



Veranstaltungen ▪ Seminare ▪ Kurse ▪ Vorträge ▪ Begegnungen

# PROGRAMM

Alle Veranstaltungen  
finden Sie auf  
[www.bildungswerk-rosenheim.de](http://www.bildungswerk-rosenheim.de)

März bis Juli 2024



**Bildungswerk Rosenheim**

KATHOLISCHE ERWACHSENENBILDUNG

**05.03.** Dienstag, 17:30-20:30

**Fermentiertes täglich genießen - Kochen mit lebendigen Zutaten**

Referentin: Sibylle Hunger **Gebühr:** 99 € **Kursnummer:** 22704

**05.03.** Dienstag, 19:00-21:00

**Chronische Schmerzen - ein gutes Leben, jetzt erst recht**

Referentin: Renate Döbrich **Gebühr:** 15 € **Kursnummer:** 22574

**06.03.** Mittwoch, 19:00-22:00

**Weidenflechten - Schwungvolle Gartendeko aus Weiden**

Referentin: Angela Schreier **Gebühr:** 25 €, Materialkosten nach Verbrauch

**Kursnummer:** 22086, Anmeldeschluss 21.2.24

**ONLINE 06.03.** Mittwoch, 18:00-19:30

**Lästige Cookies: Sie müssen sich nicht alles gefallen lassen!**

Referentin: Simone Bueb **Gebühr:** 5 € **Kursnummer:** 22702

**07.03.** Donnerstag, 18:30-22:00

**Osterkörbchen filzen, Filzwerkstatt**

Referentin: Hildegard Deichsel **Gebühr:** 30 €, Materialkosten nach Verbrauch

**Kursnummer:** 22588

**08.03. - 10.03.** Freitag - Sonntag

Fr 08:03. 18:00-19:15, Sa 09:3. 09:15-13:45, So 10:03. 13:45-15:00

**Basenfasten - Frühjahrskur für Körper, Geist und Seele**

**Kochen, Essen, Bewegung, Entspannung, Austausch mit Fastenleiterin**

Referentin: Barbara Singer **Gebühr:** 85 € zzgl. Lebensmittelkosten 15,- €

**Kursnummer:** 22575

**09.03.** Samstag, 14:30-17:45

**Entspannung durch Fußreflexzonenmassage**

Referentin: Barbara Singer **Gebühr:** 39 €, pro Paar 70 € **Kursnummer:** 221847

**12.03.** Dienstag, 18:30-21:30

**Ostereier kreativ gestalten**

Referentin: Lana Laar **Gebühr:** 27 € Materialkosten 9 €

**Kursnummer:** 22589

**ONLINE 12.03.** Dienstag, 19:00-21:30

**Mit der Transferstärke-Methode® Erfolgsgewohnheiten entwickeln**

Referent: Prof. Dr. Axel Koch **Gebühr:** 27 € **Kursnummer:** 22782

**ONLINEWORKSHOP 13.03.** Mittwoch, 19:00-20:30

**„Ich erkenne Dich nicht wieder!“ - Wie Verschwörungserzählungen ideologisch radikalieren - Austausch mit dem Experten Oliver Müller im Rahmen der Internationalen Wochen gegen Rassismus**

Referent: Oliver Müller **Gebühr:** 8€, Paar 12€ **Kursnummer:** 22494

**13.03.** Mittwoch, 18:00-21:30

**Leichte vegetarische einfache Frühlingsküche**

Referentin: Astrid Straßer **Gebühr:** 48 €, inkl. Lebensmittelkosten und Skript

**Kursnummer:** 22111

**14.03.** Donnerstag, 19:30-21:30

**Der Triumph aus meinem Schicksal**

**Lesung - Von der Koma-Patientin zur (Über)Lebenskünstlerin**

**Referentin:** Susanne Hutter **Gebühr:** 10 € **Kursnummer:** 22439

**15.03.** Freitag, 18:00-21:00

**Im Garten - Sinnsprüche bunt gestalten** **Referentin:** Johanna Neuwieser

**Gebühr:** 20 €, Materialkosten 9 € **Kursnummer:** 22652

**16.03.** Samstag, 9:00-17:00

**Meditatives Zeichnen** **Kooperation:** Verein für Kontemplation e. V.

**Referentin:** Brigitte Schneider **Gebühr:** 50 € **Kursnummer:** 22201

**20.03.24- 22.01.25** 8x mittwochs, 9:00-11:00 - Jahreskurs

**Gesundheit und Eigenverantwortung**

Homöopathie für die Familie, Augenerkrankung grauer Star, Planetary Health Ernährung, Schüßler Salz Nr. 1, Calcium fluoratum, Ist Süßes immer süß?, Edelsteine - auch Heilsteine?, Handfingerübungen zur Entspannung, Physiologie: Eisen **Referentin:** Bettina Knörr **Gebühr:** 160 € **Kursnummer:** 21952

**20.03.** Mittwoch, 18:00-21:00

**Essbare Ostergeschenke selbst gemacht**

**Referentin:** Angela Hell **Gebühr:** 42 € inkl. Lebensmittelkosten und Skript

**Kursnummer:** 22590

**ONLINE 20.03.** Mittwoch, 19:00-21:00

**Gesunder Schlaf für mehr Kraft und Lebensfreude**

**Referent:** Christian Koch **Gebühr:** 15 € **Kursnummer:** 22579

**21.03.** Donnerstag, 17:45-20:30

**Der Leberwickel – altbewährte Unterstützung für die Leber**

**Referentin:** Barbara Singer **Gebühr:** 39 €, pro Paar 70 € **Kursnummer:** 22243

**22.03.** Freitag, 20:00-22:00

**ALLES WAS IHR WOLLT - Kirchen-Kabarett mit der Gruppe „Soafablosn“**

**Karten:** 15 €, erm. 8 € **Kursnummer:** 22512

**23.03.** Samstag, 9:00-16:00

**Baumschneidekurs - Erst denken, dann schneiden,**

**denn „wos weg is, is weg!“ - Obstbäume auf der Streuobstwiese**

**Referenten:** Martin Landes, Roman Pröll, Daniel Richter **Gebühr:** 25 € inkl.

**Essen** **Kursnummer:** 22456  **Ort:** Boschnhaus Hauptstraße 8 83620 Vagen

**23.03.** Samstag, 14:30-17:45

**Gegen Verstopfung & Co. - Colonmassage:**

**Wie Sie Bauch und Darm selbst massieren können**

**Referentin:** Barbara Singer **Gebühr:** 39 €, pro Paar 70 € **Kursnummer:** 22242

**26.03.** Dienstag, 18:30-20:00

**Coaching und Begleitung für freiwillig Engagierte, Entfalten Sie Ihr**

**Potenzial: Coaching und Reflexion für engagierte Ehrenamtliche**

**Referentin:** Rosa Schnitzenbaumer **Gebühr:** 5 € **Kursnummer:** 22684

**Ab 08.04.** 10x montags, 10:00-11:30

**Yoga - Entdeckungsraum für Freude und Gelassenheit**

**Referentin:** Renate Döbrich **Gebühr:** 110 € **Kursnummer:** 22567

**Ab 08.04.** 11x montags, 17:00-18:00

**Body Workout intensiv**

**Referentin:** Susanne Hartl **Gebühr:** 88 € **Kursnummer:** 21431

**Ab 08.04.** 5x montags, 18:30-21:00

**Aquarellmalerei**

**Referentin:** Alexandra Fradl **Gebühr:** 115 € **Kursnummer:** 22316

**Ab 09.04.** 5x dienstags, 18:00-20:00

**Portraitzeichnen**

**Referentin:** Jutta Mayr **Gebühr:** 75 € + Modell 25 € **Kursnummer:** 22345

**Ab 10.04.** 3x mittwochs, 18:00-21:00

**Römische Majuskel und Minuskelkursive - Natürlich und individuell**

**Basis für die Ausarbeitung Ihrer eigenen kalligrafischen Handschrift**

**Referentin:** Simone Saugspier **Gebühr:** 90 € **Kursnummer:** 22654

**ONLINE 10.04.** Mittwoch, 19:00-20:30

**Kopf oder Bauch - was lenkt uns beim Geld?**

**Referentin:** Silvia Morelle **Gebühr:** kostenfrei **Kursnummer:** 22660

**ONLINE Ab 11.04.** 8x donnerstags, 19:00-20:30

**Daheim entspannen mit Yoga**

**Referentin:** Renate Döbrich **Gebühr:** 88 € **Kursnummer:** 22570

**12.04.** Freitag, 15:00-20:00

**Koji - der magische Umami Pilz - Basis für Miso, Shoyu & Co.**

**Referentin:** Sibylle Hunger **Gebühr:** 139 € **Kursnummer:** 22705

**20.04.** Samstag, 9:00-12:00

**Gesundes Frühstück**

**Referentin:** Angela Hell **Gebühr:** 42 € inkl. Lebensmittel + Skript

**Kursnummer:** 22571

**20.04.** Samstag, 10:00-13:00

**Entspannt mit Yoga - Praxisvormittag mit Renate Döbrich**

**Referentin:** Renate Döbrich **Gebühr:** 22 € **Kursnummer:** 22572

**Ab 22.04.** 4x montags, 18:45-20:15

**Abendyoga: Ganz im Augenblick - Entspannte Yoga Einheit**

**Referent:** Robert Hoyer **Gebühr:** 44 € **Kursnummer:** 22617

**ONLINE Ab 23.04.** 5x dienstags, 7:00-7:45

**Morgenyoga - wach und zentriert in den Tag starten**

**Referent:** Robert Hoyer **Gebühr:** 30 € **Kursnummer:** 22618

**ONLINE 24.04.** Mittwoch, 19:00-20:30

**Künstliche Intelligenz - Segen oder Fluch?**

**Referent:** Josef Strauß **Gebühr:** kostenfrei **Kursnummer:** 22701

**Ab 25.04.** 10x donnerstags 16:00-18:30

**Phänomen Farbe**

**Referentin:** Jutta Mayr **Gebühr:** 160 € **Kursnummer:** 22343

**26.04.** Freitag, 19:00-22:00

**Frühlingskräuter frisch auf den Tisch -  
gesunde Frühlingsküche mit Wildkräutern**

**Referentin:** Bettina Sölch **Gebühr:** 45 € inkl. Lebensmittelkosten und Skript  
**Kursnummer:** 22630

**27.-28.04.** Samstag + Sonntag 09:00-17:00

**Verstehen und verstanden werden - Kommunikation auf Augenhöhe**

**Referentin:** Renate Otterbein **Gebühr:** 160 €, EKP- und Muga Gruppenleiter\*innen Bildungswerk Rosenheim 80 € **Kursnummer:** 22541

**27.04.** Samstag, 14:00-17:00

**Waldbaden und Qigong - entspannt und gestärkt durch den Wald**

**Referentin:** Sonja Herzhoff **Gebühr:** 25 € **Kursnummer:** 22496

**➤ Ort:** Auberg bei Tattenhausen, Aiblinger Weg, 83109 Tattenhausen

**27.04.** Samstag, 14:30-17:45

**Grundkurs Lymphdrainage-Griffe - Selbstbehandlung zur Brustgesundheit  
Nur für Frauen! Selbstvorsorge / Selbstfürsorge**

**Referentin:** Barbara Singer **Gebühr:** 39 € **Kursnummer:** 22244

Wenn nichts anderes erwähnt, finden die Kurse im  
Bildungszentrum Rosenheim, Pettenkoflerstraße 5 statt



# TANZEN BEWEGT

- West Coast Swing ab 14.04. Kursnummern: 22334 + 22337  
Tango Argentino ab 17.04. Kursnummern: 22613 + 22614  
West Coast Swing ab 19.04. Kursnummern: 22335 + 22336  
Salsa Rueda ab 20.04. Kursnummern: 22671 + 22672  
West Coast Swing ab 07.06. Kursnummern: 22339 + 22340  
West Coast Swing ab 09.06. Kursnummern: 22338 + 22341



## MAI 2024

**02.05.** Samstag, 18:00-21:30

**Südländische Tapas**

**Referentin:** Astrid Straßer **Gebühr:** 48 € inkl. Lebensmittelkosten und Skript **Kursnummer:** 22673

**07.05.** Dienstag, 15:00-16:30

**Im Alter sicher bezahlen**

**Referentin:** Silvia Morelle **Gebühr:** frei **Kooperation:** Beratungsdienst der Sparkassen-Finanzgruppe **Kursnummer:** 22675

**11.05.** Samstag, 10:00-13:00

**Entspannt mit Yoga - Praxisvormittag**

**Referentin:** Renate Döbrich **Gebühr:** 22 € **Kursnummer:** 22573

**15.05.** Donnerstag, 19:00-22:00

**So ein Schmarrn - Köstliche Variationen des Klassikers**

**Referentin:** Angela Schreier **Gebühr:** 42 € inkl. Lebensmittelkosten und Skript **Kursnummer:** 22088, Anmeldeschluss 08.05.2024

**18.05.** Samstag, 10:00-13:00

**Einfach QIGONG-Lebenskräfte aktivieren - Ein Praxisvormittag**

**Referentin:** Brigitta Weiß-Reichl **Gebühr:** 45 € **Kursnummer:** 22629

**ONLINE 05.06.** Mittwoch, 18:30-20:30

**Altes Wissen rund um unsere heimischen Kräuter - Sommer**

**Referentin:** Evi Hajek **Gebühr:** 10 € **Kursnummer:** 22774

**05.06.** 8x mittwochs, 19:00-20:30

**Abend-Ruhe-QiGong - sich regenerieren**

**ZERTIFIZIERTER PRÄVENTIONSKURS nach §20 SGB V**

**Referentin:** Brigitta Weiß-Reichl **Gebühr:** 145 € **Kursnummer:** 22628

**07.06.** Freitag, 10:00-14:00

**Bundesweiter Digitaltag 2024 in Rosenheim - Sicherheit und Datenschutz**

**Referentinnen:** Christina Matousek, Lena Schmid **Gebühr:** frei

**Kooperation:** Mehrgenerationenhaus AWO Kreisverband Rosenheim e.V.;  
Seniorenbegegnungsstätte Caritas Rosenheim **Kursnummer:** 22458

**↗ Ort:** Seniorenbegegnungsstätte der Caritas Rosenheim Reichenbachstr. 5

**09.06.** Sonntag, 15:00-20:00

**Fotowalk - Sommer in den Bergen - Gießenbachklamm**

**Referentin:** Carina Pilz **Gebühr:** 79 € **Kursnummer:** 22555

**↗ Ort:** Gießenbachklamm, Thierseestr. 138, 83088 Kiefersfelden

**12.06.** 3x mittwochs, 18:00-21:00

**So einzigartig wie Sie selbst - Ihre Handschrift**

**Spiegel Ihrer Persönlichkeit**

**Referentin:** Simone Saugspier **Gebühr:** 90 € **Kursnummer:** 22655

**12.06.** Mittwoch, 19:00-21:00

**Raus aus dem People Pleasing - endlich Nein-Sagen lernen**

**Referent:** Christian Koch **Gebühr:** 15 € **Kursnummer:** 22580

**20.06.** Donnerstag, 19:00-22:00

**Superfoods aus heimischen Wildkräutern**

**Referentin:** Bettina Sölch **Gebühr:** 45 € inkl. Lebensmittelkosten und Skript  
**Kursnummer:** 22540

**22.06.** Samstag, 14:00-17:00

**Waldbaden und Qigong - entspannt und gestärkt durch den Wald**

**Referentin:** Sonja Herzhoff **Gebühr:** 25 € **Kursnummer:** 22551

**↗ Ort:** Auberg bei Tattenhausen, Aiblinger Weg, 83109 Tattenhausen

**22.06.** Samstag, 14:30-17:45

**Wohlfühlpaket für leichte Beine an heißen Sommertagen**

**Referentin:** Barbara Singer **Gebühr:** 39 €, 70 € pro Paar **Kursnummer:** 22584

**↗ Ort:** Kneipp-Anlage Rottau, 83224 Rottau

**28.06.** Freitag, 11:00-12:30 **Vortrag für Schüler\*innen und Interessierte**

**Einfach mitmachen beim LBV! Dr. Norbert Schäffer stellt den Landesbund für Vogel- und Naturschutz e.V. vor und lädt zum Mitmachen ein.**

**Referent:** Dr. Norbert Schäffer **Gebühr:** kostenfrei **Kursnummer:** 22558

**29. - 30.06.** Samstag, 09:00-18:00, Sonntag, 8:00-16:00

**Shaolin-Wirbelsäulen Qi Gong-Seminar zum Krafttanken**

**Referentin:** Shaolinmönch Shi Xinggui **Gebühr:** 190 € **Kursnummer:** 22495



## WEGE GEHEN

- |   |                   |
|---|-------------------|
| 28.02. Schneeschuhwanderung Steinplatte         | Kursnummer: 22144 |
| 10.04. Unter uns - Frauenwanderung - Prien      | Kursnummer: 22597 |
| 24.04. Unter uns - Frauenwanderung - Heuberg    | Kursnummer: 22598 |
| 03.05. SalzAlpenSteig - Rund um Ramsau (3tägig) | Kursnummer: 22638 |
| 15.05. Unter uns - Frauenwanderung - Burgau     | Kursnummer: 22600 |
| 19.05. Botanische Wanderung - Sachrang          | Kursnummer: 22612 |
| 29.05. Unter uns - Frauenwanderung - Rottau     | Kursnummer: 22601 |
| 05.06. Unter uns - Frauenwanderung - Achental   | Kursnummer: 22602 |
| 08.06. SalzAlpenSteig - Flusswanderung (2tägig) | Kursnummer: 22639 |
| 19.06. Unter uns - Frauenwanderung - Schleching | Kursnummer: 22603 |
| 03.07. Unter uns - Frauenwanderung - Hofalm     | Kursnummer: 22604 |
| 17.07. Unter uns - Frauenwanderung - Ruhpolding | Kursnummer: 22605 |
| 31.07. Unter uns - Frauenwanderung - Schleching | Kursnummer: 22607 |

Referentin: Josefine Lechner

Anmeldung bei [www.heimat-entdecker-touren.de](http://www.heimat-entdecker-touren.de)

## PILGERTOUREN und -WEGE

finden Sie online oder in unserem  
Flyer „Glaube Leben“





**Ab 01.07.** 5x montags, 18:45-20:15

**Abendyoga: Ganz im Augenblick - Entspannte Einheit zum Tagesausklang**

**Referent:** Robert Hoyer **Gebühr:** 55 € **Kursnummer:** 22620

**ONLINE Ab 02.07.** 5x dienstags, 7:00-7:45

**Morgenyoga - wach und zentriert in den Tag starten**

**Referent:** Robert Hoyer **Gebühr:** 30 € **Kursnummer:** 22621

**05.07.** Freitag, 11:00-12:30 **Vortrag für Schüler\*innen und Interessierte**

**Einfach mitmachen beim BUND! Richard Mergner stellt den BUND Naturschutz in Bayern e.V. vor und lädt zum Mitmachen ein. -**

**Referent:** Richard Mergner **Gebühr:** kostenfrei **Kursnummer:** 22559

**13.07.** Samstag, 14:00-17:00

**Waldbaden und Qigong - entspannt und gestärkt durch den Wald**

**Referentin:** Sonja Herzhoff **Gebühr:** 25 € **Kursnummer:** 22552

**➔ Ort:** Auberg bei Tattenhausen, Aiblinger Weg, 83109 Tattenhausen

**20.07.** Samstag, 14:30-17:45

**Grundkurs Lymphdrainage-Griffe - Selbstbehandlung bei schweren Beinen**

**Referentin:** Barbara Singer **Gebühr:** 39 €, 70 € pro Paar **Kursnummer:** 22245



**PILATES • FELDENKRAIS® • QIGONG • YOGA  
FASZIEN-FITNESS • BODY WORKOUT**

**Unsere Arbeit finanziert sich zum Teil aus den Veranstaltungseinnahmen sowie aus Spenden. Jeder Betrag, der gespendet wird, hilft, unsere Programmarbeit zu unterstützen, z. B. als monatlicher Dauerauftrag.**

Als eingetragener Verein bieten wir Veranstaltungen und Projekte an, die gem. des Freistellungsbescheids des Finanzamtes Rosenheim als gemeinnützig anerkannt sind und zur Förderung der Volks- und Berufsbildung (Erwachsenenbildung) dienen.

**Unsere Bankverbindung:**

**Bildungswerk Rosenheim e. V.**

**Sparkasse Rosenheim - Bad Aibling**

**IBAN: DE86 7115 0000 0000 0190 26**

**BIC: BYLADEM1ROS**

**Unser WINTER-PROGRAMM 2024 erscheint Anfang September als Flyer.**

Diese und weitere Veranstaltungen finden Sie auch online auf

[www.bildungswerk-rosenheim.de](http://www.bildungswerk-rosenheim.de).



**VERSCHENKEN SIE ZEIT  
IM BILDUNGSWERK**

**08031-23072-0**

Oder online bestellen:

[www.bildungswerk-rosenheim.de](http://www.bildungswerk-rosenheim.de)

**Anmeldung zu unserem NEWSLETTER Ihrer Wahl hier →**



Weitere Veranstaltungen finden Sie auf [www.bildungswerk-rosenheim.de](http://www.bildungswerk-rosenheim.de).

Telefonische Anmeldung MO bis FR von 10 bis 12 Uhr unter 08031 23072-0

oder auf [www.bildungswerk-rosenheim.de](http://www.bildungswerk-rosenheim.de).

**Bildungswerk Rosenheim e. V.**

Pettenkoferstraße 5

83022 Rosenheim

Telefon: 08031 23072-0

E-Mail: [info@bildungswerk-rosenheim.de](mailto:info@bildungswerk-rosenheim.de)

[www.bildungswerk-rosenheim.de](http://www.bildungswerk-rosenheim.de)



**Verantwortlich für den Inhalt im Sinne des Presserechts:**

Dr. Markus Roth, Geschäftsführer

[www.bildungswerk-rosenheim.de](http://www.bildungswerk-rosenheim.de)