchen will dem Druck, den Ängsten und den Sorgen Entlastung entgegenzusetzen. Der persönliche Austausch, die Zusammenkunft von Menschen mit ähnlichen Anliegen, die Inhalte unserer Vortrags- und Kursangebote, die Aufmerksamkeit und persönliche Wertschätzung gegenüber Familien und ihren Mitgliedern schaffen Geborgenheit, Sicherheit und Widerstandskraft.

Haben Sie Anteil an unseren Angeboten! Unsere Referent/innen und Kursleiter/innen, das Seelsorgeteam im Pfarrzentrum St. Josef sowie die Mitarbeiter/innen im Familienzentrum und in den Räumen in der Münchner Straße 29 sind für Sie da. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ihr

**Gottfried Doll**  
Pfarrer

**Dr. Wolfgang Foit**  
Leiter Familienzentrum

Liebe Familien in Holzkirchen!

Das Familienzentrum St. Josef bereichert unsere Marktgemeinde mit einem wertvollen Bildungs- und Unterstützungsangebot.

Auch dieses Jahr ist ein buntes Veranstaltungsprogramm entstanden. Besonders möchte ich den Organisatoren und allen, die die Veranstaltungen annehmen und daran teilnehmen, danken.

Nutzen Sie die Kurse und Angebote für neue Impulse und Anregungen in Ihrem Familienalltag. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Ausschauen und Mitmachen sowie zahlreiche sinnstiftende und sinnerfüllte Begegnungen!

**Christoph Schmid**  
Erster Bürgermeister Markt Holzkirchen

## RUND UM DIE GEBURT

### Familienzentrum St. Josef, Münchner Str. 29

Veranstalter: KBW Miesbach und Pfarrei Holzkirchen

Ansprechpartnerin: Birgit Zeller

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

Laufend neue Kurse das ganze Jahr über. Infos zu Kosten und Anmeldung bei den jeweiligen Kursleiterinnen und auf unserer Homepage [www.familienzentrum-holzkirchen.de](http://www.familienzentrum-holzkirchen.de)

**Anmeldung ist immer erforderlich.**

### Angebote der Hebammen im Familienzentrum



Hebammen „die Hebammerey“:

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](http://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.schuerrle@diehebammerey.de](mailto:n.schuerrle@diehebammerey.de)

#### Hebamme Dagmar Hofmann

Telefon: 0176 473 45 441

E-Mail: [hebammerey@web.de](mailto:hebammerey@web.de)

### Weitere Hebammen im Familienzentrum

#### Hebamme Rita Lanz

Telefon: 08024 93 505 oder 0170 28 47 127

E-Mail: [lanz@storchenschnabel.com](mailto:lanz@storchenschnabel.com)

#### Hebamme Barbara Staudinger

Telefon: 08021 50 71 57 oder 0179 21 44 660

E-Mail: [barb.staudinger@t-online.de](mailto:barb.staudinger@t-online.de)

#### Hebamme Bernadette Daxenbichler

Telefon: 0176 41 48 72 17

E-Mail: [hebamme-bernadette@web.de](mailto:hebamme-bernadette@web.de)

Bild: privat

## 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](mailto:mheinrichmaier@t-online.de)

Bild: 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](mailto:claudia_jaeger@outlook.de)

Bild: privat

## 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

#### 10 Treffen

Kosten: 140 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

Bild: privat

## 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: Münchner Str. 29, 83607 Holzkirchen  
(\*dienstags im Probenraum im Kultur im Oberbräu)

Ausweichort wegen der Hygienebestimmungen:  
Kath. Pfarrzentrum Holzkirchen.

Kursleitung: Sabine Gerster

Tel.: 08024 47 87 33

www.musikgarten-holzkirchen.de

Bild: 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

Bild: 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 Mittwoch 20.00 - 21.30 Uhr**

**8 Treffen**

Kosten: 120 Euro

Kursleitung: Simone Werner, ärztlich geprüfte Yogalehrerin

Tel: 08024 90 29 595

E-Mail: werner.sw@gmx.net

Bild: privat

## Workshops zum Thema Gesundheit bei Babys und Kleinkindern

- Workshop für Heilwickel und Auflagen (Ohrwickel, Brustwickel, Halswickel...)
- Erste Erkrankungen des Kindes – Fieber und Erkältungen einschätzen und zu Hause das kranke Kind unterstützen, was kann ich zu Hause machen, wann soll ich zum Arzt
- Hausapotheke – was sollte zu Hause im Schrank sein
- Naturheilkundliche und Homöopathische Hausapotheke – Zusatz zur medizinischen Hausapotheke



Referentin:

Nicole Avril, Kinderkrankenschwester und Heilpraktikerin

Termine und Kosten werden ab Herbst auf der Website

www.familienzentrum-holzkirchen.de bekannt gegeben.

Bei Interesse Infos unter E-Mail: birgit.zeller@kbw-miesbach.de

Bild: pixabay

## Beckenbodenkurs

Ihren Beckenboden kennenlernen, kräftigen und entspannen.

Der Grundkurs ist für Einsteiger geeignet. 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 Treffen à 90 Minuten**

Kath. Pfarrzentrum Wangau, Am Bergfeld 7

Kosten: 165 Euro (inklusive kursbegleitendes Buch)

Anmeldung und Info:

Sandra Läger, BeBo® Kursleiterin, Dipl. Sportwissenschaftlerin

Tel.: 0178 21 84 032

E-Mail: sandralaeuger@beckenboden.com

Bild: privat

## VORTRÄGE UND KURSE IM JAHRESLAUF

### Kreativ-Werkstatt für Schulkinder

Du hast Lust und Freude am Basteln und Gestalten mit verschiedenen Materialien zu unterschiedlichen Themen?

Wir treffen uns 5 Mal für zwei Stunden und basteln T-Shirts und Tücher, marmorieren Briefpapier, modellieren Windlichter und Figuren mit Knetbeton, pouren Bilderrahmen, Tupfen mit Schablonen, basteln Schlüsselanhänger aus Filz, fädeln Armbänder, kreieren Bilder aus Holzbaumscheiben und vieles mehr.



**5 Treffen**

Referentin: Jeanette Schuler, Lehrerin

Infos zu Terminen, Kosten und Anmeldung über

Familienzentrum Holzkirchen

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

Bild: privat

## 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.

### 3-teiliger Kurs für Kinder mit begleitendem Elternabend.

Referentin: Waltraud Schrädler, Begleitende Kinesiologie und Nicole Avril, Kinderkrankenschwester und Heilpraktikerin  
Termine stehen noch nicht fest. Zu Informationen dazu und zu Kosten erhalten Sie unter

E-Mail: [birgit.zeller@kbw-miesbach.de](mailto:birgit.zeller@kbw-miesbach.de)

Bild: pixabay

## Andacht zum Advent und zu Ostern für Familien mit Kindern



Wir möchten den Advent und die Osterfeiertage zusammen mit einer Andacht beginnen. Im Anschluss gibt es einen gemütlichen Teil mit Zeit zum Austausch mit Tee und Kuchen und die Möglichkeit etwas zu basteln.

Die Andachten finden an einem Samstagnachmittag in der Kapelle Zur Heiligen Familie in Holzkirchen statt.

Monika Mehringer, Fachreferentin Kinderpastoral in der Erzdiözese München und Freising, KBW Miesbach und Pfarrei Holzkirchen  
Weitere Informationen zu Terminen über E-Mail: [birgit.zeller@kbw-miesbach.de](mailto:birgit.zeller@kbw-miesbach.de)

Bild: pixabay

## SEPTEMBER 2021

### Faszinierende Farbenwelt 1

für Anfänger und Fortgeschrittene

Mit freudiger Gelassenheit und Lust auf malerische Entdeckungsreise zu gehen, wollen wir in die aufregende Farbenwelt eintauchen. Eine gute Basis wird durch die Vermittlung, das Kennenlernen und Ausprobieren geschaffen.

Inhalt:

- Kleine Farblehre mit Farbkreis
- Malunterlagen und Untergründeweihnachtskarten
- Farben, Materialkunde und Maltechniken

**Donnerstag, 16. September 2021 19.00 - 21.30 Uhr**

Atelier Lihla - Lizzie Hladik

Münchner Str. 21, 83607 Holzkirchen

Kosten: 45 Euro inkl. Material (Farben, Pinsel, Strukturpasten...), Leinwände und Papier kosten extra

Anmeldung und Infos bei:

Lizzie Hladik, Tel.: 0171 333 26 37

E-Mail: [kontakt@lizzie-hladik.de](mailto:kontakt@lizzie-hladik.de)

Bild: Lizzie Hladik



## 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, 17. September 2021, 17.00 – 21.30 Uhr**

Kath. Pfarrzentrum, Pfarrsaal, St. Josef Str. 14, Holzkirchen

Referentin: Michaela Weber

Kosten: 50 Euro pro Person  
 Anmeldung über KBW Miesbach  
 Tel.: 08025 99 29-0 oder  
 E-Mail: info@kbw-miesbach.de  
 Bild: pixabay

### Online Vortrag: Unser Immunsystem



Am Beispiel eines Schnupfens wird die Arbeitsweise unseres Immunsystems erklärt. Warum läuft die Nase, wieso bekommen wir Fieber, und warum ist das gut. Welche Möglichkeiten gibt es, den Heilungsprozess zu unterstützen und was kann ich vorbeugend tun.

**Donnerstag, 30. September 2021, um 20.00 Uhr**

Online über Zoom

Referentin: Christine Loferer, Heilpraktikerin

Kosten: 5 Euro

Anmeldung über KBW Miesbach

Tel.: 08025 99 29-0 oder

E-Mail: info@kbw-miesbach.de

Bild: pixabay

## OKTOBER 2021

### Gib Mobbing keine Chance - Actionreiches Mental- und Kommunikationstraining für Grundschüler



Mit viel Spaß und Action können sich Kinder in diesem Training mit dem Thema Konflikte und typischem Mobbing-Verhalten, wie z. B. Beleidigungen, Ausgrenzung, Wegnahme von Gegenständen, aber auch der Androhung von Gewalt, auseinandersetzen und neue Lösungsstrategien hierfür erlernen. Auf kind-

gerechte Weise führt die zertifizierte Selbstbehauptungs- und Resilienz-Trainerin die Teilnehmer\*innen an Möglichkeiten heran, innere Stärke und Widerstandskraft aufzubauen, und zeigt Wege für mehr Sicherheit im Umgang mit sich selbst und anderen auf. In Rollen- und Bewegungsspielen üben die Kinder den besseren Umgang mit klassischen Konflikt- und Stresssituationen aus ihrem Alltag sowie eine klare, gewaltfreie Kommunikation. So werden sie für ihren weiteren Weg im Schul- und Familien-Alltag gestärkt und ein wirkungsvoller Beitrag zur Mobbing-Prävention geleistet.

Der Kurs wird für die Altersklassen 6-7 Jahre und 8-9 Jahre getrennt angeboten, um methodisch zielgerichtet auf die unterschiedlichen Entwicklungsstufen und Alltagserfahrungen eingehen zu können. Ein Kurs besteht auf vier, aufeinander aufbauenden Stunden, die - je nach den gegebenen Möglichkeiten - vor Ort oder auch online durchgeführt werden können. Ein ergänzender, informativer Elternabend rundet das Angebot ab.

Termine:

**14.00 – 15.00 Uhr; Elternabend am letzten Kurstag von 19.00 – 20.00 Uhr, Pfarrsaal**

**6-7 Jahre: (4x mittwochs) 06. Oktober 2021 - 27. Oktober 2021**

**8-9 Jahre: (4x dienstags) 05. Oktober 2021 - 26. Oktober 2021**

Kath. Pfarrzentrum, Konferenzzimmer, St. Josef Str. 14, Holzkirchen  
 Referentin: Judith Lell-Wagener, Psychologin

Kosten: 69 Euro

Anmeldung über KBW Miesbach

Tel.: 08025 99 29-0 oder

E-Mail: info@kbw-miesbach.de

Bild: pixabay

### Die ZahnVe: Gesunde Zähne von Anfang an

Wertvolles Wissen rund um die Mundhygiene und Zahngesundheit bei Baby und Kleinkinder erfahren! Thema sind die Milchzähne und ihre wichtigen Funktionen, Kariesentstehung und Karies vorbeugen, Richtig Zähne putzen: Wann? Wie? Womit? Zahngesunde Ernährung und Fluoride und ihre wichtigen Aufgaben.

**09. Oktober 2021 von 10.00 – 12.00 Uhr**

Familienzentrum St. Josef, Münchner Str. 29, Holzkirchen

Referentin: Veronika Dietrich, Zahnmed. Prophylaxe Assistentin

Kosten: 25 Euro

Anmeldung über KBW Miesbach

Tel.: 08025 99 29-0 oder

E-Mail: info@kbw-miesbach.de

Bild: privat



### Online Workshop: Babyzeichensprache

Babyzeichensprache ist eine einfache Möglichkeit, den Kontakt zum Baby zu intensivieren und den Versuch zu unternehmen, sie schon vor dem Spracherwerb verstehen.

Es ist nicht schwer sie zu lernen, denn viele der Zeichen können wir



uns ganz leicht merken. In der gemeinsamen nonverbalen Kommunikation werden die kleinen Seelen wertgeschätzt, die sich auch voller Begeisterung selbst ausdrücken und verständlich machen wollen. Es macht richtig Spaß, Zeuge dieses kleinen

Wunders zu werden und den Kleinen beim Entdecken, Wachsen und Kommunizieren zuzuschauen.

Dieser Workshop ist ein Crashkurs für die Eltern.

**Donnerstag, 14. Oktober u. 28. Oktober 2021, von 13.00 – 14.30 Uhr**

Referentin: Astrid Saragosa

Kosten: 70 Euro/Einzelperson, 110 Euro/Paare

Anmeldung über KBW Miesbach

Tel.: 08025 99 29-0 oder

E-Mail: info@kbw-miesbach.de

Bild: privat

### Faszinierende Farbenwelt 2

für Anfänger und Fortgeschrittene

Spannend geht es weiter, diesmal mit der Skizze/ Zeichnung als Leitfaden für Bildeinteilung und Farbwahl.

Inhalt:

- Zeichnen: verschiedenen Linien und Schraffuren
- Farbnuancen mischen, aufhellen, abtönen
- Komplementärkontrast u. harmonischer Zweiklang



**Donnerstag, 21. Oktober 2021, 19.00 - 21.30 Uhr**

Atelier Lihla - Lizzie Hladik

Münchner Str. 21, 83607 Holzkirchen

Kosten: 45 Euro inkl. Material (Farben, Pinsel, Strukturpasten...),

Leinwände und Papier kosten extra

Anmeldung und Infos bei:

Lizzie Hladik, Tel.: 0171 333 26 37

E-Mail: kontakt@lizzie-hladik.de

Bild: Lizzie Hladik

### So stärken Sie ihr Kind in (Corona-) Krisenzeiten

Krisenzeiten wie jetzt gerade mit Lockdown, Distanzunterricht, Kontaktbeschränkungen, etc. Welche Auswirkungen hat das auf unsere Kinder. Wie können sie damit umgehen und wie können wir sie dabei unterstützen.

Donnerstag, 21. Oktober 2021, 20.00 Uhr  
Kath. Pfarrzentrum, Pfarrsaal, St. Josef Str.  
14, Holzkirchen

Referentin: Judith Lell-Wagener, Psychologin

Kosten: 5 Euro

Anmeldung über KBW Miesbach

Tel.: 08025 99 29-0 oder

E-Mail: info@kbw-miesbach.de

Bild: 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.



**23. Oktober 2021 von 9.30 – 12.30 Uhr**

Familienzentrum St. Josef, Münchner Str. 29, Holzkirchen

Referentin: Marion Weiß

Kosten: 40 Euro/Einzelperson, 50 Euro/Paar

Anmeldung über KBW Miesbach

Tel.: 08025 99 29-0 oder

E-Mail: info@kbw-miesbach.de

Bild: Marion Weiß

### Mikrobiom – wie unser Essen ab Geburt die Bakterien im Darm und dadurch unsere gesamte Gesundheit beeinflussen

Mit dem „füttern“ der guten Darmbakterien kann man nicht früh genug beginnen. Ein gut zusammengesetztes Mikrobiom hat viele positive Auswirkungen auf unseren Körper: Stärkung unseres Immunsystems, positive Stimmung, weniger Autoimmunerkrankungen, weniger chronische Darmerkrankungen, 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 gebe ich bereits meinem Baby, was soll ich essen? 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.

### Montag, 25. Oktober 2021 um 20.00 Uhr

Kath. Pfarrzentrum, Pfarrsaal, St. Josef Str. 14, Holzkirchen

Referentin: Irma Blüm, Diätassistentin

Kosten: 5 Euro

Anmeldung über KBW Miesbach

Tel.: 08025 99 29-0 oder E-Mail: [info@kbw-miesbach.de](mailto:info@kbw-miesbach.de)

Bild: pixabay

### Weihnachtskarten selbst gemacht!

In diesem Kurs basteln Sie eine Geburtstags- und eine Weihnachtskarte. Sie erlernen tolle Basteltechniken wie Papier prägen, Embossing und Aquarell. Durch die aufeinander abgestimmten Produkte und Farben schauen die gewerkelten Projekte aus wie von Meisterhand. Kreieren Sie selbst Ihr eigenes Werk! Es ist kinderleicht und macht viel Spaß. Materialien werden gestellt. (bitte Schere mitbringen.)

### Dienstag, 26. Oktober 2021 von 18.00 – 20.00 Uhr

Kath. Pfarrzentrum, Josefsaal, St. Josef Str. 14, Holzkirchen

Referentin: Verena Grasmüller

Kosten: 8 Euro

Anmeldung über KBW Miesbach

Tel.: 08025 99 29-0 oder

E-Mail: [info@kbw-miesbach.de](mailto:info@kbw-miesbach.de)

Bild: privat



### Onlineworkshops: Leselust bei Kindern wecken –

Bilderbücher vorlesen bildet und macht Lust auf Philosophieren!

Viele Gründe sprechen für das Vorlesen. Bilderbücher vorlesen fördert die kognitive und sprachliche Entwicklung. Reichhaltige Vorleseerfahrungen verschaffen Kindern Vorteile beim Sprechen und später beim Schreiben und Lesen. Die Vorlesesituation ermöglicht Konzentration und Kommunikation. Die Vorleser\*innen können im-

mer auf das Kind eingehen.

Das Vorlesen schafft Identifikationsmöglichkeiten mit der Person und macht dadurch Freude. Für viele Eltern ist Lesefreude jedoch kein Erziehungsziel, deshalb wird laut „Stiftung Lesen“ in mehr als jeder dritten deutschen Familie überhaupt nicht mehr vorgelesen.

Lesen wird oft als reiner Lerninhalt vermittelt, dabei soll es vor allem Vergnügen bereiten. Bücher werden vornehmlich mit Wissen und Bildung verbunden, aber zu wenig mit sozialen und emotionalen Kompetenzen. Gerade Jungen brauchen ab vier Jahren eigene Bücherhelden – und Vorlese-Väter. Und schließlich: Mit Bilderbüchern lassen sich erste Schritte auf dem Wege zu einer philosophischen Sicht der Dinge dieser Welt unternehmen.

Hans-Joachim Müller liest aus besonders geeigneten Bilderbüchern vor, zeigt auf kurzweilige und anschauliche Art anhand praktischer Beispiele auf, welchen umfassenden Beitrag regelmäßiges Vorlesen zur frühkindlichen Bildung leistet und zu philosophischen Gedankengängen bei Kindern und Erwachsenen anregen kann. In den Online-Workshops, die einzeln besucht werden können, steht ein Bilderbuch im Mittelpunkt.

### Mittwoch, 27.10.2021, 20-21 Uhr

Buch: Regenwurm Tage – Antje Damm

Weitere Termine sind am Montag, 22.11.2021, Montag, 14.03.2022, Donnerstag, 07.04.2022, jeweils von 20.00 – 21.00 Uhr,

die Buchtitel für diese Termine erfahren sie auf unserer Website [www.kbw-miesbach.de](http://www.kbw-miesbach.de)

Online über Zoom

Referent: Hans-Joachim Müller, Grundschullehrer i.R.

Kosten: 6 Euro, bei 2 Personen vor dem PC 10 Euro

Anmeldung über KBW Miesbach

Telefon: 08025 99 29-0

E-Mail: [info@kbw-miesbach.de](mailto:info@kbw-miesbach.de)

oder über die Website [www.kbw-miesbach.de](http://www.kbw-miesbach.de)

Anmeldeschluss: 1 Tag vor Kurstermin

Rechtzeitig vor Beginn erhalten die Teilnehmer einen Link per E-Mail.

Bild: pixabay



## NOVEMBER 2021

### Tragehilfeworkshop

Evolutionsbedingt sind Babys darauf ausgelegt, getragen zu werden: Menschenbabys werden als „Traglinge“ geboren. Sie lieben es,



den Körperkontakt, die Nähe und Wärme ihrer Eltern zu spüren. Das gibt dem Baby Sicherheit und Geborgenheit.

Die meisten Eltern tragen ihre Babys ohnehin, um diese Grundbedürfnisse zu befriedigen. Aber nicht selten hört man von Eltern, die deshalb über Schmerzen in Armen und Rücken klagen, zu nichts mehr kommen, weil sie keine Hand frei haben.

Eine Tragehilfe zu benutzen ist eine sehr gute

Lösung dieser Probleme! Da es hierbei jedoch einiges zu beachten gibt, um sich und dem Baby nicht zu schaden.

Auf welche Kriterien muss ich bei der Auswahl meiner Tragehilfe achten? Wie binde ich ein Tragetuch richtig? Welches ist die geeignete Trageweise für mich und mein Kind? Wie kann ich schon während der Schwangerschaft meinen Bauch Tragen?

### **Dienstag, 09. November 2021, 9.30 – 11.30 Uhr, weitere Workshops übers Jahr**

Familienzentrum St. Josef, Münchner Str. 29, Holzkirchen  
Referentin: Nicola Dewald, Heilpraktikerin und Physiotherapeutin  
Kosten: 25 Euro

Anmeldung über KBW Miesbach

Tel.: 08025 99 29-0 oder

E-Mail: info@kbw-miesbach.de

Bild: pixabay

### **Sei der Held in deinem Leben - Persönlichkeitsentwicklung für Kinder zwischen 7 und 9 Jahren**



In diesem Training erlernen und üben Kinder Ansätze und Methoden dafür, eine positive Beziehung zu sich selbst und anderen aufzubauen. Auf unterhaltsame und spielerische Weise erforschen die Teilnehmer\*innen unter Anleitung der zertifizierten

Resilienz-Trainerin Themen wie den konstruktiven Umgang mit Bedürfnissen und Gefühlen, Respekt und Grenzen, Selbstbewusstsein als Superkraft, den Aufbau innerer Stärke, von Selbstvertrauen und Selbstsicherheit... Das Training zielt darauf, das Bewusstsein für den Selbstwert zu stärken sowie Handlungsspielräume und Wege in ein starkes, selbstbestimmtes Leben in Harmonie mit sich selbst und anderen zu eröffnen.

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

#### **Termine:**

**14.00 – 15.00 Uhr; Elternabend am letzten Kurstag von**

**19.00 – 20.00 Uhr, Pfarrsaal**

**8-9 Jahre: (4x dienstags) 9. November 2021 – 30. November 2021**

Kath. Pfarrzentrum, Konferenzzimmer, St. Josef Str. 14, Holzkirchen

Referentin: Judith Lell-Wagener, Psychologin

Kosten: 69 Euro

Anmeldung über KBW Miesbach

Tel.: 08025 99 29-0 oder

E-Mail: info@kbw-miesbach.de

Bild: 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 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.



#### **Samstag, 13. November 2021 von 10.00 - 14.00 Uhr**

Kath. Pfarrzentrum, St. Josef Str. 14, 83607 Holzkirchen

Referenten: Jürgen Jakob und Petra Obermüller

Anmeldung bis zum 09.11.2021 über KBW Miesbach

Tel.: 08025 99 29-0 oder

E-Mail: info@kbw-miesbach.de

Kooperation mit dem Hospizkreis im Landkreis Miesbach

Bild: pixabay

### Energiebilder und meditative Bilder

„Malen für Körper und Seele“ für Anfänger und Fortgeschrittene

Wir malen mit breiten Pinseln und Rollen im Wechsel:

- dynamisch kraftvolle und leuchtende Bilder, sowie
- entspannende, ruhige Bilder mit harmonischen Farbübergängen
- auf großen Papierbögen, denn hier steht das TUN im Mittelpunkt, nicht das fertige Bild.

**Mittwoch, 17. November 2021, 19.00 - 21.30 Uhr**

Atelier Lihla - Lizzie Hladik

Münchner Str. 21, 83607 Holzkirchen

Kosten: 45 Euro inkl. Material (Farben, Pinsel, Rollen...), Leinwände und Papier  
kosten extra Anmeldung und Info bei:

Lizzie Hladik

Tel.: 0171 333 26 37

E-Mail: kontakt@lizzie-hladik.de

Bild: Lizzie Hladik



### Onlinevortrag: Gut essen in der Schwangerschaft und Stillzeit - 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, 22. November 2021 um 20.00 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

Bild: 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.



**Montag, 29. November 2021, 17.30 - 21.30 Uhr**

Kath. Pfarrzentrum, Pfarrsaal, St. Josef Str. 14, Holzkirchen

Referentin: Michaela Weber

Kosten: 50 Euro pro Person

Anmeldung über KBW Miesbach

Tel.: 08025 99 29-0 oder

E-Mail: info@kbw-miesbach.de

Bild: pixabay

## DEZEMBER 2021

### Die ZahnVe: Gesunde Zähne von Anfang an

Wertvolles Wissen rund um die Mundhygiene und Zahngesundheit bei Baby und Kleinkinder erfahren! Thema sind die Milchzähne und ihre wichtigen Funktionen, Kariesentstehung und Karies vorbeugen, Richtig Zähne putzen: Wann? Wie? Womit? Zahngesunde Ernährung und Fluoride und ihre wichtigen Aufgaben.

**04. Dezember 2021 von 10.00 – 12.00 Uhr**

Familienzentrum St. Josef, Münchner Str. 29, Holzkirchen

Referentin: Veronika Dietrich, Zahnmed. Prophylaxe Assistentin

Kosten: 25 Euro

Anmeldung über KBW Miesbach

Tel.: 08025 99 29-0 oder

E-Mail: info@kbw-miesbach.de

Bild: privat



### 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, 09. Dezember 2021, 20.00 Uhr**

Online über Zoom

Referentin: Christine Loferer,  
Heilpraktikerin

Kosten: 5 Euro

Anmeldung über KBW Miesbach

Tel.: 08025 99 29-0 oder

E-Mail: info@kbw-miesbach.de

Bild: pixabay



**Energiebilder und meditative Bilder**

„Malen für Körper und Seele“  
für Anfänger und Fortgeschrittene

Wir malen mit breiten Pinseln und Rollen im Wechsel:

- dynamisch kraftvolle und leuchtende Bilder, sowie
- entspannende, ruhige Bilder mit harmonischen Farbübergängen
- auf großen Papierbögen, denn hier steht das TUN im Mittelpunkt, nicht das fertige Bild.

**Mittwoch, 15. Dezember 2021,**

**19.00 - 21.30 Uhr**

Atelier Lihla - Lizzie Hladik

Münchner Str. 21, 83607 Holzkirchen

Kosten: 45 Euro inkl. Material (Farben,

Pinsel, Rollen...), Leinwände und Papier

kosten extra Anmeldung und Info bei:

Lizzie Hladik, Tel.: 0171 333 26 37

E-Mail: kontakt@lizzie-hladik.de

Bild: Lizzie Hladik



**JANUAR 2022**

**Konzentrationsprobleme bei Schulkindern**

Abendvortrag mit Diskussion

Die Fähigkeit zur Konzentration ist nicht von Geburt an, in einem gewissen Maße fest vorhanden, sondern stellt einen Reifungsprozess dar. Gerade Kinder mit größeren Problemen sollte geholfen werden, da sie sonst in weitere schulische Defizite abrutschen. Kindern kann gezeigt werden, wie sie sich Entspannungsphasen, einen flexiblen Arbeitsstil, Selbstbewusstsein, Sinneswahrnehmungen,

Motivation und Begeisterungsfähigkeiten aneignen können. Dieser Vortrag enthält viele Module aus dem etablierten und am häufigsten angewandten Konzentrationstraining (MKT) in Deutschland.

**Dienstag, 11. Januar 2022, 19.30 Uhr**

Kath. Pfarrzentrum, Pfarrsaal, St. Josef Str. 14, Holzkirchen

Referentin: Jutta Hausler, Leiterin Lernpraxis

Kosten: 5 Euro

Anmeldung über KBW Miesbach

Tel.: 08025 99 29-0 oder

E-Mail: info@kbw-miesbach.de

Bild: pixabay



**Marburger Konzentrationstraining für Schulkinder**

6-teiliger Kurs mit zwei Elternabenden

Das Marburger-Konzentrationstraining (MKT) ist die häufigste Intervention, die zur Förderung von Konzentrations- und Aufmerksamkeitsproblemen eingesetzt wird. Das Training MKT zählt in Deutschland zu den etabliertesten verhaltens- und schulorientierten Trainings.

Es soll den Kindern die Methode der verbalen Selbstinstruktion sowie grundlegende Arbeitstechniken für den Schul- und Hausaufgabenalltag vermitteln. Weitere Bestandteile sind Entspannungstechniken und Verhaltensmodifikation, unter anderem durch positive Verstärkung, die zur Verbesserung der Selbsteinschätzung und Selbstkontrolle führen.

Schwerpunkt: Schule und Persönlichkeit:

- Reflexiver Arbeitsstil, statt impulsives Vorgehen/Verhalten
- Regeln und eine klare Handlungsstruktur vorgeben
- Arbeitsanweisungen Lesen und Verstehen lernen
- Selbstständigkeit und eigenständiges Denken fördern
- Zum Sprechen anregen
- Vernünftiger Umgang mit Fehlern
- Verbesserung der Leistungsbereitschaft
- Zutrauen in eigenes Können
- Loben und positive Aufmerksamkeit
- Erfolgserlebnisse schaffen

6 Trainingseinheiten für die Kinder. Zur Stärkung der Eltern, finden 2 zwei Elternabende und ein Abschlussgespräch statt um die Problematik besser zu verstehen und zielgerechte Unterstützung zu leisten.



Mitbringen nur ein Getränk

**Dienstag, 25.1. / 01.02. / 08.02. / 15.02. / 22.02. / 01.03.2022**

**1. - 2. Klasse: 15.00 - 16.30 Uhr**

**3. - 4. Klasse: 16.45 - 18.15 Uhr**

**Elternabend 25. Januar 2022 u. 01. März 2022, 19.30 Uhr, Pfarrsaal**

Kath. Pfarrzentrum, Konferenzzimmer, St. Josef Str. 14, Holzkirchen

Referentin: Jutta Hausler, Leiterin Lernpraxis

Kosten: 145 Euro je Kind

Anmeldung über KBW Miesbach

Tel.: 08025 99 29-0 oder

E-Mail: info@kbw-miesbach.de

Bild: pixabay

## FEBRUAR 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.



**Freitag, 4. Februar 2022, 17.30 - 21.30 Uhr**

Kath. Pfarrzentrum, Pfarrsaal, St. Josef Str. 14, Holzkirchen

Referentin: Michaela Weber

Kosten: 50 Euro pro Person

Anmeldung über KBW Miesbach

Tel.: 08025 99 29-0 oder

E-Mail: info@kbw-miesbach.de

Bild: pixabay

### 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, 10. Februar 2022, 20.00 Uhr**

Online über Zoom

Referentin: Christine Loferer, Heilpraktikerin

Kosten: 5 Euro

Anmeldung über KBW Miesbach

Tel.: 08025 99 29-0 oder

E-Mail: info@kbw-miesbach.de

Bild: pixabay

### 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 Familientisch 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.



**Montag, 21. Februar 2022 um 20.00 Uhr**

Kath. Pfarrzentrum, Pfarrsaal, St. Josef Str. 14, 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](http://www.weiterbildung.bayern.de)

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

Bild: pixabay

## MÄRZ 2022

### Gib Mobbing keine Chance - Actionreiches Mental- und Kommunikationstraining für Grundschüler

Mit viel Spaß und Action können sich Kinder in diesem Training mit dem Thema Konflikte und typischem Mobbing-Verhalten, wie z. B. Beleidigungen, Ausgrenzung, Wegnahme von Gegenständen, aber auch der Androhung von Gewalt, auseinandersetzen und neue Lösungsstrategien hierfür erlernen. Auf kindgerechte Weise führt die zertifizierte Selbstbehauptungs- und Resilienz-Trainerin die Teilnehmer\*innen an Möglichkeiten heran, innere Stärke und Widerstandskraft aufzubauen, und zeigt Wege für mehr Sicherheit im Umgang mit sich selbst und anderen auf. In Rollen- und Bewegungsspielen üben die Kinder den besseren Umgang mit klassischen Konflikt-



und Stresssituationen aus ihrem Alltag sowie eine klare, gewaltfreie Kommunikation. So werden sie für ihren weiteren Weg im Schul- und Familien-Alltag gestärkt und ein wirkungsvoller Beitrag zur Mobbing-Prävention geleistet.

Der Kurs wird für die Altersklassen 6-7 Jahre und 8-9 Jahre getrennt angeboten, um methodisch zielgerichtet auf die unterschiedlichen Entwicklungsstufen und Alltagserfahrungen eingehen zu können. Ein Kurs besteht aus vier, aufeinander aufbauenden Stunden, die - je nach den gegebenen Möglichkeiten - vor Ort oder auch online durchgeführt werden können. Ein ergänzender, informativer Elternabend rundet das Angebot ab.

Termine:

**14.00 – 15.00 Uhr; Elternabend am letzten Kurstag von**

**19.00 – 20.00 Uhr, Pfarrsaal**

**6-7 Jahre: (4x mittwochs) 2. März 2022 - 23. März 2022**

**8-9 Jahre: (4x dienstags) 1. März 2022 - 22. März 2022**

Kath. Pfarrzentrum, Konferenzzimmer, St. Josef Str. 14, Holzkirchen  
Referentin: Judith Lell-Wagener, Psychologin

Kosten: 69 Euro

Anmeldung über KBW Miesbach

Tel.: 08025 99 29-0 oder

E-Mail: info@kbw-miesbach.de

Bild: pixabay

## Veränderungen im Leben annehmen

In unserem Leben kommen immer wieder vielfältige Veränderungen auf uns zu. Diese Veränderungen reichen von Geburt eines Kindes, Schulwechsel, Trennung oder wie das letzte Jahr die Coronakrise. Wie können wir und unsere Kinder damit umgehen? Wie können wir innere Stärke aufbauen, um diese Veränderungen anzunehmen? Und wie können wir unsere Kinder dabei unterstützen?

**Donnerstag, 10. März 2022, 20.00 Uhr**

Kath. Pfarrzentrum, Pfarrsaal, St. Josef Str. 14, Holzkirchen

Referentin: Katharina Ludwig,  
Psychologin

Kosten: 5 Euro

Anmeldung über KBW Miesbach

Tel.: 08025 99 29-0 oder

E-Mail: info@kbw-miesbach.de

Bild: pixabay



## 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 Erziehungsalltag.

**Freitag, 18. März 2022, 20.00 Uhr**

Kath. Pfarrzentrum, Pfarrsaal, St. Josef Str. 14, Holzkirchen

Silvia Fritsch, Heilpraktikerin der Psychotherapie

Kosten: 5 Euro

Anmeldung über KBW Miesbach

Tel.: 08025 99 29-0 oder

E-Mail: info@kbw-miesbach.de

Bild: pixabay



## Kreative Glückwunschkarten

Bastelkurs

In diesem Kurs basteln Sie zwei Glückwunschkarten. Einige Themen wie Ostern und Kommunion können selbst ausgearbeitet werden. Sie erlernen Techniken wie Sie Papier prägen, tolle Farbverläufe erzielen und Hintergründe gestalten.

Die bereitgestellten Produkte und Farben sind aufeinander abgestimmt. Dadurch wird es kinderleicht tolle Projekte zu gestalten. Materialien werden gestellt. (evtl. Schere mitbringen.)



**Dienstag, 22. März 2022, 18.00 – 20.00 Uhr**

Kath. Pfarrzentrum, Josefsaal, St. Josef Str. 14, Holzkirchen

Referentin: Verena Grasmüller

Kosten: 8 Euro

Anmeldung über KBW Miesbach

Tel.: 08025 99 29-0 oder

E-Mail: info@kbw-miesbach.de

Bild: privat

## 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.

**26. März 2022 von 14.00 – 17.00 Uhr**

Familienzentrum St. Josef, Münchner Str. 29, Holzkirchen

Referentin: Marion Weiß

Kosten: 40 Euro/Einzelperson, 50 Euro/Paar

Anmeldung über KBW Miesbach

Tel.: 08025 99 29-0 oder E-Mail: info@kbw-miesbach.de

Bild: Marion Weiß

## APRIL 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.

**Montag, 4. April 2022, 17.30 - 21.30 Uhr**

Kath. Pfarrzentrum, Pfarrsaal, St. Josef Str. 14, Holzkirchen

Referentin: Michaela Weber

Kosten: 50 Euro pro Person

Anmeldung über KBW Miesbach

Tel.: 08025 99 29-0 oder

E-Mail: info@kbw-miesbach.de

Bild: pixabay

## Sei der Held in deinem Leben - Persönlichkeitsentwicklung für Kinder zwischen 7 und 9 Jahren

In diesem Training erlernen und üben Kinder Ansätze und Methoden dafür, eine positive Beziehung zu sich selbst und anderen aufzubauen. Auf unterhaltsame und spielerische Weise erforschen die Teilnehmer\*innen unter Anleitung der zertifizierten Resilienz-Trainerin Themen wie den konstruktiven Umgang mit Bedürfnissen und Gefühlen, Respekt und Grenzen, Selbstbewusstsein als Superkraft, den Aufbau innerer Stärke, von Selbstvertrauen und Selbstsicherheit... Das Training zielt darauf, das Bewusstsein für den Selbstwert zu stärken sowie Handlungsspielräume und Wege in ein starkes, selbstbestimmtes Leben in Harmonie mit sich selbst und anderen zu eröffnen.



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

Termine:

**4x dienstags, 14.00 – 15.00 Uhr; Elternabend am letzten Kurstag von 19.00 – 20.00 Uhr, Pfarrsaal**

**8-9 Jahre: 5. April 2022 - 26. April 2022**

Kath. Pfarrzentrum, Konferenzzimmer, St. Josef Str. 14, Holzkirchen

Referentin: Judith Lell-Wagener, Psychologin

Kosten: 69 Euro

Anmeldung über KBW Miesbach

Tel.: 08025 99 29-0 oder

E-Mail: info@kbw-miesbach.de

Bild: pixabay

### Online Vortrag: Der Darm - Wurzel unserer Gesundheit

Wie ist unser Darm aufgebaut und welche Aufgaben hat er. Was hat es mit den Darmbakterien auf sich und wie bekomme ich Verdauungsprobleme in den Griff. Sie bekommen einen spannenden Einblick in das „Innenleben Darm“ und praktische Tipps sowohl für die tägliche Darmpflege als auch eine intensive Reinigung.



**Donnerstag, 07. April 2022, 20.00 Uhr**

Online über Zoom

Referentin: Christine Loferer, Heilpraktikerin

Kosten: 5 Euro

Anmeldung über KBW Miesbach

Tel.: 08025 99 29-0 oder

E-Mail: info@kbw-miesbach.de

Bild: pixabay

**MAI 2022****(KINDER) -Lebensmittel gezielt einkaufen  
„Eine Tour durch den Deklarationsdschungel“**

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

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

**Montag, 02. Mai 2022 um 20.00 Uhr**

Kath. Pfarrzentrum, Pfarrsaal, St. Josef Str. 14, 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](http://www.weiterbildung.bayern.de)E-Mail: [Theresia.lindermayer@aelf-hk.bayern.de](mailto:Theresia.lindermayer@aelf-hk.bayern.de)

Bild: pixabay

**Online Workshop: Babyzeichensprache**

Babyzeichensprache ist eine einfache Möglichkeit, den Kontakt zum Baby zu intensivieren und den Versuch zu unternehmen, sie schon vor dem Spracherwerb verstehen. Es ist nicht schwer sie zu lernen, denn viele der Zeichen können wir uns ganz leicht merken. In der gemeinsamen nonverbalen Kommunikation werden die kleinen Seelen wertgeschätzt, die sich auch voller Begeisterung selbst ausdrücken und verständlich machen wollen. Es macht richtig Spaß, Zeuge dieses kleinen Wunders zu werden und den Kleinen beim Entdecken, Wachsen und Kommunizieren zuzuschauen.

Dieser Workshop ist ein Crashkurs für die Eltern.

**Donnerstag, 05. Mai 2022 und 19. Mai 2022,  
von 09.30 – 11.00 Uhr**

Referentin: Astrid Saragosa

Kosten: 70 Euro/Einzelperson,  
110 Euro/Paare

Anmeldung über KBW Miesbach

Tel.: 08025 99 29-0 oder

E-Mail: info@kbw-miesbach.de

Bild: privat

**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, 14. Mai 2022, 10.00 Uhr**

Familienzentrum St. Josef, Münchner Str. 29, Holzkirchen

Referentin: Silvia Fritsch, Heilpraktikerin der Psychotherapie

Kosten: 5 Euro

Anmeldung über KBW Miesbach

Tel.: 08025 99 29-0 oder

E-Mail: info@kbw-miesbach.de

Bild: pixabay

**JUNI 2022****Online Vortrag: Migräne**

Wir beleuchten das Phänomen von Kopfschmerzen, besonders der Migräne. Eingegangen wird auf wahrscheinliche Ursachen und verschiedene Möglichkeiten der Behandlung besonders aus dem naturheilkundlichen Bereich.

**Mittwoch, 01. Juni 2022, 20.00 Uhr**

Online über Zoom

Referentin: Christine Loferer, Heilpraktikerin

Kosten: 5 Euro

Anmeldung über KBW Miesbach

Tel.: 08025 99 29-0 oder

E-Mail: info@kbw-miesbach.de

Bild: 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.

**04. Juni 2022 von 9.30 – 12.30 Uhr**

Familienzentrum St. Josef, Münchner Str. 29, Holzkirchen

Referentin: Marion Weiß

Kosten: 40 Euro/Einzelperson, 50 Euro/Paar

Anmeldung über KBW Miesbach

Tel.: 08025 99 29-0 oder E-Mail: info@kbw-miesbach.de

Bild: Marion Weiß

**Spannungsfeld Pubertät**



Die Pubertät ist für viele Familien eine besondere Herausforderung. Während die Jugendlichen zahlreiche Entwicklungsaufgaben zu bewältigen haben, fahren ihre Gefühle beständig Achterbahn. Für Eltern sind diese teils extremen Schwankungen häufig schwer nachvollziehbar und Konflikte spitzen sich zu. Die Familie befindet sich im Spannungsfeld zwischen Festhalten und Loslassen. Wie Eltern Ihre „Pubertiere“ in dieser Phase gut begleiten können, erfahren Sie in diesem Vortrag.

**Freitag, 24. Juni 2022, 20.00 Uhr**

Kath. Pfarrzentrum, Pfarrsaal, St. Josef Str. 14, Holzkirchen

Referentin: Silvia Fritsch, Heilpraktikerin der Psychotherapie

Kosten: 5 Euro

Anmeldung über KBW Miesbach

Tel.: 08025 99 29-0 oder

E-Mail: info@kbw-miesbach.de

Bild: pixabay

**JULI 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.



**Freitag 1. Juli 2022, 17.30 - 21.30 Uhr**

Kath. Pfarrzentrum, Pfarrsaal, St. Josef Str. 14, Holzkirchen

Referentin: Michaela Weber

Kosten: 50 Euro pro Person

Anmeldung über KBW Miesbach

Tel.: 08025 99 29-0 oder E-Mail: info@kbw-miesbach.de

**DAUERHAFT ANGEBOTE**

**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.

### Montag von 10.30 – 11.30 Uhr 10 x 60 Minuten (außerhalb der Schulferien)

Kulturhaus „KULTUR im Oberbräu“, Marktplatz 18A, Holzkirchen  
Kosten: 125 Euro  
Kurs, Schnupperstunde u. Einstieg nach Absprache jederzeit möglich  
Anmeldung und weitere Informationen bei:  
Uta Scholz, Tel. 0177 53 82 478, E-Mail: info@utabewegt.de,  
www.utabewegt.de  
Veranstalter utabewegt und KBW Miesbach  
Bild: privat

### Familienteam – Das Miteinander stärken

**Familienteam®**  
Das Miteinander stärken



Manchmal reicht ein kleiner Anlass und schon ist es vorbei mit dem friedlichen Miteinander. Situationen wie Trotzanfälligkeit beim Einkaufen, Fernsehen ohne Ende, Unordnung im Kinderzimmer, keine Lust zum Zähneputzen und „Muss ich dir immer alles hundert Mal sagen...“ kommen immer mal wieder vor. Oft genügt eine Kleinigkeit und die Gefühle gehen mit uns durch.

Damit Eltern die Klippen des Familienalltags sicher umschiffen können, bietet das Elterntaining „Familienteam®“ praktische Unterstützung. Es richtet sich an Mütter, Väter, Paare und Alleinerziehende mit Kindern im Kindergarten- und Grundschulalter. In insgesamt 24 Stunden, die auf 8 Kurseinheiten verteilt sind, bekommt man konkrete Hilfen und Antworten auf Fragen:

- Was ist mir wichtig in der Erziehung?
- Wie gebe ich meinem Kind die Zuwendung, die es braucht, ohne es zu verwöhnen?
- Wie unterstütze ich mein Kind in schwierigen Situationen und bei heftigen Gefühlen?
- Wie schaffen wir es, dass zuhause alle mitarbeiten?

Kosten: 195,00 Euro pro Person (finanzielle Unterstützung ist in Einzelfällen möglich, bitte die Trainerinnen ansprechen).  
Informationen zu Terminen und Anmeldung erhalten Sie bei den Kursleiterinnen.

Nicole Neubauer Tel.: 0173 80 94 447 und  
Theresia von Brühl Tel.: 0177 57 96 552,  
zertifizierte FamilienTeam®-Trainerinnen.  
Veranstalter Katholisches Bildungswerk Miesbach  
Bild: privat

### EKP Gruppen in Holzkirchen



Das EKP-Programm vom Katholischen Kreisbildungswerk Miesbach ist für Eltern mit Kindern zwischen 10 Monaten und drei Jahren gedacht, denen vielseitige Erziehung wichtig ist und die Interesse daran haben, mit anderen Eltern in ähnlicher Lebenssituation in Kontakt zu kommen.

Die Gruppen werden von qualifizierten Gruppenleiterinnen begleitet, die regelmäßig vom Landkreis aus- und fortgebildet werden. So treffen sich die Mütter oder Väter (außerhalb der Schulferien) zusammen mit ihren Kindern einmal wöchentlich vormittags für rund zwei Stunden um gemeinsam zu singen, zu spielen, kreativ zu sein oder sich über den Familienalltag und pädagogische Themen auszutauschen. Zu den rund 30 Vormittagstreffen im Jahr finden speziell für die Erwachsenen noch abendliche Elterntreffs, oder aber tagsüber Familientreffen oder Vater-Kind-Treffen statt. Hier ergibt sich eine zusätzliche Möglichkeit des intensiven Kennenlernens und Austausches über aktuelle und auch pädagogische Themen, die die Familien betreffen.

Pfarrheim in Holzkirchen, St. Josef Str. 14;  
Teilnehmeranzahl ca. 7-9 Familien  
Kosten: 63 Euro bei einer Teilnehmerzahl bei 7 Personen  
(10 Gruppentreffen, 2 Elterntreffs/Familientreffen/Vater-Kind-Treffen)  
Informationen und Anmeldung bei allen örtlichen EKP-Leiterinnen oder bei Tamara Schär, EKP Referentin.  
E-Mail: tamara.schaer@kbw-miesbach.de

**Babysitterkurs**

Für Babysitter ab 13 Jahren.



Ein Angebot von Kolping Holzkirchen.

Informationen zu Termin, Kosten und Anmeldung bei

Christine Freudenstein Tel.: 08024 99 91 01

**Tanzen im Sitzen**

„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 Nervenetze 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 jeweils von 10.00 – 11.30 Uhr

Infos zu Terminen bei der Kursleitung

Ort: Kath. Pfarrzentrum

Kosten: 6 Euro

Veranstalter KBW Miesbach und Forum Inklusion

Bild: shutterstock

**Informationen über unsere Angebote erhalten:**

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 eine E-Mail an: [birgit.zeller@kbw-miesbach.de](mailto: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](http://www.familienzentrum-holzkirchen.de)

**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](mailto: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](http://www.elternbriefe.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.

## 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](http://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](http://www.kbw-miesbach.de), solange Sie nicht widersprechen.

### Digitale Bildung

Teilnehmende, die Online-Liveveranstaltungen buchen oder aufgezeichnete Videos erwerben, haben die eigene technische Ausstattung mit Bild, Ton und ggf. Kamera sicherzustellen. Die Funktionsweise der Empfängergeräte und die Netzstabilität liegen nicht in der Verantwortung des Veranstalters. Bezahlte Beiträge können bei Nichtfunktionieren nicht zurückerstattet werden.

### Impressum

#### Familienzentrum

#### St. Josef Holzkirchen

Projektmitarbeiterin: Birgit Zeller

E-Mail: [birgit.zeller@kbw-miesbach.de](mailto: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](mailto:info@kbw-miesbach.de), [www.kbw-miesbach.de](http://www.kbw-miesbach.de)

**Familienzentrum  
St. Josef Holzkirchen**

Projektmitarbeiterin: Birgit Zeller  
E-Mail: [birgit.zeller@kbw-miesbach.de](mailto: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](mailto:info@kbw-miesbach.de), [www.kbw-miesbach.de](http://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