



## UNSERE FESTEN KURSE

Sie gibt es durchgehend das ganze Jahr.

**Hebammen "die Hebammerey" im Familienzentrum St. Josef:** Geburtsvorbereitung, Rückbildung, Wochenbett-Betreuung, Stillvorbereitung, Massage, HypnoBirthing, Hebammen-Sprechstunde  
Mit Dagmar Hofmann und Nadine Schürle

**Babymassage**  
Berührung ist unsere erste Sprache  
Mit Claudia Jäger

**FenKid Kurse**  
Die frühe Entwicklung des Kindes begleiten, Kurse für verschiedene Altersstufen  
Mit Claudia Jäger

**Musikgarten**  
Musik fördert die ganzheitliche Entwicklung der Kinder, für verschiedene Altersstufen  
Mit Andrea Remuta

**Yoga in der Schwangerschaft**  
Sanfte Yogabewegungen führen uns zu mehr Kraft und Ausgeglichenheit  
Mit Simone Werner

**Yoga nach der Geburt mit Baby**  
Ein Yogakurs mit Beckenboden und Core-Übungen zur Stärkung der Mitte  
Mit Simone Werner

## SOWIE KURSLEITERINNEN UND REFERENTINNEN

Eine Anmeldung ist immer erforderlich!

**PEKiP - Prager-Eltern-Kind-Programm**  
Begleitung der Kinder durch Sinnes- und Bewegungsanregungen  
Mit Andrea Remuta

**Offenes Stillcafé, auf Spendenbasis**  
Bei einer Tasse Tee/Kaffee und Brezen ist Raum für Gespräche und gegenseitige Unterstützung  
Mit Kristin Hänsch

**EKP®, Eltern-Kind-Programm**  
Gemeinsam singen, spielen, werkeln, mit Neugier und allen Sinnen die Welt entdecken  
Ansprechpartner: Tamara Schär

**Erste-Hilfe-Kurs am Kind und Säugling –**  
Mit Michaela Weber

**Voller Gelassenheit zu mehr Familienharmonie und -freude**  
Ein Stärkungskurs für Mütter und Väter  
Mit Judith Lell-Wagener

**Friede, Freude, Eierkuchen.**  
Wie der Alltag mit Kleinkindern wirklich fried- und freudvoll wird. Ein Onlinekurs für Eltern  
Mit Judith Lell-Wagener

**Onlinevorträge**  
Zur Gesundheit und Klopfakupressur - Erschöpfung, Immunsystem, Entgiften, Klopfen zur Stressreduktion  
Mit Christine Loferer  
Zu Ernährung in der Schwangerschaft, von Babys und Kleinkindern  
Mit Irma Blüm und AELF Holzkirchen

**Workshop zu Husten, Fieber und Co. KG**  
Keine Angst vor den ersten Krankheiten unserer Kinder  
Mit Nicole Avril

**Atme dich frei – Kraft – Ruhe – Meditation**  
Durch verschiedene Atemübungen schaffen wir uns kleine Erholungspausen im Alltag  
Mit Katrin Adam

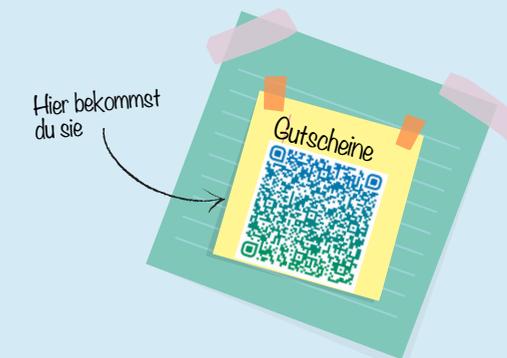
**Fitdankbaby und Workouts**  
Ein funktionelles Ganzkörperkräftigungstraining  
Mit Linda Meyer



## FREUDE SCHENKEN

Ob zur Geburt, zum Geburtstag oder auch einfach, um mal Danke zu sagen – unsere schönen Wertgutscheine sind immer eine gute Idee und sorgen bei Groß und Klein für Freude!

Eingelöst werden können sie bei all unseren Veranstaltungen sowie den Angeboten des KBW Miesbach – da ist mit Sicherheit für jede und jeden was dabei!



2025

Lebendig. Stark. Miteinander.  
**FÜR FAMILIEN**  
**HOLZKIRCHEN**



# EIN FAMILIENZENTRUM FÜR ALLE

## WER WIR SIND

Wir verstehen uns als zentrale Anlaufstelle für alle Eltern und Familienmitglieder in Holzkirchen und Umgebung.

Unsere vielfältigen Angebote rund ums Elternwerden und Elternsein setzen da an, wo Familien Unterstützung und Stärkung gut tut - ganz praktisch und mitten im Alltag. Dabei schaffen wir Räume der Begegnung und Bildung sowie für ein wertschätzendes Miteinander.

## WAS WIR BIETEN

- Geburtsvorbereitungs- und Nachsorgekurse unserer angeschlossenen Hebammen
- Eltern-Kind-Kurse, wie z. B. Musikgarten, PEKiP, FenKid, oder Yoga mit Baby
- Vorträge, Workshops und Kurse rund um die mentale und körperliche Gesundheit von Kindern und Eltern, rund um schulische Themen, Ernährung, Nachhaltigkeit im Familienalltag und und und

## WO IHR UNS FINDET

Das Familienzentrum findet ihr in der Münchner Str. 29 und im Gewerbering 14a in Holzkirchen

Ab Juni 2025 im Kath. Pfarrzentrum Holzkirchen, St. Josef Str. 14

## VORTRÄGE UND KURSE IM JAHRESVERLAUF

### Schnupperstunde EKP® Eltern-Kind-Programm

30.04.2025 von 9 Uhr, Kath. Pfarrzentrum Holzkirchen  
Mit Tamara Schär, KBW Miesbach, und Birgit Zeller, Familienzentrum St. Josef

### Workshop "Tragebasics – Hilfe und Wissenswertes zu Tragehilfen"

30.04.2025, 9 Uhr, Familienzentrum St. Josef  
Mit Claudia Eder

### Geburtsvorbereitung Refresher ab dem 2. Kind

4x ab 30.04.2025, 10:30 Uhr, Familienzentrum St. Josef  
Mit Nadine Schürhle, Hebamme

### Wieso, Weshalb, Warum? - Let's talk about God

01.05.2025 von 15 - 16:30 Uhr, Kapelle heilige Familie, Holzkirchen  
Mit Adrienne Weigl, KBW Miesbach, und Birgit Zeller, Familienzentrum St. Josef

### Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen für deinen Alltag

01.05.2025, 9:30 Uhr, Familienzentrum St. Josef  
Mit Stefanie Lenk

### Online-Vortrag und Austausch: Heilt die Zeit wirklich alle Wunden?

06.05.2025, 19 Uhr, Zoom  
Mit Tanja Tremmel, Heilpraktikerin der Psychotherapie

### Rückbildungskurs mit deinem Baby

8x ab 07.05.2025, 9 Uhr, Familienzentrum St. Josef  
Mit Nadine Schürhle, Hebamme

### Yoga in der Schwangerschaft

8x ab 07.05.2025, 19:30 Uhr, Familienzentrum St. Josef  
Mit Simone Werner

### Yoga nach der Geburt mit deinem Baby

8x ab 08.05.2025, 10 Uhr, Familienzentrum St. Josef  
Mit Simone Werner

### Online-Vortrag: Nachhaltig ernährt von Anfang an

08.05.2025, 19 Uhr, Zoom  
Mit Irma Blüm und AELF Holzkirchen

### Online-Kurs: Voller Gelassenheit zu mehr Familienharmonie und -freude

4x ab 08.05.2025, 19:30, Zoom  
Mit Judith Lell-Wagener, Psychologin und zertifizierter Eltern-Coach

### Geburtsvorbereitung für Paare kompakt

3x ab 09.05.2025, 16:30 Uhr, Familienzentrum St. Josef  
Mit Nadine Schürhle, Hebamme

### Offenes Stillcafé auf Spendenbasis

12.05.2025, 9 Uhr, Familienzentrum St. Josef  
Mit Kristin Hänsch, Stillberaterin

### Online-Vortrag: Reiseapotheke

08.05.2025, 19 Uhr, Zoom  
Mit Iris Kabisch, Heilpraktikerin

### Workshop: Ab auf den Rücken - Sicher und bequem tragen

14.05.2025, 9 Uhr, Familienzentrum St. Josef  
Mit Claudia Eder

### Workshop: Klopfen befreit - Stressreduktion durch Klopfakupressur

24.05.2025, 15 Uhr, Familienzentrum St. Josef  
Mit Christine Loferer, Heilpraktikerin

### VenusFit - Fit und entspannt durch die Schwangerschaft

3x ab 27.05.2025, 18:30 Uhr  
3x ab 01.07.2025, 17:45 Uhr  
3x ab 22.07.2025, 17:45 Uhr  
Familienzentrum St. Josef  
Mit Dagmar Hofmann, Hebamme

### Online-Vortrag: Hilfe – die Wechseljahre kommen! Teil 1 - die körperlichen Veränderungen

27.05.2025, 19 Uhr, Zoom  
Iris Kabisch, Heilpraktikerin

### Online-Vortrag und Austausch: Hilfe, ich kann nicht mehr! Bin ich nur erschöpft oder stecke ich schon im Burnout?

05.06.2025, 19 Uhr, Zoom  
Mit Tanja Tremmel, Heilpraktikerin der Psychotherapie

### Online-Vortrag: Hilfe - die Wechseljahre kommen! Teil 2 - die seelischen Veränderungen

01.07.2025, 19 Uhr, Zoom  
Mit Iris Kabisch, Heilpraktikerin

### Erste-Hilfe-Kurs am Kind

04.07.2025, 17 Uhr,  
Familienzentrum St. Josef  
Mit richtig-helfen.com



**Familienzentrum St. Josef Holzkirchen**  
Ansprechpartnerin: Birgit Zeller  
E-Mail: birgit.zeller@kbw-miesbach.de

Veranstalter:

**Katholisches Bildungswerk im Landkreis Miesbach e.V.**  
Leitung: Dr. Wolfgang Foit  
Stadtplatz 4, 83714 Miesbach  
Telefon: 08025 99 29-0, Fax: 08025 99 29-29  
info@kbw-miesbach.de, www.kbw-miesbach.de

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

**Katholische Pfarrei Holzkirchen**

**Pfarrverband Holzkirchen-Warngau**  
Föding · Hartpenning · Holzkirchen · Oberwarngau · Osterwarngau · Weil

Das Familienzentrum wird gefördert durch:  
Erzdiözese München und Freising  
Marktgemeinde Holzkirchen

**ERZDIÖZESE MÜNCHEN UND FREISING**

**holzkirchen**  
Wir liegen richtig.

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

