2020 / 2021



FÜR FAMILIEN

HOLZKIRCHEN





Liebe Familien in Holzkirchen!

Die Lasten der Pandemie zu verteilen, ist wohl eine der schwierigsten Aufgaben von Politik und Gesellschaft geworden. Neben allen systemrelevanten Berufen, Kleinunternehmern, Gastronomen und vielen mehr, haben insbesondere Familien mit Kindern ausgesprochen hohe Herausforderungen zu meistern. Eltern, Großeltern, in besonderem Maße Alleinerziehende und nicht zu vergessen unsere Kinder stehen alle unter enormen Druck schon vorher und seit Frühiahr 2020 umso mehr.

Das Familienzentrum St. Josef in Holzkirchen setzt sich zur Aufgabe, diesem Druck die Erkenntnis entgegenzusetzen, dass Aufmerksamkeit und persönliche Wertschätzung gegenüber Familien und ihren Mitgliedern in der Lage sind, Geborgenheit und Entlastung zu bieten. Unsere Angebote zu Gesundheit, Ernährung, Erziehung, Kurse rund um die Geburt, Erste-Hilfe-Kurse und vieles mehr haben zum Ziel, Eltern Sicherheit und Bestätigung zu verschaffen. Gerade in Zeiten der Enge und der Krise ist hier ein Fundus vorrätig, der Entwicklungspotentiale zu Tage fördert und Widerstandskraft stärkt. Der persönliche Austausch von Eltern untereinander ist bei alledem ein hohes Gebot.

Haben Sie Anteil an diesen Angeboten und ziehen Sie Ihren persönlichen Gewinn aus dem Familienzentrum St. Josef!

Ihr

Gottfried DollPfarrer

Dr. Wolfgang Foit Leiter Familienzentrum

Grußwort des Bürgermeisters

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 Aussuchen und Mitmachen sowie zahlreiche sinnstiftende und sinnerfüllte Begegnungen!

Christoph Schmid

Erster Bürgermeister Markt Holzkirchen



kultur begegnung wissen







Mit freundlicher Unterstützung durch die Erzdiözese München und Freising und der Marktgemeinde Holzkirchen.

RUND UM DIE GEBURT

Familienzentrum St. Josef, Münchner Str. 29

Veranstalter: KBW Miesbach und Pfarrei Holzkirchen

Ansprechpartnerin: Birgit Zeller

E-Mail: familienbildungszentrum@kkbw-miesbach.de

Laufend neue Kurse das ganze Jahr über. Infos zu Kosten und Anmeldung bei den jeweiligen Kursleiterinnen und auf unserer Home-

page www.familienzentrum-holzkirchen.de

Anmeldung ist immer erforderlich.

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

Kosten: 132 Euro

Kursleitung: Monika Heinrich-Maier

Tel.: 08104 95 21

E-Mail: 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.

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

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.

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.

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.

Freitag 9.00 - 10.00 Uhr 8 Treffen

Kosten: 68 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.

Mittwoch 20.00 - 21.30 Uhr 8 Treffen

Kosten: 120 Euro Kursleitung:

Simone Werner, ärztl. geprüfte Yogalehrerin

Tel: 08024 90 29 595 E-Mail: werner.sw@gmx.net

Bild: privat



Rückbildung

Durch die Schwangerschaft ist das Gewebe des Körpers zum Teil kräftig überdehnt worden. Dies betrifft vor allem die Bauchmuskulatur und den Beckenboden. Der Beckenboden muss trainiert werden um die Blase, die Gebärmutter und den Darm an ihrem Platz zu halten. Es besteht sonst die Gefahr, dass



diese Organe sich absenken. Ziel der Rückbildungsgymnastik ist es, die Rückbildung der schwangerschaftsbedingten Veränderungen zu unterstützen.

Beginn frühestens 6 Wochen nach der Geburt.

Es gibt die Rückbildung abends ohne Kind und vormittags mit Kind.

BeBo®-Training

Termine je nach Entbindungstermin fortlaufend über das ganze Jahr. 7 Treffen

Hebamme Barbara Staudinger

Telefon: 08021 50 71 57 oder 0179 21 44 660

E-Mail: barb.staudinger@t-online.de Hebamme Bernadette Fischer Telefon: 0176 41 48 72 17

E-Mail: hebamme-bernadette@web.de

Bild: pixabay

Babysprechstunde

Vor der Geburt des eigenen ersten Babys hat kaum eine Frau die Gelegenheit, das Stillen in der Familie, bei der eigenen Mutter, der Schwester oder im Bekanntenkreis bei einer Freundin zu erlernen. Von großer Hilfe für Sie kann hierbei eine Stillgruppe sein. Kein Buch und noch so viel Informationsmaterial kann, das einmal mit seinen eigenen Augen gesehene, ersetzen.



Hebamme Barbara Staudinger
Telefon: 08021 50 71 57 oder 0179 21 44 660
E-Mail: barb.staudinger@t-online.de
Hebamme Bernadette Fischer
Telefon: 0176 41 48 72 17
E-Mail: hebamme-bernadette@web.de

Bild: pixabay

Geburtsvorbereitung

Informationen zu Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett, damit die Frauen (und ihr Partner) wissen, was auf sie zukommt. Kursinhalte: Atemübungen, Entspannungsübungen, Gymnastik, Säuglingspflege, Positionen unter der Geburt, Partnerabend Termine je nach Geburtstermin fortlaufend übers Jahr.



8 Treffen

Hebamme Barbara Staudinger Telefon: 08021 50 71 57 oder 0179 21 44 660 E-Mail: barb.staudinger@t-online.de

Hebamme Bernadette Fischer Telefon: 0176 41 48 72 17

8

E-Mail: hebamme-bernadette@web.de

Bild: pixabay

Beckenbodenkurs

Grundkurs

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.



Kath. Pfarrzentrum Warngau, Am Bergfeld 7

Kosten: 165 Euro (inklusive kursbegleitendes Buch)

Anmeldung und Info:

Sandra Läuger, (BeBo® Kursleiterin, Dipl. Sportwissenschaftlerin

Tel.: 0178 21 84 032

E-Mail: sandralaeuger@beckenboden.com

Bild: privat

VORTRÄGE UND KURSE IM JAHRESLAUF

Stärkung der elterlichen Beziehungsund Erziehungskompetenzen

Vierteiliger Online Kurs

Gleich ob Lockdown, Urlaub zuhause, Schließzeiten in Kindergarten und Schule: Es gibt vieles, was Familien derzeit belastet und Auslöser für vielerlei Konflikte ist.



Das Triple P Programm hilft, Problemsituationen zu bewältigen und gleichzeitig die Beziehung zum Kind zu stabilisieren. Das Triple P Programm (Positive Parenting Programe) wurde von Matthew Sanders und Kollegen in Brisbane entwickelt; hat sich über Jahrzehnte bewährt und wurde stetig valuiert. Es basiert auf lerntheoretischen Grundlagen. Mehr dazu finden Sie unter www.triplep.de

Dieser Kurs findet online über Zoom statt. Sie erhalten rechtzeitig vor Beginn einen Link per E-Mail, um dem Kurs beizutreten.

Termine jeweils 10.00 - 11.00 Uhr

24. September 2020: Was ist positive Erziehung?

01. Oktober 2020: Förderung der positiven Beziehung zum Kind

08. Oktober 2020: Umgang mit Problemverhalten

15. Oktober 2020: Vorbeugen von Risikosituationen

Referentin: Pia Glitz, Kinder- und Jugendtherapeutin Kosten: 120 Euro pro Person/Paare inklusive Arbeitsbuch Anmeldung über www.kbw-miesbach.de/veranstaltung-20787

Bild: pixabay

Altwerden in Zeiten der Krise

Life-Vortrag von Buchautor Prof. Dr. Reimer Gronemeyer



Alte Menschen sind plötzlich zu Risikopersonen geworden. Corona hat das mit sich gebracht. Wie gehen alte Menschen damit um? Ist es großartig, dass diese vorsorglich weggeschlossen wurden oder ist das ein altenfeindlicher Übergriff? Was bedeutet es, dass Pflegebedürftige monatelang keinen

Besuch von ihren Angehörigen bekommen konnten? Fürsorge oder Anmaßung? Das Spannungsfeld von Schutzmaßnahmen und die Bedeutung der seelischen Gesundheit muss zur Diskussion gestellt werden. Reimer Gronemeyer beleuchtet die Folgen von Corona für alte Menschen. Wir werden wohl noch lange mit dem Thema Corona zu tun haben und deshalb ist es wichtig, über die Konsequenzen für alte Menschen nachzudenken.

Mittwoch 23. September 2020, 19.30 - 21.00 Uhr

Referent: Prof. Dr. Reimer Gronemeyer, Vorsitzender des Vorstands

der Aktion Demenz e.V.

Kosten: 9 Euro

Online-Vortrag per Zoom; Anmeldung im KBW Miesbach bis 21.9.2020 unter kbw-miesbach@t-online.de oder unter 08025 99

29-0 oder die Online-Eingabe unter www.kbw-miesbach.de

Bild: privat

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 25. September 2020, 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: KBW-Miesbach@t-online.de

Bild: pixabay

Neue Väter brauchen neue Mütter

Warum Familie nur gemeinsam gelingt

Väter werden immer häufiger von Zaungästen zu Beteiligten an der Erziehungsarbeit: Sie bereiten sich zusammen mit der Partnerin auf die Geburt des Kindes vor und sind bei den Kontrollen und auch im Kreißsaal dabei. Sie wechseln zu jeder Tages- und Nachtzeit Windeln, drehen ihre Runden auf den Spielplätzen und helfen bei den Hausauf-



gaben zum Dreisatzrechnen. Doch mit den neuen Aufgaben wächst auch der Druck auf die Väter, ihren verschiedenen Rollen gerecht zu werden, Familie und Karriere gut unter einen Hut zu bringen. Margrit Stamm stellt die neuen Herausforderungen, denen sich die Väter von heute gegenübersehen, in einen gesamtgesellschaftlichen Zusammenhang und zeigt, dass Väter nur Verantwortung übernehmen können, wenn die Mütter lernen loszulassen.

Dieser Kurs findet online über Zoom statt. Sie erhalten rechtzeitig vor Beginn einen Link per E-Mail, um dem Kurs beizutreten.

Donnerstag 08. Oktober 2020 19.30 - 21.30 Uhr

Referentin: Prof. Dr. Margit Stamm, Erziehungswissenschaftlerin, Professorin für Erziehungswissenschaften an der Universität Freiburg (Schweiz), Buchautorin

Kosten: 8 Euro

Anmeldung über www.kbw-miesbach.de/veranstaltung-21061

bis 2.10.2020 Bild: Shutterstock

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 Ent-

spannungsphasen, einen reflexiblen 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, 20. Oktober 2020, 20.00 Uhr

Kath. Pfarrzentrum, Pfarrsaal, St. Josefstr. 14, 83607 Holzkirchen Referentin: Jutta Hausler, Leiterin Lernpraxis

Kosten: 5 Euro
Bild: pixabay

Lernstress

Abendvortrag mit Gespräch



Morgens übermüdet, mittags Schulkopfschmerzen und abends Einschlafschwierigkeiten. Das ist echter Schulstress. Oftmals steckt ein geschwächtes Verdauungssystem dahinter. Die Naturheilkunde kennt viele pflanzliche & homöopathische Arzneien für einen gesunden Darm und einen erholsamen

Schlaf. In diesem Vortrag werde ich Ihnen einige davon vorstellen, die sich speziell auf Schulkinder beziehen.

Donnerstag, 22. Oktober 2020, 20.00 Uhr

Kath. Pfarrzentrum, Pfarrsaal, St. Josef Str. 14, Holzkirchen Referentin: Iris Kabisch, Heilpraktikerin

Kosten: 5 Euro 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. (evtl. Schere mitbringen.)

Dienstag, 27. Oktober 2020, 18.00 - 20.00 Uhr

Kath. Pfarrzentrum, Konferenzraum, St. Josef Str. 14, Holzkirchen Referentin: Verena Grasmüller

Kosten: 8 Euro

Anmeldung über KBW Miesbach Tel.: 08025 99 29-0 oder

E-Mail: KBW-Miesbach@t-online.de

Bild: pixabay



Elternkurs: Abenteuer Pubertät

Pubertät - das ist eine Phase des Aufbruchs für Jugendliche - und auch für Eltern. Es kommt zu Herausforderungen, die nicht immer leicht zu bewältigen sind. Der Kurs "Kess-erziehen: Abenteuer Pubertät" bietet Eltern an drei Abenden Hilfestellungen für diese Zeit. Er geht darauf ein, wie Eltern die



Verhaltensweisen der Jugendlichen verstehen und darauf angemessen reagieren können.

Schwerpunkte sind:

- Lebenswelten der Jugendlichen
- Position beziehen
- Konflikte entschärfen

Der Kurs knüpft an konkrete Erziehungssituationen an. Zu jeder Einheit gehören Informationen, Reflexion und Übungen sowie Impulse für die Praxis zu Hause.

Zielgruppe: Eltern mit Jugendlichen im Alter von 11 bis 16 Jahren Beginn Dienstag 10. November 2020, 3 Treffen jeweils 19.30 Uhr bis 21.30 Uhr Kath. Pfarrzentrum, Konferenzzimmer, St. Josef Str. 14, Holzkirchen

Referentin: Susanne Kriecherbauer

Anmeldung: bis Dienstag, 27. Oktober 2020, Schulpastorales Zent-

rum Holzkirchen

info@schulpastorales-zentrum-holzkirchen.de

Tel.: 08024 47 43 771 (Bürozeiten: Mi 9.00 bis 12.00 Uhr)

oder: 0176 53 74 67 47

Bild: privat

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 16. November 2020, 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: KBW-Miesbach@t-online.de

Bild: pixabay

Marburger Konzentrationstraining für Schulkinder 5.-7. Klasse

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 posi-

tive 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.

Teilnehmer: 4-8 Kinder/Jugendliche je Kurs

Mitbringen nur ein Getränk

Montag, 16.11. / 23.11. / 30.11. / 07.12.2020 / 11.01. /18.01.2021, 16.15 - 17.45 Uhr

Elternabend 16.11.2020 und 18.01.2021, 20.00 - 21.30 Uhr

Kath. Pfarrzentrum, St. Josef Str. 14, Holzkirchen. Der Raum wird nach der Anmeldung mitgeteilt. Referentin: Jutta Hausler, Leiterin Lernpraxis

Kosten: 145 Euro je Kind Anmeldung über KBW Miesbach Tel.: 08025 99 29-0 oder

E-Mail: KBW-Miesbach@t-online.de

Bild: pixabay

Gesundheitsvorsorge zu Coronazeiten

Vortrag mit Empfehlungen der Naturheilkunde

Es hat sich gezeigt, dass Menschen mit Herz-Kreislaufbeschwerden ein erhöhtes Risiko haben, für einen schweren Verlauf bei einer Corona-Erkrankung. Daher ist es



höchste Zeit sich um sein Herz-Kreislauf-System zu kümmern. An diesem Abend möchte ich Ihnen zeigen, welche Möglichkeiten

hierfür die Naturheilkunde bietet. Der Schwerpunkt des Vortrages liegt auf Bluthochdruck, Arteriosklerose und den daraus resultierenden Herzbeschwerden.

Freitag, 20. November 2020, 20 Uhr

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

Referentin: Iris Kabisch, Heilpraktikerin

Kosten: 5 Euro Bild: pixabay

Andacht zum Advent für Familien mit Kindern



Wir beginnen den Advent mit einem besinnlichen Nachmittag. Anschließend gemütlicher Teil mit Zeit zum Austausch, mit Tee, Lebkuchen und Liedern. Möglichkeit etwas zu Weihnachten zu basteln.

Samstag, 28. November 2020, 16.00 - 18.00 Uhr

Beginn ist in der Kapelle Zur Heiligen Familie,

St. Josef Str. 14, 83607 Holzkirchen

Monika Mehringer, Fachreferentin Kinderpastoral in der Erzdiözese München und Freising, KBW Miesbach und Pfarrei Holzkirchen Weitere Informationen über E-Mail:

familienbildungszentrum@kkbw-miesbach.de

Bild: pixabay

Hass im Netz

Was wir gegen Mobbing, Lügen und Hetze tun können Online-Vortrag mit Diskussion



Wir leben in zornigen Zeiten: Hasskommentare, Lügengeschichten und Hetze verdrängen im Netz sachliche Wortmeldungen. Die digitale Debatte hat sich radikalisiert, ein respektvoller Austausch scheint unmöglich. Dabei sollte das Internet doch ein Medium der Aufklärung sein: Höchste Zeit, das Netz zurückzuerobern. Das Buch deckt die Mecha-

nismen auf, die es den Tätern im Internet so einfach machen. Es zeigt die Tricks der Fälscher, die gezielt Unwahrheiten verbreiten, sowie die Rhetorik von Hassgruppen, um Diskussionen eskalieren zu lassen. Damit die Aggression im Netz nicht sprachlos macht, werden konkrete Tipps und Strategien geliefert: Wie kann man auf untergriffige Rhetorik, Trolling oder Shitstorms reagieren? Denn: Wir sind den Rüpeln, Hetzern und Hassgruppen nicht hilflos ausgeliefert – die Gegenwehr ist gar nicht so schwer.

Montag, 30. November 2020, 19.30-21.30 Uhr

Referentin: Ingrid Brodnig, Digitalbotschafterin in der EU, Buchautorin, Journalistin und Trägerin des Bruno-Kreisky-Preises für das politische Buch.

Kosten: 9 EUR

Online-Vortrag per Zoom; Anmeldung im KBW Miesbach bis 26.11.2020 unter kbw-miesbach@t-online.de oder unter 08025 99 29-0 oder die Online-Eingabe unter www.kbw-miesbach.de

Bild: privat

Migräne

Vortrag mit Empfehlungen der Naturheilkunde

Wir beleuchten das Phänomen von Kopfschmerzen, besonders der Migräne.

Eingegangen wird auf wahrscheinliche Ursachen und verschiedene Möglichkeiten der Behandlung besonders aus dem naturheilkundlichen Bereich.



Dienstag, 3. Dezember 2020, 20.00 Uhr

Kath. Pfarrzentrum, Pfarrsaal, St. Josef Str. 14, Holzkirchen Referentin: Christine Loferer, Heilpraktikerin

Kosten: 5 Euro Bild: pixabay

Kinesiologisches Lerncoaching für Eltern

Lerntechniken, Entspannungstechniken und Konzentrationsförderung bei Kindern

Du bist Mutter, Vater oder arbeitest mit Kindern und wünscht Dir, eingefahrene Lernund Verhaltensmuster zu verstehen und zu verändern, um zielgerichtete Erfolge zu erzielen?

learning

Dieser Kurs beinhaltet: Lerntechniken erarbeiten, Gehirnfunktionen verstehen, Blocka-

den aufspüren, Sabotageprogramme erkennen und verändern, Wahrnehmungs- und Entspannungstechniken üben, Förderung von Konzentration, Motivation und Aufmerksamkeit erlernen und emotionale Hintergründe wahrnehmen.

Hilfsmittel: Lernstrategien, Muskeltest, Bachblüten, Verhaltensbarometer und Körper- und Energieübungen.

Bitte eine Brotzeit und begueme Kleidung mitbringen.

Sonntag, 24. Januar 2021 10.00 - 18.00 Uhr

Kath. Pfarrzentrum, Pfarrsaal, St. Josefstr. 14, 83607 Holzkirchen

Referentin: Jutta Hausler, Leiterin Lernpraxis

Kosten: 120 Euro

Anmeldung über KBW Miesbach Tel.: 08025 99 29-0 oder

F-Mail: KBW-Miesbach@t-online.de

Bild: pixabay

Marburger Konzentrationstraining für Schulkinder 1.-2. Klasse / 3.-4. Klasse

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.

Teilnehmer: 4-8 Kinder/Jugendliche je Kurs

Mitbringen nur ein Getränk

Montag 25.01. / 01.02. / 08.02. / 22.02. / 01.03. / 08.03.2021

1.-2. Klasse: 15.00 - 16.30 Uhr 3.-4. Klasse: 16.30 - 18.00 Uhr

Elternabend 25.01.2021 und 08.03.2021, 20.00 - 21.30 Uhr

Kath. Pfarrzentrum, St. Josef Str. 14, Holzkirchen. Der Raum wird

nach der Anmeldung mitgeteilt.

Referentin: Jutta Hausler, Leiterin Lernpraxis

Kosten: 145 Euro je Kind Anmeldung über KBW Miesbach Tel.: 08025 99 29-0 oder

F-Mail: KBW-Miesbach@t-online.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.



Freitag 29. Januar 2021, 17.30 - 21.30 Uhr

Kath. Pfarrzentrum, Josefsaal, 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: KBW-Miesbach@t-online.de

Bild: pixabay

Sichere Bindung von Anfang an

Abendvortrag

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.

Freitag, 5. Februar 2021, 19.30 Uhr

Familienzentrum St. Josef, Münchner Str. 29, Holzkirchen Referentin: Silvia Fritzsch, Heilpraktikerin der Psychotherapie

Kosten: 20 Euro pro Person Anmeldung über KBW Miesbach Tel.: 08025 99 29-0 oder

E-Mail: KBW-Miesbach@t-online.de

Bild: pixabay

Entgiften - immer wieder wohltuend

Abendvortrag

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.

Bild: pixabay



Dienstag, 9. Februar 2021, 20.00 Uhr

Kath. Pfarrzentrum, Pfarrsaal, St. Josef Str. 14, Holzkirchen Referentin: Christine Loferer, Heilpraktikerin Kosten: 5 Euro

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 Untergründe
- Farben, Materialkunde und Maltechniken

Mittwoch, 17. Februar 2021 19.00 - 21.30 Uhr

Atelier Lihla - Lizzie Hladik

Münchner Str. 21, 83607 Holzkirchen

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

Leinwände / Papier extra Anmeldung und Infos bei:

Lizzie Hladik

Tel.: 0171 333 26 37

E-Mail: kontakt@lizzie-hladik.de

Bild: Lizzie Hladik

Glückliche Partnerschaft & Babyglück

Workshop für werdende Eltern

Ihr erwartet Nachwuchs? Herzlichen Glückwunsch! Euch erwartet die wohl schönste, innigste und wundervollste Zeit Eurer bisherigen Partnerschaft! Oft ist das erste Jahr mit Baby jedoch auch ein akuter Ausnahmezustand, der Euch als Paar alles abverlangt, physisch und mental.



Dieser Workshop richtet sich an alle werdenden Eltern, die sich optimal auf das erste Jahr mit Baby und den damit verbundenen Veränderungen des Lebens vorbereiten wollen. Dabei ist es egal ob dies Euer 1.,2.,3. oder 4. Kind ist, denn nach jedem Kind verändern sich

- die Rollen in der Familie und mit Ihnen die jeweiligen Bedürfnisse.
- die 8 Säulen, die es braucht um eine glückliche, innige und liebevolle Partnerschaft als Eltern zu führen
- wie man die neue Rolle als Mutter/Vater f
 ür sich ideal definiert
- Strategien, die uns helfen Konflikte und Missverständnisse in dieser Ausnahmesituation zu vermeiden bzw. liebevoll zu lösen.

Freitag, 26. Februar 2021, 19:30 Uhr

Familienzentrum St. Josef, Münchner Str. 29, Holzkirchen

Referentin: Claudia Schmal

Kosten: 5 Euro 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 o8. März 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

F-Mail: KBW-Miesbach@t-online.de

Bild: pixabay

Kreative Glückwunschkarten

Bastelkurs

In diesem Kurs basteln Sie zwei Glückwunschkarten. Einige Themen wie Ostern und Kommunion können selbst ausgesucht 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, 16. März 2021, 18.00 - 20.00 Uhr

Kath. Pfarrzentrum. Konferenzraum Referentin: Verena Grasmüller

Kosten: 8 Euro

Anmeldung über KBW Miesbach Tel.: 08025 99 29-0 oder

E-Mail: KBW-Miesbach@t-online.de

Bild: pixabay

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

Mittwoch, 17. März 2021, 19.00 - 21.30 Uhr

Atelier Lihla - Lizzie Hladik

Münchner Str. 21, 83607 Holzkirchen

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

Anmeldung und Infos bei:

Lizzie Hladik

Tel.: 0171 333 26 37

E-Mail: kontakt@lizzie-hladik.de

Bild: Lizzie Hladik



Naturheilkundliche Reiseapotheke

Reise gebucht, Koffer gepackt – auch an die Reiseapotheke gedacht? Mit einem Blick in die Hausapotheke kommt man nicht wirklich weiter, denn was braucht man davon wirklich auf einer Reise? An diesem Abend stelle ich Ihnen eine umfangreiche Reiseapotheke vor, die die wichtigsten pflanzlichen Arzneimittel für die üblichen Beschwerden enthält: Verdauung, Reisekrankheit, Erkältungen, usw. Dieser Kurs enthält keine Beratung zu Impfungen oder Malaria-Prophylaxe.

Donnerstag, 18. März 2021, 20.00 Uhr

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

Referentin: Iris Kabisch, Heilpraktikerin

Kosten: 5 Euro Bild: pixabay



Andacht zu Ostern für Familien mit Kindern

Anschließend gemütlicher Teil mit Zeit zum Austausch und die Möglichkeit etwas für Ostern zu basteln.



Samstag, 20. März 2021

Beginn ist um 16.00 Uhr in der Kapelle Zur Heiligen Familie, Ende gegen 18.00 Uhr.

Monika Mehringer, Fachreferentin Kinderpastoral in der Erzdiözese

München und Freising, KBW Miesbach und Pfarrei Holzkirchen Weitere Informationen über E-Mail: familienbildungszentrum@kkbw-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, 19. April 2021, 19.30 Uhr

Familienzentrum St. Josef Münchner Str. 29, 83607 Holzkirchen

Referentin: Irma Blüm, Diätassistentin

Die Kosten für die Veranstaltung übernimmt das Amt für Ernährung,

Landwirtschaft und Forsten Holzkirchen

Anmeldung bis 14. April 2021 über: www.weiterbildung.bayern.de

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

Bild: pixabay

Mit grünen Smoothies gut versorgt durch die Schwangerschaft



Bereiten Sie wohlschmeckende Smoothies aus grünen Blättern und Früchten schnell und einfach zu. Sie erfahren, warum ein grüner Smoothie so gesund ist. Außerdem habe ich für Sie eine genaue Analyse der Inhaltsstoffe zwischen einem gekauften und einem selbst gemixten grünen Smoothie vorbereitet. Ganz

praktisch mixen und probieren wir anschließend gemeinsam zwei unterschiedliche grüne Smoothies. Ein kleines Handout mit Erläuterungen und ein paar Starter-Rezepten rundet den Abend ab.

Dienstag, 20. April 2021, 19.30 Uhr

Familienzentrum St. Josef Münchner Str. 29, 83607 Holzkirchen

Referentin: Antje Wickbold Kosten: 5 Euro

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, 21. April 2021, 19.00 - 21.30 Uhr

Atelier Lihla - Lizzie Hladik

Münchner Str. 21, 83607 Holzkirchen Kosten: 45 Euro inkl. Material (Farben, Pin-

sel, Rollen ...), Papier extra

Anmeldung und Info bei:

Lizzie Hladik

Tel.: 0171 333 26 37

E-Mail: kontakt@lizzie-hladik.de

Bild: Lizzie Hladik



Naturheilkunde für Babys und Kleinkinder

Lernen Sie die wichtigsten Mittel für kleinere Verletzungen und viele Beschwerden des Alltags kennen. Sie können z.B. Insektenstiche, kleine Verletzungen und einen verdorbener Magen Ihrer Lieben mit Hilfe der Naturheilkunde schnell lindern. Mit Erste-Hilfe-Mitteln können Sie Schmerzen und einen Schock mildern, bis ein Arzt erreichbar ist. Außerdem erfahren Sie, wann eine schnelle ärztliche Betreuung wichtig ist. Ein kleines Handout mit einem Überblick über die wichtigsten Mittel rundet den Abend ab.

25

Freitag, 7. Mai 2021, 19.30 Uhr

Familienzentrum St. Josef Münchner Str. 29, 83607 Holzkirchen Referentin: Antje Wickbold, Heilpraktikerin

Kosten: 5 Euro

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.



Dienstag, 11. Mai 2021, 19.30 Uhr

Familienzentrum St. Josef, Münchner Str. 29, Holzkirchen

Silvia Fritzsch, Heilpraktikerin der Psychotherapie

Kosten: 20 Euro pro Person Anmeldung über KBW Miesbach Tel.: 08025 99 29-0 oder

E-Mail: KBW-Miesbach@t-online.de

Bild: pixabay

Osteoporose



Osteoporose betrifft mehr Menschen, als man glaubt. Wie Sie schon bei Zeiten vorbeugen können und wie Sie Beschwerden einer bestehenden Osteoporose durch Bewegung, richtige Ernährung und naturheilkundliche Anwendungen mildern können, das zeigen ich Ihnen in diesem Vortrag.

Donnerstag, 17. Juni 2021, 20.00 Uhr

Kath. Pfarrzentrum, Pfarrsaal, St. Josef Str. 14, Holzkirchen Referentin: Christine Loferer, Heilpraktikerin und Physiotherapeutin Kosten: 5 Euro

Bild: pixelio

Naschen erlaubt? Sinnvoller Umgang mit Süßem

Der Geschmack süß ist den Menschen angeboren, kein Wunder also, dass bereits sehr kleine Kinder auf Süßes stehen und bisweilen lautstark danach verlangen! Geben die Eltern zu häufig nach, können über den Tag verteilt viele "extra" Kalorien zusammenkommen. Meist verdrängen Sie andere wertvolle Lebensmittel. Wie kann man sinnvoll damit umgehen? Was kann man alternativ anbieten? Staunen Sie, wie viel Zucker sich in beispielhaften Produkten (auch sogenannten Kinderlebensmitteln) versteckt und wie Sie "Zucker" auf der Verpackung finden.

Montag, 21. Juni 2021, 19.30 Uhr

Familienzentrum St. Josef Münchner Str. 29, 83607 Holzkirchen Referentin: Irma Blüm, Diätassistentin Die Kosten für die Veranstaltung übernimmt das Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Holzkirchen

Anmeldung bis 16. Juni 2021 über: www.weiterbildung.bayern.de

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

Bild: pixabay



"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, 16. Juni 2021, 19.00 - 21.30 Uhr

Atelier Lihla - Lizzie Hladik

Münchner Str. 21, 83607 Holzkirchen

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

extra

Anmeldung und Info bei:

Lizzie Hladik

Tel.: 0171 333 26 37

E-Mail: kontakt@lizzie-hladik.de

Bild: Lizzie Hladik

Glückliche Partnerschaft & Babyglück

Workshop für werdende Eltern



Ihr erwartet Nachwuchs? Herzlichen Glückwunsch! Euch erwartet die wohl schönste, innigste und wundervollste Zeit Eurer bisherigen Partnerschaft! Oft ist das erste Jahr mit Baby jedoch auch ein akuter Ausnahmezustand, der Euch als Paar alles abverlangt, physisch und mental.

Dieser Workshop richtet sich an alle werdenden Eltern, die sich optimal auf das erste Jahr mit Baby und den damit verbundenen Veränderungen des Lebens vorbereiten wollen. Dabei ist es egal ob dies Euer 1.,2.,3. oder 4. Kind ist, denn nach jedem Kind verändern sich

- die Rollen in der Familie und mit Ihnen die jeweiligen Bedürfnisse
- die 8 S\u00e4ulen, die es braucht um eine gl\u00fcckliche, innige und liebevolle Partnerschaft als Eltern zu f\u00fchren
- wie man die neue Rolle als Mutter/Vater für sich ideal definiert
- Strategien, die uns helfen Konflikte und Missverständnisse in dieser Ausnahmesituation zu vermeiden bzw. liebevoll zu lösen.

Freitag, 25. Juni 2021, 19.30 Uhr

Familienzentrum St. Josef, Münchner Str. 29, Holzkirchen

Referentin: Claudia Schmal

Kosten: 5 Euro
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.

Dienstag 29. Juni 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

F-Mail: KBW-Miesbach@t-online.de

Bild: pixabay

Kanga Training

Workout für Mütter und Babys

Kangatraining ist ein Workout, welches speziell auf die Bedürfnisse junger Mamas und Ihrer Babys zugeschnitten ist. Wer den postnatalen Check-Up (6-10 Wochen nach der Entbindung) erfolgreich bestanden hat, ist beim Kangatraining herzlich willkommen. Begonnen wird mit einem Warmup und einem Bodenteil zur Kräftigung der Rumpf-



muskulatur. Im Anschluss an den Bodenteil kommen die Babys in die Trage. Während Mama ihre Ausdauer, Arm- und Beinmuskulatur trainiert, können die Babys kuscheln und die Nähe zu ihrer Mama genießen. Auch Mütter mit Rectusdiastase (Auseinanderweichen der geraden Bauchmuskulatur) sind zum Training herzlich willkommen. Kostenlose Schnupperstunde und Einstieg jederzeit möglich.

8 x 60 Minuten

Kulturhaus "KULTUR im Oberbräu", Marktplatz 18A, 83607 Holzkirchen Kosten: 119 Euro inkl. Trainings-DVD

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

Mein Kind - irgendwie anders!

Beratung

Ängste, Sprachentwicklung, Schwierigkeiten in der Schule, ... Manchmal läuft es einfach in der Entwicklung nicht so rund und reibungslos, wir uns das als Eltern wünschen. Das stellt uns manch-

mal vor besondere Herausforderungen.

Wie reagiere ich angemessen darauf? Wo bekomme ich, wenn nötig Hilfe? Wer hört mir zu und nimmt mich mit meinen Sorgen ernst? Mit Zeit und einem offenen Ohr für Fragen und Ihre Sorgen zu diesem Thema steht Ihnen Birgit Zeller, Psychologische Beraterin, mit Rat und Tipps zur Verfügung.







Kostenfrei

Veranstalter: Forum Inklusion und KBW Miesbach

Bild: pixabay

Familienteam - Das Miteinander stärken



Manchmal reicht ein kleiner Anlass und schon ist es vorbei mit dem friedlichen Miteinander. Situationen wie Trotzanfälle 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 Elterntraining "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 inschwierigen 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 Kath. 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: ekp-mb@gmx.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

"... 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 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: familienbildungszentrum@kkbw-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

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 Beratungsgespräch vereinbaren unter Telefon: o8o24 / 3656 oder per Mail holzkirchen@eheberatung-oberbayern.de.

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Allgemeines

Unser Angebot richtet sich an alle 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.

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

Hygieneschutzbestimmungen

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

Online-Formate

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

Rücktritt

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

Absage

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

Datenschutz

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

Impressum

Familienzentrum St. Josef Holzkirchen

Projektmitarbeiterin: Birgit Zeller

E-Mail: familienbildungszentrum@kkbw-miesbach.de

Das Familienzentrum wird gefördert von der Erzdiözese München und Freising und der Marktgemeinde Holzkirchen

Katholisches Bildungswerk im Landkreis Miesbach e.V.

Leitung: Dr. Wolfgang Foit Stadtplatz 4, 83714 Miesbach

Telefon: 08025/9929-0, Fax: 08025/9929-29 KBW-miesbach@t-online-de, www.kbw-miesbach.de

Familienzentrum St. Josef Holzkirchen

Projektmitarbeiterin: Birgit Zeller Leitung: Dr. Wolfgang Foit E-Mail:

L-Man.

familienbildungszentrum@kkbw-miesbach.de

Das Familienzentrum wird gefördert von der Erzdiözese München und Freising und der Marktgemeinde Holzkirchen

Träger:

Katholisches Bildungswerk im Landkreis Miesbach e.V. Stadtplatz 4, 83714 Miesbach Telefon: 08025/9929-0, Fax: 08025/9929-29 kbw-miesbach@t-online-de www.kbw-miesbach.de

Spendenkonto:

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

BIC: BYLADEM1MIB



Katholisches Bildungswerk im Landkreis Miesbach e.V.

kultur begegnung wissen