

# Seminarräume



Hereinspaziert!

## Ihre AnsprechpartnerInnen:



**Dr. Felix Leibrock**

Geschäftsführer  
Pädagogischer Leiter, Pfarrer  
felix.leibrock@ebw-muenchen.de

**Tel 55 25 80-51**



**Karin Wolf**

Schwerpunkt Trauerarbeit  
karin.wolf@ebw-muenchen.de

**Tel 55 25 80-70**



**Melanie Sommer**

Stellvertretende Leitung  
Schwerpunkt Seniorenprogramm  
melanie.sommer@ebw-muenchen.de

**Tel 55 25 80-61**



**Dr. Iris Geyer**

Schwerpunkt Trauerarbeit  
iris.geyer@ebw-muenchen.de

**Tel 55 25 80-0**



**Annette Hüskens-Brüggemann**

Schwerpunkte Medienbildung, Inklusion  
und VerbraucherInnenschutz im Seniorenprogramm  
a.huesken-brueggemann@ebw-muenchen.de

**Tel 55 25 80-41**



**Gabriele Rödlich**

Stadtteilführerin „München mit anderen Augen sehen“  
ebw  
mmaas@ebw-muenchen.de

**Tel 55 25 80-0**



**Leonie Lang**

Schwerpunkt Seniorenprogramm  
Qualitätsbeauftragte, Präventionsbeauftragte  
leonie.lang@ebw-muenchen.de

**Tel 55 25 80-60**



**Erika Lang**

Verwaltung  
service@ebw-muenchen.de

**Tel 55 25 80-0**



**Irmgard Sedlmayr**

Schwerpunkt Gemeindearbeit  
Finanzen, Assistenz der Geschäftsführung  
irmi.sedlmayr@ebw-muenchen.de

**Tel 55 25 80-31**



**Yasemin Duman**

Friedhofsfahrten,  
Service und Veranstaltungsorganisation  
yasemin.duman@ebw-muenchen.de  
friedhofsfahrten@ebw-muenchen.de

**Tel 55 25 80-80**

## Ihre AnsprechpartnerInnen:



**Heike Trausch**

Landesstatistik (EbFÖG), Verwaltung,  
Friedhofsfahrten  
heike.trausch@ebw-muenchen.de  
statistik@ebw-muenchen.de

**Tel 55 25 80-20**



**Roswitha Hamsch**

Landesstatistik (EbFÖG)  
roswitha.hamsch@ebw-muenchen.de  
statistik@ebw-muenchen.de

**Tel 55 25 80-20**



**Angela Glanz**

Kommunikationsdesign  
angela.glanz@ebw-muenchen.de

**Tel 55 25 80-50**



**Julia Koloda**

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
presse@ebw-muenchen.de

**Tel 55 25 80-0**

## Ehrenamtliche MitarbeiterInnen



**Claudia Dörner**

Fotografie



**Bianka Schlömer**

Fotografie



**Helga Baumgärtel**

Bibliothek



**Udo Heilemann**

Flyer-Verteilung,  
Obdachlosenarbeit

**Conny Häning**

Flyer-Verteilung

## Evangelisches Podium Dachau



**Frank Schleicher**

**Tel 08137/99 53 37 5**

Sprecher des Evangelischen Podiums  
im Landkreis Dachau  
Diakon  
info@versoehnungskirche-dachau.de



**Karin Kunze**

**Tel 08131/27 85 86 7**

Leiterin des Büros des Evangelischen  
Podiums im Landkreis Dachau  
Diplom-Soziologin  
karin.kunze@evangelisches-podium.de

Kirchengemeinden im Dachauer Land haben sich für ein gemeinsames Programm der Erwachsenenbildung zusammengeschlossen. So ist das Evangelische Podium im Landkreis Dachau unter dem Dach des Evangelischen Bildungswerks München entstanden. Ob Angebote für Familien, Vorträge über biblische, theologische oder auch Themen des aktuellen Zeitgeschehens bis hin zu Seniorenkreisen – hier kann jede und jeder fündig werden! Gerne weisen wir daher auf das sehr ansprechende Programm hin, zu finden unter: [www.evangelisches-podium.de](http://www.evangelisches-podium.de)

## Legende:

(BVST)	Bundesverband Seniorentanz e.V.
(CNVC)	Center for Nonviolent Communication
(DGS)	Deutsche Gebärdensprache
(EA)	Ehrenamtliche
(HA)	Hauptamtliche
(mmaas)	München mit anderen Augen sehen
(SP)	Veranstaltungen des Seniorenprogramms, gefördert durch die Landeshauptstadt München/Sozialreferat
(VB)	Verbraucherbildung



Ermäßigung für Interessierte mit geringer Rente, gilt auch für kostenpflichtige Verbraucherbildungsseminare und Medienseminare ab einem Gesamtbuchungswert von 20 Euro. Details siehe Seite 188.



kostenfrei für Interessierte mit geringer Rente



Mit Gebärdensprach-DolmetscherInnen (nach Anmeldung)



Für Schwerhörige geeignet  
Lautsprecher bzw. FM-Anlage vorhanden (ReferentIn-Ton auf Ihr Hörgerät oder einen Leih-Kopfhörer)



Schriftdolmetscher/Untertitel, auf Anfrage und nach Verfügbarkeit



Taubblinden-Assistenz,  
auf Anfrage und nach Verfügbarkeit



Online-Veranstaltung  
oder mit Möglichkeit zur Online-Teilnahme

## Bildung von daheim

Nicht mehr so mobil? Kein Babysitter? Corona-Risiko-Gruppe? Gerade nicht in München? Kein Grund auf bewährte *ebw*-Bildungsqualität zu verzichten.

Viele unserer Seminare streamen wir jetzt auch live. Das bedeutet: Die Veranstaltung findet im *ebw* statt, gleichzeitig wird sie für angemeldete TeilnehmerInnen im Internet übertragen. Wir verwenden dafür „Zoom Cloud Meetings“. Ein Rahmenvertrag der Evangelischen Kirche mit dem Deutschen Zoom-Vertrieb stellt den DSGVO-Datenschutz sicher. Veranstaltungen, die online übertragen werden, sind mit diesem Symbol gekennzeichnet.

Ihre Wunschveranstaltung ist nicht dabei? Fragen Sie nach, mit genügend Vorlauf ist eventuell eine Übertragung möglich.

Sie würden gern dabei sein, wissen aber nicht wie? Hier finden Sie Anleitungen: (URL eingeben oder Code scannen)

[https://www.ebw-muenchen.de/ueber-uns/infothek/  
flyer-broschueren/](https://www.ebw-muenchen.de/ueber-uns/infothek/flyer-broschueren/)



## Online-Veranstaltungen nutzen – So geht's persönliche und telefonische Einzel-Schulungen

Sie möchten Bildung von daheim genießen und über die Möglichkeiten informiert werden (Zoom und andere)? Sie benötigen telefonische Begleitung bei der Installation oder Bedienung der Zoom-App?

Einfach melden unter Tel 089 55 25 80-0  
oder [service@ebw-muenchen.de](mailto:service@ebw-muenchen.de)





Die Qualität der Veranstaltungen ist dem Evangelischen Bildungswerk München e.V. wichtig. Am 31.01.2008 hat die Zertifizierungsgesellschaft SQ Cert Cert GmbH dem *ebw* das Siegel „Qualitätsentwicklung im Verbund von Bildungseinrichtungen QVB Stufe A“ erteilt. Dieses wird jährlich durch Überwachungs- und externe Audits geprüft.

Listen unserer Kooperationspartner und Publikationen finden Sie auf unserer Website [www.ebw-muenchen.de](http://www.ebw-muenchen.de).

<b>Austellungen und Vernissagen</b>	<b>18</b>
Imagination	18
Introspektion – auf dem Weg der Innenschau	20
<b>Soziales</b>	<b>27</b>
<b>Lernen mit Kindern</b>	<b>28</b>
LernbegleiterIn	28
<b>Neuorientierung 50+</b>	<b>29</b>
Seniorpartner in School – Lehrgang	29
Spurwechsel ab 55	30
<b>Freiwilliges Engagement im Altenheim (SP)</b>	<b>31</b>
Türen öffnen zu Menschen mit Demenz	31
Tanzen im Sitzen	32
Non-verbale Kommunikation	32
Erinnerungen in den Jahreszeiten des Lebens	33
Basale Stimulation ®	33
Der Weisheit des Alters im Märchen begegnen	34
Palliative Atembehandlung	34
<b>Begleitung im Alter (SP)</b>	<b>35</b>
Singen mit SeniorInnen	35
Essen ist Leben	36
Kunsttherapie „Ferien für die Seele“	36
Vortragsreihe Wohnen & Pflege im Alter	37
Sicherheit im Alter	
– auch bei Pflegebedürftigkeit	37
Pflegebedürftig – Wie finde ich die passende Pflege-, Wohn- und Versorgungsform? (VB)	37
Kosten und Finanzierung	
pflegerischer Versorgungsformen (VB)	37

Mobilität im Alter	37	Fitness für Kopf & Körper	55
Grundkurs Seniorenbegleitung	38	Achtsamkeit erleben – unter freiem Himmel	56
Demenzhelferschulung nach §45 SGB XI	39	<b>Tanzen (SP)57</b>	
<b>Sterbebegleitung (SP)</b>	<b>40</b>	TanzleiterIn-Ausbildung Tanzen im Sitzen	57
Sterbenden Menschen Zeit schenken	40	TanzleiterIn für Tanzen mit SeniorInnen	58
<b>Ehrenamtskoordination mit Kompetenz</b>	<b>41</b>	<b>Seminare mit Daniela Christl</b>	<b>59</b>
Freiwilligenkoordination kompakt	41	Der Garten meiner Freude	59
Mehr Klarheit in der Sprache	42	<b>Seminar mit Gudrun Haas,</b>	
Erfolgreiche Pressearbeit	42	<b>Annette Hoever-Waubke &amp; Monika Keilberth</b>	<b>60</b>
Gut versichert im Ehrenamt	43	Ein bunter Blumenstrauß aus Tänzen im Sitzen	60
Wie Googles neue Übersicht mit KI das Web verändert	44	<b>Seminare mit Renate Tappe</b>	<b>61</b>
Präzise Prompts: Mit KI zu besseren Texten!	44	Tanzt einfach mit	61
<b>Inklusion in der Wissensvermittlung</b>	<b>45</b>	Tanzen macht Freude	61
Veranstaltungen inklusiv gestalten	45	<b>Trauer</b>	<b>63</b>
Zeichnen Sie's einfach	45	Café für die Seele – Trauercafé	64
Sagen Sie's einfach	45	Das „kleine Café für die Seele“	64
<b>Gesundheit</b>	<b>47</b>	Los geht's	65
<b>Pilgerangebote</b>	<b>48</b>	FriedOrte	66
Pilgern auf dem Münchner JakobsKirchenWeg	48	Licht im Dunkeln	67
Vom Apostel zum Pilgerpatron – ein langer Weg?	50	Kunst für die Seele	68
„Neubeginn“	51	Ein gutes Ende	69
Schritt für Schritt	52	„Wie soll ich wem was wann sagen?“	70
HALB-ZEIT – HOCH-ZEIT	52	<b>GemeindeLeben</b>	<b>73</b>
AUF DER SUCHE		<b>Zusammen leben</b>	
NACH DEN GOLD-NUGGETS DES LEBENS	53	FreiTagsZeit: zusammen frühstücken	74
<b>Gesund im Alter (SP)</b>	<b>54</b>	Für Werte einstehen und mutig handeln	76
Anpacken statt Aufschieben	54	<b>Schöpfung wahren</b>	<b>77</b>
Aus Erfahrung wird Energie	54	Gemeinsam Raum gewinnen	77
		Dinge loslassen: Einladung zum Neubeginn!	77

Gemeinsam inneren Raum gestalten	78	<b>Engagement in der Kirchengemeinde</b>	<b>90</b>
Klimafreundlich Leben - „der Kurs“	79	z'sam - Zentrum für freiwilliges Engagement	91
Digitalisierung und die Klimafolgen	79	Stark im Ehrenamt	91
<b>Gut kommunizieren</b>	<b>80</b>	<b>Gruppen leiten</b>	<b>92</b>
Gute Kommunikation im Berufsleben, im Alltag und ... mit sich selbst	80	Freiwilligenkoordination kompakt	92
In Frieden leben	80	„Wir sind offen für alle“	92
Mit den Worten tanzen	81	Eltern-Kind-Gruppen	93
Die Kraft der Stimme	82	Aufbau und Gründung	93
<b>Spiritualität üben</b>	<b>83</b>	Gute Leitung und Vorbereitung	93
Du bist RaumgestalterIn	83	Seniorengruppen	93
Die Welt um mich herum wahrnehmen	83	<b>Besuchen</b>	<b>94</b>
<b>SoulCollage®</b>	<b>84</b>	Dasein. Zuhören. Begleiten. Unterstützen	94
SoulCollage® „Frühlingserwachen“	84	<b>Gottesdienst feiern</b>	<b>96</b>
SoulCollage® „Mein Platz im großen Ganzen“	85	Liturgie und Bibel	96
SoulCollage® „Mut zur Veränderung“	85	Kirchenraum entdecken	96
SoulCollage® „Wurzeln und Flügel“	85	KirchenRaum & Spiritualität	96
SoulCollage®		Christentum – tierisch anders	97
„Ich bin viele“ – die Stimmen in mir	85	<b>In den Gemeinden arbeiten</b>	<b>98</b>
SoulCollage® „Ich sehe dich – ich sehe mich“	85	Grundkurs MesnerIn	98
SoulCollage® „Der Ort meiner Kraft“	85	Intelligent und resilient durch den Pfarrbüro-Alltag	99
<b>Bewegt glauben</b>	<b>86</b>	<b>Medien</b>	<b>101</b>
Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne	86	Aktuelle Angebote für aktuelle Bedarfe	102
Sei getrost und unverzagt	87	Hinweis zu Ermäßigungen & Symbolen	102
Siehe, ich mache alles neu	87	Beratungsstelle Medien-Bildung München (SP)	103
<b>Ökumene</b>	<b>88</b>	<b>MultiplikatorInnen-Schulungen &amp; Besondere Projekte (VB/SP)</b>	<b>104</b>
Weltgebetstag – 06. März 2026	88	KI, mein Kurs & Ich – Fragen & Antworten	104
Nigeria „Kommt! Bringt eure Last.“	89	Fachtag Digitale Medien & ältere Menschen	105
Ökumenische Exerzitien im Alltag	89	Neu: Geld und die Digitale Welt	106

<b>Smartphone/Tablet (Android) (VB/SP)</b>	107	<b>Angebote mit Gebärdensprache (SP)</b>	122
Smartphone/Tablet Einstieg	107	Lern-Treff Digitale Welt – Gebärdensprache	122
Smartphone/Tablet-Weiterlernen	107	Geld und die Digitale Welt (VB)	122
Smartphone/Tablet: Fragen & Antworten	108	Medien-Treff mit Gebärdensprache (VB)	122
Sicherheit auf dem Android-Gerät	108		
<b>Smartphone/Tablet (iOS) (VB/SP)</b>	109	<b>Verbraucherbildung</b>	125
iPhone/iPad – Fragen & Antworten	109	<b>Verbraucherbildung des ebw (VB/SP)</b>	126
<b>Smartphone/Tablet: Themen-Termine für iOS UND Android (VB/SP)</b>	110	Angebote für Einrichtungen, Gemeinden, ...	126
Sprach- & KI-Assistenzen auf dem Tablet/Smartphone	110	<b>Finanzen &amp; Versicherungen</b>	127
Mit dem Smartphone in den Urlaub	111	Endlich in Rente	127
Fotos & Videos auf dem Smartphone/Tablet	111	Geld im Griff	127
<b>Vorträge &amp; Co zur Digitalen Welt (VB/SP)</b>	112	Versicherungen 50plus	128
Unabhängig werden von Google & Co	112	Die Geschichte vom schlanken Osterhasen	129
Rund um Drohnen	113		
Wie macht die KI, was ich will und brauche?	114	<b>Recht &amp; Vorsorge</b>	130
Online-Banking – Ist das was für mich?	115	Pflegebedürftig – wie finde ich die passende Pflege-, Wohn- und Versorgungsform?	130
Podcasts, Hörbücher und mehr	115	Kosten und Finanzierung	
Einkaufen leicht gemacht	116	pflegerischer Versorgungsformen	131
<b>Lern-Treffs zur Digitalen Welt (VB/SP)</b>	117	Nie wieder Ärger mit Handwerkenden & Co	132
„Bella Digital-ia“	117		
Café & Clicks – am Montag	118	<b>Energie &amp; Nachhaltigkeit</b>	133
Café & Clicks – am Freitag	119	Nachhaltig aufräumen, liebevoll loslassen	133
Digitaler Dienstag	120	Kühl & gesund durch den Sommer	134
Lern-Treff Digitale Welt - in Gebärdensprache	121	<b>Besondere Projekte</b>	135
		Finanzielles Wohlbefinden im Alter	135

## Kultur

### Literatur

- Literarisches Frühstück
- Buchvorstellung mit Felix Leibrock
- Göttliches fühlen

### Bildungskabarett

- Bairisch für Zuagroaste
- Bildung und Beiwerk

### Engagement im kulturellen Bereich (SP)

- Kulturführerschein
- Netzwerktreffen Kulturführerschein

### Stadtteilspaziergänge, Fortbildungen (SP)

- München mit anderen Augen sehen (mmaas)
- Besuch der Kustodie der Ludwig-Maximilians-Universität
- Kutschenpracht für königliche Ausfahrten
- Ist das Barock oder Rokoko? Nein, denn...
- Provenienzarbeit – eine Herausforderung

### Schreiben und Erinnern (SP)

- ZeitschreiberIn
- Schreibwerkstatt *Musenkuss*
- Angebote zur Biografiearbeit
- Verwirrt – verwoben – verbunden
- Kochen & Kultur – mit Gebärdensprache

**137**

**138**

138

139

140

**140**

140

141

**142**

142

143

**144**

144

145

146

147

147

**148**

148

149

149

150

151

Lageplan des **ebw**

Kalendarium:

Bildnachweise:

Das Evangelische

Bildungswerk München e.V. – *ebw*

Unsere Förderer

Unsere Mitglieder

Evangelisch-Lutherischer

Dekanatsbezirk München mit seinen Diensten

Werke und Dienste in eigenständiger

Rechtsträgerschaft

Teilnahmebedingungen

Allgemeine Bedingungen

153

154

161

163

164

165

169

170

171

173

# Imagination

## Malerei von Gloria Gans

Sich verkleiden, schminken, Rollenspiel. Kind im magischen Alter.

Was macht die Krone auf dem Kopf?

Träumt das Kind bereits von Schönheit – Reichtum – Macht oder ist es dafür noch zu klein?



## Vita

1958 geboren in Passau

1978/80 Ausbildung im Kirchenmalerhandwerk in München

1980/86 Studium der Malerei und Grafik an der Akademie der Bildenden Künste München bei Günter Fruhtrunk, Roland Helmer und Helmut Sturm, Diplom in Malerei und Grafik und 1. Staatsexamen für Kunsterziehung

1987/91 *Dinge*, großformatige Stillleben, Prinzregent-Luitpold-Stipendium

1992/93/94 Arbeitsaufenthalte auf der Kykladen-Insel Andros, *Der Mensch*, Porträts

Seit 1998 Kunstpädagogische Tätigkeit

2001 Beginn der Serie *Frauen*

2003 HSP-Nachfolgestipendium

18 2007 Beginn der Serie *Alltagsheld/innen*

2010 Beginn der Serien *Terra marique* und *Migrare*  
2015 Beginn der Serie *Welcome*  
2020 Beginn der Serien *Screenshots* und *Danach*  
2021 Beginn der Serie *What about us?*  
2024 Projektstipendium der Gisela und Erwin von Steiner Stiftung

Gloria Gans lebt und arbeitet als freischaffende Künstlerin in München.

Seit 1984 zahlreiche Einzel- und Gruppenausstellungen

Öffentliche Sammlungen:

Kulturamt Neuburg an der Donau; Sammlung Schörghuber, München; Städtische Artothek, München; Landratsamt Fürstenfeldbruck; Sammlung Volpinum, Wien; Bayerische Staatsgemäldesammlungen, München; Bauhof, Fürstenfeldbruck; Museum Fürstenfeldbruck

## Ausstellung

20.01.- 10.04.2026

in Kooperation mit **Kolibri**  
Interkulturelle Stiftung

## Öffnungszeiten der Ausstellungen

Mo, Di, Mi 08.30 – 12.00 Uhr, 13.00 – 15.00 Uhr,

Do 12.30 – 16.00 Uhr

Fr 09.00 – 12.00 Uhr  
(oder nach Vereinbarung)

*ebw*, Herzog-Wilhelm-Str. 24/III



## Introspektion – auf dem Weg der Innenschau

Im Prozess des Malens wird die psychologische Selbsterkenntnis gestärkt. Diese Komponente des künstlerischen Schaffens wird besonders in der Gemeinschaftsausstellung des Künstlerduos Adela und Laura Elibol (MutterTochterKunst) deutlich. Zwei Künstlerinnen, zwei verschiedene Lebenswege, und dennoch verbindet sie der intuitive Ausdruck der inneren Welt. Dabei entstehen spannungsgeladene Gemälde auf Leinwand. Der künstlerische Ausdruck wird jenseits von Raum und Zeit kreiert, aus einem Zustand der Erinnerung und des bloßen Moments. Man könnte bei den Werken meinen, die Welt steht still, und dennoch überlappen sich Bildteile oder Objekte zu neuen Zusammenhängen. Teils figurlich wird sich dennoch hauptsächlich der abstrakten Formensprache bedient, um so die Komplexität innerer Vorgänge zu veranschaulichen.



### Zu Adela Elibol:

Kunstschule in München

Seit ca. 1992 zahlreiche Einzel-  
ausstellungen und Mutter Kind  
-Ausstellungen

Anschließend:

Mutter Tochter Ausstellungen zwischen 2018 und 2023  
Mitglied der Künstlergruppe Art-to-us, Presse, Kunstaktionen  
u. v. m.

### Zu Laura Elibol:

Kunstpädagogikstudium an der LMU

Danach Lehrstuhl für Malerei an der LMU

Seit der Kindheit etliche Ausstellungen mit und ohne meine  
Mutter, u.a. in Italien in der Galerie Eckhard Zylla und in der  
Galerie Benjamin Eck in München

1. Vorsitzende der Künstlergruppe ArtToUs seit 2018

2021: Umzug nach Wertingen mit meinen drei Kindern und  
dort im städtischen Kunstverband tätig.



### Vernissage

Di 12.05.2026, 18.00 Uhr

Anmeldung bitte beim *ebw*



### Ausstellung

12.05.2026 - 11.09.2026

### Öffnungszeiten der Ausstellungen

Mo, Di, Mi 08.30 – 12.00 Uhr, 13.00 – 15.00 Uhr,

Do 12.30 – 16.00 Uhr

Fr 09.00 – 12.00 Uhr

(oder nach Vereinbarung)

*ebw*, Herzog-Wilhelm-Str. 24/III

## Friedhofsfahrten

– ein Service des Evangelischen Bildungswerks

Das Grab zu besuchen, ist ein wichtiger Teil des Trauerns. Man spricht auch von Trauer-Arbeit. Manche Trauernde sind in ihrer Mobilität eingeschränkt oder scheuen sich davor, das Grab des geliebten Menschen alleine zu besuchen. Hier setzt das Friedhofsfahren an. Ehrenamtliche Fahrerinnen und Fahren holen Sie ab, fahren, soweit nötig, mit einem speziellen Auto so nahe wie möglich ans Grab und bringen Sie wieder nach Hause. Am Grab und bei den Fahrten haben die FriedhofsfahrerInnen ein offenes Ohr und Zeit für Sie.

Unser Auto hat einen Drehsitz, mit dessen Hilfe die Mitfahrt für RollstuhlfahrerInnen möglich ist – sofern sie selbstständig ein- und aussteigen können.



Wenn Sie jemanden kennen oder selbst Bedarf für dieses Angebot haben, melden Sie sich bitte unter  
[friedhofsfahrten@ebw-muenchen.de](mailto:friedhofsfahrten@ebw-muenchen.de)  
oder unter der Telefonnummer 089 55 25 80 80  
bei Frau Yasemin Duman.



Evangelisches Bildungswerk  
München e.V.

## Unsere Haltung

Wir bieten einen sicheren Rahmen,  
in dem ein gutes Maß an Nähe zu erleben ist.

Wir bieten einen geschützten Raum,  
in dem wir uns gegenseitig mit unseren verschiedenen Gaben  
und Bedürfnissen wahrnehmen und respektieren.

Wir unterstützen Menschen darin,  
Beziehungen aufzubauen und Gemeinschaft zu pflegen.

Unsere Zusammenarbeit ist von Achtsamkeit,  
Wohlwollen und Vertrauen getragen.

Unsere Kommunikation ist wertschätzend und respektvoll.

Unsere Ansprechperson für Betroffene ist **Leonie Lang**,  
089 55 25 80 60, [leonie.lang@ebw-muenchen.de](mailto:leonie.lang@ebw-muenchen.de)

- Ich bin für Sie da, wenn Sie Grenzverletzungen oder sexualisierte Gewalt erlebt haben.
- Bei mir finden Sie ein offenes Ohr für Ihr Anliegen und ich überlege gemeinsam mit Ihnen, welche Schritte Sie gehen können.
- Ich stehe in Kontakt mit Fachberatungsstellen zur weiteren Unterstützung.

## SOZIALES

*Lernen mit Kindern –  
Neuorientierung 50+ –  
Freiwilliges Engagement im Altenheim –  
Begleitung im Alter –  
Sterbebegleitung –  
Ehrenamtskoordination mit Kompetenz –  
Inklusion in der Wissensvermittlung –*



## Spurwechsel ab 55

### Orientierungsseminar für Frauen

Es gibt im Leben Phasen, durch die neue Fragen entstehen:

- Wie geht es nach Jahren beruflicher Beanspruchung weiter?
- Zeichnen sich nach all den familiären Tätigkeiten neue Wege ab?
- Gibt es Ideen und Möglichkeiten für mein Leben, die ich vielleicht noch nicht entdeckt habe?

In diesem Seminar überdenken Sie gemeinsam mit erfahrenen DozentInnen Ihre gegenwärtige Lebenssituation, halten Rückschau auf Ihre Biografie, vergewissern sich Ihrer besonderen Erfahrungen, Fähigkeiten und Stärken, entwickeln zusammen mit den anderen Teilnehmerinnen Perspektiven für den neuen Lebensabschnitt und finden gleichgesinnte Frauen, mit denen es nach dem Kurs weitergeht.

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem Sonderprospekt **Spurwechsel ab 55**, der im *ebw* erhältlich ist und der außerdem auf unserer Website zum Download bereitsteht.

*Kooperation mit dem Verein für Fraueninteressen e. V.*

**20mal Di/Do**

im Zeitraum **03.03.-07.05.2026 und 06.10.-10.12.2026**

jeweils 09.30 – 13.00 Uhr, € 295,-

**Christine Zarzitzky**, Pädagogin M.A.

und weitere Fachreferentinnen

Information und Anmeldung unter

info@spurwechselab55.de, 85 40 933,

[www.spurwechselab55.de](http://www.spurwechselab55.de)

## Freiwilliges Engagement im Altenheim (SP)



Die Begleitung alter Menschen in Alten- und Pflegeheimen kann nicht allein Aufgabe von professionellen Pflegekräften und Angehörigen sein. Freiwilliges Engagement bereichert das Leben im Heim, macht Freude und ergibt Sinn.

*Kooperation mit dem Münchner Bildungswerk (MBW)*

**Anmeldungen** für Seminare im Jahr 2026 bitte nur beim MBW  
Münchner Bildungswerk e. V.

Dachauer Str. 5, 80335 München

089 5458050, mbw@muenchner-bildungswerk.de

Bitte fordern Sie den Sonderprospekt beim *ebw* oder MBW an.  
Weitere Informationen auf [www.ebw-muenchen.de](http://www.ebw-muenchen.de)

## Türen öffnen zu Menschen mit Demenz

### Vertrauen schaffen mit kreativer Kommunikation

In unseren Heimen leben immer mehr verwirzte, demenzkranke und depressive Menschen, und der Kontakt mit ihnen kann erfüllend und sinngebend, manchmal aber auch herausfordernd und schwierig sein. In diesem Seminar erhalten Sie daher Informationen über die Symptomatik der Demenz, lernen türöffnende Verhaltensweisen kennen und erhalten viele praktische Anregungen, wie Sie durch achtsamen Umgang und angepasste Kommunikation Ihre Besuche zu einem für beide Seiten erfreulichen Erlebnis machen.

**2mal Mo 23.02./02.03.2026, 09.30 – 17.00 Uhr, € 80,-**

**Eva Pabst**, Dipl. Soz.- Päd. (FH)

**MBW**, Dachauer Str. 5/II

Anmeldung bitte beim MBW

## Tanzen im Sitzen

### Mit Musik und Bewegung, Freude und Leichtigkeit

An diesem Seminartag lernen Sie leicht vermittelbare Tänze im Sitzen kennen, die für bewegungseingeschränkte und an Demenz erkrankte Menschen in Einrichtungen der Altenhilfe gut geeignet sind. Tanzen im Sitzen verbessert das allgemeine Wohlbefinden. Dabei steht die Freude an der tänzerischen Bewegung zu abwechslungsreicher Musik im Vordergrund. Arbeitsunterlage wird eine Broschüre des Bundesverbands Erlebnistanz sein. Sie werden darüber noch informiert.

**Do 12.02.2026, 09.30 – 17.00 Uhr, € 80,-; EA € 35,-**

**Gudrun Haas, Annette Hoever-Waubke** und

**Monika Keilberth**; Tanzleiterinnen für Tanzen im Sitzen und auf der Fläche des BVST e. V.

**ebw**, Herzog-Wilhelm-Str. 24/III

Anmeldung bitte beim MBW

## Non-verbale Kommunikation

### Mit Menschen mit Demenz

Menschen kommunizieren miteinander, um ihre Bedürfnisse und Gefühle auszudrücken. Bei Menschen mit Demenz wird das Sprachzentrum meist früh beeinträchtigt, die verbale Sprache steht nicht mehr zur Verfügung. Wenn daher unsere gewohnten Kommunikationsstrukturen nicht mehr greifen, treten der non-verbale Austausch und Kontakt an die erste Stelle. Das Seminar lädt dazu ein, einen Blick auf Kommunikationsmodelle zu werfen, den eigenen Kommunikationsstil zu erleben und mit unterschiedlichen nonverbalen Möglichkeiten Erfahrungen zu sammeln

**Di 24.02.2026, 09.30 – 17.00 Uhr, € 80,-; EA € 35,-**

**Lisa Kröner**, Dipl.-Pädagogin, Clownin, Dipl.-Expressive Arts

**ebw**, Herzog-Wilhelm-Str. 24/III

Anmeldung bitte beim MBW

## Erinnerungen in den Jahreszeiten des Lebens

### Biografiearbeit mit Älteren

Jede Jahreszeit hinterlässt mit ihren Farben und Düften, Festtagen und Naturereignissen Spuren in unseren Erinnerungen. Auch besondere Erlebnisse und Lebensstationen stehen oftmals im Zusammenhang mit einer bestimmten Lebensphase, die wir den Jahreszeiten im Jahreszyklus zuordnen können. Vorgänge in der Natur lassen sich auf unser Leben übertragen. Insofern besuchen wir in diesem Seminar einen Lebensgarten und wecken darin Erinnerungen. Die Methode nutzen wir in unserer täglichen Arbeit mit alten Menschen, um ihnen dort im Garten ihrer Erinnerungen zu begegnen.

**Di 10.03.2026, 09.30 – 17.00 Uhr, € 80,-; EA € 35,-**

**Brigitte A. Späth**, M.A. Laufbahnberaterin Biografiearbeit  
**ebw**, Herzog-Wilhelm-Str. 24/III

Anmeldung bitte beim MBW

## Basale Stimulation ®

### Einblicke in das Konzept und Ideen für den Pflegealltag

Sie lernen durch eigene Körpererfahrung, Ihre Wahrnehmung zu reflektieren und bewusstes körperorientiertes Handeln in die Arbeit mit Demenzerkrankten zu integrieren. Das Konzept bietet den Menschen wieder die Möglichkeit einer sinngebenden Orientierung und Begreifbarkeit des Alltags, z. B. durch das betonte Ausstreichen der Beine. Basale Stimulation® kann den dementen Menschen unterstützen sich als Person wieder zu erleben durch einen respektvollen und akzeptierenden Kontakt.

**Di 17.03.2026, 09.30 – 17.00 Uhr, € 80,-; EA € 35,-**

**Carmen Kieltsch**, Leitung Soziale Betreuung

**ebw**, Herzog-Wilhelm-Str. 24/III

Anmeldung bitte beim MBW

## Der Weisheit des Alters im Märchen begegnen

### Mit dem Märchen von Frau Holle

Die heilsame Wirkung alter Märchen soll durch achtsames Hören und inneres Lauschen erfahren werden. Im gemeinsamen kreativen Spiel und Gestalten soll das Märchen lebendig werden und wir spüren hin, warum gerade dieses Märchen für die Seniorenarbeit bedeutungsvoll ist. Dazu werden Möglichkeiten zum Einsatz der Märchen vorgestellt und Hinweise gegeben, wie dadurch biografische Erinnerungen angeregt sowie Resilienzähigkeit und Identitätsgefühl gestärkt werden.

**Do 26.03.2026, 09.30 – 17.00 Uhr, € 80,–; EA € 35,–**

**Beate Muster, Kunsttherapeutin**

**ebw, Herzog-Wilhelm-Str. 24/III**

Anmeldung bitte beim MBW

## Palliative Atembehandlung

### Menschen über den Atem begleiten

Die palliative Atembehandlung ist eine sanfte Möglichkeit, über das Lauschen auf den Atem in tiefen lösenden Kontakt mit Menschen zu kommen, die in kreisenden Gedanken festhängen und vielleicht unter Schmerzen oder Angst leiden. In diesem Tagesworkshop werden Sie vertraut mit den Grundlagen der palliativen Atembehandlung und der besonderen Qualität der Berührung in der Behandlung. Sie erfahren die Wirkung des Atems an sich selbst und lernen in praktischen Übungen, wie Sie Menschen über den Atem begleiten können.

**Di 05.05.2026, 09.30 – 17.00 Uhr, € 80,–; EA € 35,–**

**Christine Meyne, Atemtherapeutin AFA®**

**ebw, Herzog-Wilhelm-Str. 24/III**

Anmeldung bitte beim MBW

## Begleitung im Alter (SP)



Diese Seminare sind für Sie als ehrenamtliche und hauptamtliche Mitarbeitende in der Altenhilfe konzipiert.

## Singen mit SeniorInnen

### Interaktiver Workshop zur Volksmusikpflege

Singen macht glücklich. Singen weckt Erinnerungen. Singen verbindet, fördert soziale Kontakte und steigert das Wohlbefinden. Singen macht Spaß.

Damit das Singen in der Arbeit mit SeniorInnen nicht verschwindet, braucht es die Initiative von sämtlichen Betreuungspersonen. Denn Singen ist weit mehr als Unterhaltung – es ist eine ganzheitliche Kraftquelle für Körper, Geist und Seele. Gerade für SeniorInnen bietet es eine wertvolle Möglichkeit, sich auszudrücken, zu erinnern und zu erleben.

Es ist nicht erforderlich, eine musikalische Vorbildung zu haben, um mit SeniorInnen zu singen.

Sie lernen, wie Sie eine Singstunde vorbereiten und durchführen. Außerdem erhalten Sie Tipps zu Liedauswahl, Begleitung und Organisation. Wir stellen Ihnen kostenlose Liedblätter mit bekannten Liedern, bayrischen Sprichwörtern und Bauernregeln zum Gedächtnistraining, sowie professionelle Aufnahmen für einige Lieder zur Verfügung.

*Kooperation mit der Volksmusikpflege des Bezirks Oberbayern*

**Do 16.07.2026, 10.00 – 11.30 Uhr, kostenfrei**

**Petra Böhm, staatl. geprüfte Musiklehrerin**

**ebw, Herzog-Wilhelm-Str. 24/III**

**288-A26** Anmeldung bitte bis Do 09.07.2026 beim ebw

## Essen ist Leben

### Ernährung im Alter und bei Demenz

Essen ist Lebensqualität - das möchte man meinen. Doch was ist, wenn Krankheiten, Medikamente oder schlichtweg Einsamkeit daraus nichts werden lassen? Wir betrachten den Energiehaushalt im Alter, die Ernährungsformen sowie typische Erkrankungen, besonders demenzielle Erkrankungen, die das Essen beeinflussen. Um das optimale Rezept gegen Mangelernährung und Lethargie beim Essen zu finden, beleuchten wir den Menschen ganzheitlich. Viele praktische Alltagstipps und Rezepte zur Ernährung runden das Seminar ab.

**Do 05.03.2026, 09.30 – 17.00 Uhr, € 65,- ; EA € 35,-**

**Amelie Lehmann, Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin  
ebw, Herzog-Wilhelm-Str. 24/III**

**285-A26** Anmeldung bitte bis Do 19.02.2026 beim **ebw**

## Kunsttherapie „Ferien für die Seele“

### Farben und Qigong

#### – Lebendige Entspannung bei Demenz und Depression

Durch wenig Selbstbestimmung wird oft der Lebensabend geistig-seelisch eingeschränkter Menschen als ein fremdbestimmtes Zerren und Reißen an Körper, Geist und Seele empfunden.

Durch kunsttherapeutische sowie fernöstliche Heilansätze des Qigong wollen wir für unsere Schützlinge – aber auch für uns als Betreuer – Methoden erforschen, die (wieder) zu innerer Stabilität, angenehmer Eigenbewegung und dadurch zu Freude am Genießen des Momentes führen können.

**Do 12.03.2026, 09.30 – 17.00 Uhr, € 65,-; EA € 35,-**

**Jeanette Bendrien, Kunsttherapeutin  
ebw, Herzog-Wilhelm-Str. 24/III**

**286-A26** Anmeldung bitte bis Do 26.02.2026 beim **ebw**

## Vortragsreihe Wohnen & Pflege im Alter

### Münchener Beschwerdestelle für Probleme in der Altenpflege

Die Beschwerdestelle informiert in vier Vorträgen zu den verschiedenen Pflege-, Wohn- und Versorgungsformen für ältere Menschen. Worauf ist bei der Auswahl zu achten? Wie kann ein selbstständiges und sicheres Leben zuhause ermöglicht werden? Wie finanziere ich die jeweilige Versorgungsart und welche Formen der Unterstützung gibt es?

**Francesca Lechner, Dipl. Sozialgerontologin**

**Landeshauptstadt München, Beschwerdestelle für Probleme in der Altenpflege**

**ebw, Herzog-Wilhelm-Str. 24/III**

Anmeldung bitte bis jeweils eine Woche vorher beim **ebw**

### Sicherheit im Alter

#### – auch bei Pflegebedürftigkeit

**250-A26 Di 03.02.2026, 14.00 - 16.15 Uhr, kostenfrei**

## Pflegebedürftig – Wie finde ich die passende Pflege-, Wohn- und Versorgungsform? (VB)

**107-A26 Di 21.04.2026, 14.00 - 16.15 Uhr, kostenfrei**

## Kosten und Finanzierung pflegerischer Versorgungsformen (VB)

**108-A26 Di 30.06.2026, 14.00 - 16.15 Uhr, kostenfrei**

## Mobilität im Alter

**251-A26 Di 14.07.2026, 14.00 - 16.15 Uhr, kostenfrei**

## Grundkurs Seniorenbegleitung

### Schulung für die ehrenamtliche Begleitung älterer Menschen

Sind Sie auf der Suche nach einem sinnvollen und verantwortungsvollen Ehrenamt? Möchten Sie älteren Menschen etwas von Ihrer Zeit schenken? Haben Sie Lust auf Gespräche mit älteren Menschen, Spaziergänge, Unterstützung bei Einkäufen, Begleitung zu Terminen und gemeinsame Zeit? Dann haben wir ein passendes Angebot für Sie.

Der Grundkurs Seniorenbegleitung bereitet Sie in 5 Seminaren auf dieses Ehrenamt vor.

Dabei werden folgende Themen behandelt: Kommunikation mit älteren Menschen, Umgang mit Hilfsmitteln und Erste Hilfe, Rolle des Ehrenamts im Altenhilfennetzwerk, Facetten des Älterwerdens, Aktivierung und Tagesgestaltung. Der Fokus liegt nicht auf Demenzerkrankungen, sondern auf dem Alter im Allgemeinen.

Ergänzend (nicht verpflichtend) finden Sie in unserem Programm weitere Fortbildungen für die Begleitung im Alter, die Sie aufbauend auf den Grundkurs besuchen können.

Nähere Informationen zum Grundkurs finden Sie im Sonderflyer und auf unserer Website.

**Frühjahr 2026: Do 16.04., Mi 22.04., Do 30.04.,  
Di 12.05., Do 21.05.2026**

jeweils 13.00 – 16.00 Uhr, Gesamtkurs € 50,-

**Leonie Lang, Gerontologin (M.Sc.), ebw**

**FachreferentInnen** aus verschiedenen Bereichen der Altenhilfe  
**ebw**, Herzog-Wilhelm-Str. 24/III

**290-A26** Anmeldung bitte bis Do 19.03.2026 beim ebw



## Demenzhelperschulung nach §45 SGB XI

### Schulung für die Begleitung Demenzkranker

Die Schulung qualifiziert Sie für die Begleitung Pflegebedürftiger und Demenzkranker gem. § 45b SGB XI und entspricht inhaltlich den Vorgaben der AVSG. Die Inhalte der Schulung reichen unter anderem von Basiswissen Demenz, über Kommunikation mit Menschen mit Demenz, Begleitung Angehöriger bis hin zu Hauswirtschaft und Unfallverhütung.

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem Sonderprojekt, der im *ebw* und bei *wohlBEDACHT e. V.* erhältlich ist oder auf den Websites zum Download bereitsteht.

*Kooperation mit wohlBEDACHT e. V.*

Die Schulung umfasst 7 Termine mit 30 Fortbildungseinheiten.

**April 2026**

Di 14.04. 16.00 - 19.15 Uhr

Do 16.04. 16.00 - 19.15 Uhr

Di 21.04. 16.00 - 19.15 Uhr

Do 23.04. 16.00 - 19.15 Uhr

Sa 25.04. 10.00 - 16.00 Uhr

Di 28.04. 16.00 - 19.15 Uhr

Do 30.04. 16.00 - 19.15 Uhr

€89,-, Versäumte Einheiten können bei Folgekursen nachgeholt werden.

**verschiedene FachreferentInnen**  
**wohlBEDACHT e. V.**

Begegnungsraum, Franz-NiBi-Str.42, 80999 München

Anmeldung bitte an [bildung@wohlbedacht.de](mailto:bildung@wohlbedacht.de) oder unter  
[www.wohlbedacht.de](http://www.wohlbedacht.de)

## Sterbebegleitung (SP)

### Sterbenden Menschen Zeit schenken

#### Grundkurs zur Sterbebegleitung im Altenheim

Acht Modultage bieten Ihnen: Eine vertiefte Auseinandersetzung mit Sterben und Tod, mehr Sicherheit im Umgang mit Sterbenden, einen Erfahrungsaustausch im geschützten Raum und eine intensive Wissensvermittlung durch professionelle Referentinnen. Nach der Teilnahme an allen acht Modultagen erhalten Sie ein Zertifikat. Dieses kann Ihnen in Hospiz-Vereinen als Phase 1 der Hospizhelferausbildung angerechnet werden. Die Einsatzmöglichkeiten als AbsolventIn des Grundkurses sind überwiegend Alten- und Pflegeheime. Den Überblick über die gesamte Qualifizierung 2026/2027 entnehmen Sie bitte dem Faltblatt, das im Internet und im ebw/MBW erhältlich ist.

Anmeldung für die Qualifizierung 2026/2027 bitte beim MBW.



## Ehrenamtskoordination mit Kompetenz

### Freiwilligenkoordination kompakt

#### Grundlagenkurs über drei Tage

Ehrenamtliches Engagement in Deutschland wandelt sich. Es zeigt sich: Will eine Einrichtung mit Freiwilligen zusammenarbeiten, muss dies professionell angegangen werden. Von der Bedarfserhebung, über die Gewinnung und gute Zusammenarbeit, bis zur Anerkennung und Verabschiedung – das will alles zur Zufriedenheit aller im Blick behalten und gut koordiniert sein, auch in Abstimmung und Zusammenarbeit mit den Hauptamtlichen. Dieser Grundlagenkurs gibt ein gutes Fundament für gelungenes Engagement.

Inhalt: Grundlagen des Freiwilligenmanagements, Rolle der/des FreiwilligenkoordinatorIn, Rahmenbedingungen für ehrenamtliches Engagement, Bedarfserhebung, Nutzen und Grenzen des Einsatzes, Gewinnung von Freiwilligen, gute Kommunikation mit Freiwilligen, Anfang, Begleitung und Ende eines Einsatzes.

An drei Kurstagen erhalten Sie Hintergrundwissen und Impulse, was ein gutes Freiwilligenmanagement bedeutet, sie bekommen Methoden an die Hand, sowie die Möglichkeit für Fragen und persönlichen Austausch.

**Mi 25.11., Do 26.11., Do 03.12.2026**

09.00 – 16.30 Uhr,

HA € 180,-; EA € 90,-

**Andrea Niedermaier**, Angewandte Sozial- und Bildungswissenschaftlerin M.A., Ehrenamtskoordinatorin  
**Sabine Bankauf**, Leiterin des Freiwilligenzentrums z'sam ebw, Herzog-Wilhelm-Str. 24/III

**260-B26** Anmeldung bitte bis Mi 11.11.2026 beim ebw.

## Mehr Klarheit in der Sprache

### Workshop für einfache Sprache

Einfachere Sprache in Texten und im gesprochenen Wort gibt mehr Menschen Zugang zu Infos und ermöglicht damit auch mehr Teilhabe. Bekommen Sie einen neuen Blick auf Ihre eigene Sprache und auf die Ihrer Organisation, Gemeinde.

Die Referentin ist Mitgründerin des Vereins „Netzwerk Leichte Sprache“. Im Kurs beschäftigen wir uns nicht mit „Leichter Sprache“, sondern mit Möglichkeiten, Sprache zu vereinfachen und sich klarer und verständlicher auszudrücken.

**Mo 23.02.2026, 17.30 – 20.30 Uhr, HA € 40,-; EA € 20,-**

**Verena Reinhart**, Germanistin

Einfach verstehen – Medienwerkstatt für Leichte Sprache

**ebw**, Herzog-Wilhelm-Str. 24/III

**263-A26** Anmeldung bitte bis Mo 16.02.2026 beim **ebw**

## Erfolgreiche Pressearbeit

Eine Pressemeldung kann viel bewirken, wenn sie Interesse weckt und zur richtigen Zeit bei der richtigen Stelle ankommt.

Die Erfolgschancen steigen, wenn man weiß, wie „Presse funktioniert“ und welche guten Strategien der Zusammenarbeit es gibt. Ein Insider erzählt und ermutigt zu aktiver Pressearbeit. Gemeinsam erarbeiten wir Ideen und Strategien für Ihren Bedarf! Bringen Sie Beispiele aus Ihrer eigenen Pressearbeit mit!

**Mi 11.03.2026, 17.30 – 21.00 Uhr, HA € 50,-; EA € 25,-**

**Tom Soyer**, Redakteur und Leseranwalt (Ombudsmann) SZ

**ebw**, Herzog-Wilhelm-Str. 24/III

**262-A26** Anmeldung bitte bis Do 05.03.2026 beim **ebw**

## Gut versichert im Ehrenamt

### Kurzweilig und praxisnah

Sie kaufen regelmäßig für den Nachbarn ein, übernehmen Fahrdienste, engagieren sich für oder mit einer(r) soziale(n) Einrichtung oder Gruppe, z. B. im Besuchsdienst zu Hause oder mit einer Gruppe unterwegs?

Jede Tätigkeit birgt Risiken, die entsprechend abgesichert werden können oder sollten. Welche und wie? Darüber bietet der Vortrag einen Überblick. Fragen werden gerne beantwortet.

**Di 07.07.2026, 18.00 – 19.30 Uhr, kostenfrei**

**Markus Knott**, Versicherungsfachwirt, Ecclesia  
**ebw**, Herzog-Wilhelm-Str. 24/III

**261-A26** Anmeldung bitte bis Mi 01.07.2026 beim **ebw**

Dies gilt für die beiden nachfolgenden Veranstaltungen:

**Günther Frosch**

Sprachwissenschaftler, Experte für Textcoaching

**ebw**, Herzog-Wilhelm-Str. 24/III

Anmeldung bitte bis Mo 06.04.2026 beim **ebw**

## Wie Googles neue Übersicht mit KI das Web verändert

### Workshop zu mehr Präsenz im Internet

Google beantwortet Fragen inzwischen selbst – direkt in der Suche, als Übersicht mit KI. Was früher Klicks auf Homepages, Informations- und Bildungs-Seiten brauchte, wird heute von der Maschine zusammengefasst. Sie können darauf reagieren, indem Sie die wichtigsten Regeln der Suchmaschinenoptimierung beachten und indem Sie Ihre Öffentlichkeitsarbeit anpassen.

**264-A26 Mo 13.04.2026**, 13.00 – 16.00 Uhr

HA € 40,- ; EA € 20,-

## Präzise Prompts: Mit KI zu besseren Texten!

### Workshop: Gute Kommunikation mit ChatGPT, DeepL, Write und Co.

Der Schlüssel zum Erfolg: Präzise Prompts, mit denen Sie die Kommunikation mit der KI steuern und so sinnvolle und relevante Antworten erhalten. Ein Workshop, in dem Sie Tools kennenlernen, Prompts testen und einiges über KI erfahren.

**265-A26 Mo 13.04.2026**, 17.00 – 20.00 Uhr

HA € 50,- ; EA € 25,-

## Inklusion in der Wissensvermittlung

### Veranstaltungen inklusiv gestalten

Sie sind dozierend, lehrend, vortragend aktiv und möchten mit Ihren Inhalten alle Menschen erreichen? Wie gestalten Sie Ihren Kurs/Vortrag/Lehrgang/Gottesdienst/... so, dass Menschen mit unterschiedlichsten Einschränkungen daran gut teilnehmen und mitlernen?

Z. B. in Leichter Sprache? Barrierefrei für Gehörlose? Wie werden Folien, Methoden, Raumgestaltung barrierefreier, komplexe Themen gut verständlich?

Das vermitteln Ihnen Fachleute in der Online-Fortbildungsreihe „Veranstaltungen inklusiv gestalten“, deren Module Sie auch einzeln besuchen oder bei regelmäßiger Teilnahme als Lehrgang mit Zertifikat abschließen können.

### Zeichnen Sie's einfach

**Dagmar Köhler**

Dipl.-Sozial-Pädagogin, Kritzel-Künstlerin

**271i-A26 Di 20.01.2026**, 18.00-21.00 Uhr, € 10,-

### Sagen Sie's einfach

**Marie Brodschelm**

Sprechwissenschaftlerin, Stimmtherapeutin und Coach

**271j-A26 Di 10.02.2026**, 18.00-21.00 Uhr, € 10,-



## GESUNDHEIT

*Pilgerangebote –  
Gesund im Alter –  
Tanz-Lehrgang, -Seminare –  
Garten-Exkursionen –*

## Pilgerangebote

### Pilgern auf dem Münchner JakobsKirchenWeg

Viele Wege führen nach Santiago de Compostela. Seit ein paar Jahren gibt es einen Weg, der die Jakobskirchen in und um München verbindet. Dieser Pilgerweg in unserer Heimat ist über 100 Kilometer lang.

Wir haben ihn in zehn Etappen aufgeteilt, die wir, an Ostermontag beginnend, immer am 3. Samstag im Monat erpilgern. Erfahrene Pilgerbegleiter und -begleiterinnen machen sich mit der Gruppe an Menschen, die sich jeweils um 09.00 Uhr am Startpunkt versammeln, auf: geben Impulse, Schweigen und Austausch wechseln sich ab. Und an jedem Samstag ist auch mindestens eine der Jakobskirchen dabei.

Jede Etappe ist zwischen 11 und 15 Kilometer lang, der Start- und Zielpunkt ist jeweils mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen. Eine Anmeldung ist nicht nötig! Wir erbitten für die Teilnahme eine Spende.

Und jetzt: Brotzeit eingepackt, Wanderstiefel an und los – auf geht's zum Pilgern!

Bitte fordern Sie den Sonderprospekt an.

*Evangelisches Bildungswerk München in Kooperation mit dem Spirituellen Zentrum St. Martin in München*

Das Samstagspilgern ist ein kostenfreies Angebot. Es werden an jedem Pilgertag Spenden für die Unterstützung weiterer Pilgerangebote eingesammelt. Wir schlagen eine Spende in Höhe von € 10,- vor. Herzlichen Dank!

**Ostermontag**

**Mo 06.04.2026** Von St. Jakob am Anger in München nach Unterföhring

**Sa 18.04.2026** Von Unterföhring über die St. Jakobuskapelle in Hochmutting zum Alten Schloss Schleißheim

**Sa 16.05.2026** Vom Alten Schloss Schleißheim nach St. Jakob in Dachau

**Sa 20.06.2026** Von der Kirche St. Jakob in Dachau nach Lochhausen

**Sa 18.07.2026** Von Lochhausen über St. Jakob in Germering nach Maria Eich

**Sa 15.08.2026** Von Maria Eich zur Jakobuskirche in Pullach

**Sa 19.09.2026** Von der Jakobuskirche in Pullach nach Alt-Perlach

**Sa 17.10.2026** Von Alt-Perlach vorbei an St. Jakobus in Neuperlach zum Riemer Park

**Sa 21.11.2026** Vom Riemer Park über St. Jakobus in Feldkirchen nach Unterföhring

**Sa 19.12.2026** Von Unterföhring nach St. Jakob am Anger in München

Verantwortlich für die Organisation

**Karin Wolf**, 55 25 80 70, [karin.wolf@ebw-muenchen.de](mailto:karin.wolf@ebw-muenchen.de) und **Michael Kaminski**, [michael.kaminski@elkb.de](mailto:michael.kaminski@elkb.de)

Verantwortlich für die Entstehung des Weges  
**Barbara Mission** und **Günther Müller-Luschnat**



## Vom Apostel zum Pilgerpatron – ein langer Weg?

### Radpilgern auf dem Münchner JakobsKirchenWeg

Unsere zweitägige Tour auf eigenen Fahrrädern (mit oder ohne elektrische Unterstützung) führt uns auf dem Jakobskirchenweg einmal rund um München. Dabei ERFahren wir die Jakobskirchen um München und ERFahren gleichzeitig mehr über die Stationen im Leben des Apostels Jakobus. Der neu entstandene Weg zwischen den sieben Jakobskirchen hat oft überraschend ländlichen Charakter und bietet neben urbanem Flair auch schöne Naturwege.

Kosten pro Person 115 € (inkl. Übernachtung mit Abendessen und Frühstück; die Übernachtung erfolgt in pilgergerechten 4er-Zimmern in der Jugendherberge in Dachau)

*Evangelisches Bildungswerk München in Kooperation mit dem Spirituellen Zentrum St. Martin in München*

**Sa/So 18./19.07.2026**

Bernadette Steiner, Pilgerbegleiterin,  
Herta und Reinhard Jarczok, erfahrene RadpilgerInnen,  
Inno Drexler, Reparatur – Begleitfahrzeug

### Münchner JakobsKirchenweg

ca. 110km, kaum Höhenmeter,  
gefahren Durchschnittsgeschwindigkeit ca. 16km/h  
Weitere Infos und Anmeldung  
bitte bis Mo 10.05.2026 bei beni.steiner@gmx.de

## „Neubeginn“

### Seefeld-Hechendorf nach Grafrath

Das Osterfest liegt hinter uns. Die Natur erwacht und erblüht täglich mehr, der Winter ist vorüber. Wo spüre ich einen Neubeginn, will erblühen und neue Wege ausprobieren? Wo spüre ich die Kraft des Wiedererwachens?

Diese Fragen wollen wir uns gemeinsam auf dem Weg von Seefeld-Hechendorf nach Grafrath stellen. Nehmen wir uns die Natur um uns zum Vorbild ... alles sprießt und wächst von Neuem, alles ist möglich.

**Sa 11.04.2026, 09.30 – ca. 16.00 Uhr, € 15,-**  
Annette Bleher und Caroline Ebner; PilgerbegleiterInnen  
**Seefeld-Hechendorf nach Grafrath (ca. 12 km)**  
**310-A26** Anmeldung bitte bis Do 09.04.2026 beim *ebw*



## Schritt für Schritt

### Pilgertag von Ebenhausen nach Starnberg

Jeder noch so lange Weg beginnt mit einem einzigen ersten Schritt. Manchmal wissen wir noch nicht, wohin er uns führt. Gehen einfach los. Und dürfen vertrauen, dass der Weg sich uns zeigen wird. Vertraue ich auf eine innere oder höhere Führung und Begleitung? Lasse ich mich ein auf den Weg? Beginnen wir heute gemeinsam einen Weg und öffnen uns seiner Schönheit.

*Rumi ein bedeutender persischer Dichter, (1207-1273),  
sagte einmal:  
„Wenn du beginnst, den Weg zu gehen, erscheint der Weg.“*

**So 31.05.2026, 10.00 - ca. 15.00 Uhr, € 15,-**  
Caroline Ebner und Gerald Vogel; PilgerbegleiterInnen  
Ebenhausen – Starnberg, Kirche St. Maria (ca. 13 km)  
**311-A26** Anmeldung bitte bis Do 28.05.2026 beim ebw

## HALB-ZEIT – HOCH-ZEIT

### Pilgertag von Olching nach Schöngelzing

Gemeinsam unterwegs sein, zur Ruhe kommen, den Sommer bewusst erleben – dazu lädt dieser Pilgertag entlang der Amper ein. Zwischen Fluss und Feld, in Stille, Gebet und Gespräch, gehen wir unseren Weg durch die Fülle des Sommers. Wir blicken dankbar auf die erste Jahreshälfte zurück und öffnen uns für das, was vor uns liegt. Ein Tag zum Innehalten, Kraft schöpfen und Glauben unterwegs leben.

**So 28.06.2026, 09.00 - ca. 16.00 Uhr, € 15,-**  
Annette Bleher, Christina Bolte; PilgerbegleiterInnen  
Olching nach Schöngelzing (ca. 16 km)  
**312-A26** Anmeldung bitte bis Do 25.06.2026 beim ebw

## AUF DER SUCHE NACH DEN GOLD-NUGGETS DES LEBENS

### Geh aus mein Herz und suche Freud

Der Pilgerweg führt von Starnberg nach Andechs und lädt dazu ein, die Schätze des Lebens in der Stille und Bewegung zu entdecken. Unterwegs öffnen sich Räume für Achtsamkeit, Begegnung und innere Einkehr, begleitet von Impulsen der PilgerbegleiterInnen. Interessierte sind herzlich eingeladen, auf diesem Weg neue Freude und Dankbarkeit zu finden und wiederzuentdecken.

**Sa 11.07.2026, 09.00 - ca. 16.30 Uhr, € 15,-**  
Annette Bleher und Tina Scherer; PilgerbegleiterInnen  
Starnberg nach Andechs (ca. 16 km, nach Herrsching 20 km)  
**313-A26** Anmeldung bitte bis Do 09.07.2026 beim ebw

Für unsere Pilgerangebote gilt: jede und jeder ist selbst für die An- und Abreise verantwortlich. Auch für die Verpflegung sorgt jeder selbst. Wir pilgern bei jedem Wetter, deshalb ist entsprechende Kleidung und Schuhwerk wichtig. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko, entsprechende Gesundheit und Leistungsfähigkeit ist also nötig.

## Gesund im Alter (SP)

### Anpacken statt Aufschieben

#### Freude am Tun wiederentdecken



Manchmal bleiben Dinge einfach liegen: ein Stapel Papiere, eine Ecke im Zuhause oder ein kleines Projekt, das man schon lange umsetzen wollte.

Stattdessen wächst das schlechte Gewissen – und die Freude bleibt auf der Strecke. In diesem Kurs machen wir Schluss damit. Mit kleinen, machbaren Schritten bringst du das in Bewegung, was schon lange auf dich wartet. Du erlebst, wie befreend es ist, Dinge anzupacken – ohne Druck, ohne Perfektion, ganz spielerisch und leicht.

**Do 26.02.2026, 09.30 – 17.00 Uhr, €65,-/EA €35,-**

**Maria Moll, Dipl.-Soz.päd., Coach und Trainerin**

**ebw, Herzog-Wilhelm-Str. 24/III**

**383-A26** Anmeldung bitte bis Do 12.02.2026 beim **ebw**

## Aus Erfahrung wird Energie

### Ressourcen erkennen und im eigenen Rhythmus leben

Du bringst viel Lebenserfahrung mit – und diese ist dein unfassbares Kapital. In diesem Kurs bündelst du deine persönlichen Ressourcen, schärfst deinen inneren Rhythmus, findest einen guten Takt, der dich durch deinen Alltag trägt. Ohne dich von deinem Umfeld unter Druck setzen zu lassen. Mit klaren Methoden, fundierten Impulsen und Raum für Austausch. Du arbeitest mit einem Ressourcen-Inventar, erkennst deine Energie-Fenster, entwickelst Entscheidungsregeln für den Alltag und trainierst wertschätzende Klarheit in der Kommunikation.

**Do 07.05.2026, 09.30 – 17.00 Uhr, €65,-/EA €35,-**

**Maria Moll, Dipl.-Soz.päd., Coach und Trainerin**

**ebw, Herzog-Wilhelm-Str. 24/III**

**384-A26** Anmeldung bitte bis Do 23.04.2026 beim **ebw**

## Fitness für Kopf & Körper

### Gehirngesundheit in jedem Alter

Unser Gehirn ist maßgeblich für ALLES in unserem Leben – Grund genug, gut dafür zu sorgen! Was können wir selbst für unsere Gehirngesundheit tun? Besonderes Augenmerk liegt auf bewegtem Gehirntraining, einer Kombination aus ungewöhnlichen Bewegungsübungen, Wahrnehmung und Gehirnjogging.



Neben der theoretischen Basis lernen Sie Übungen kennen, die Ihr Gehirn garantiert in Schwung bringen. Spaß und Abwechslung inklusive! Überraschen Sie Ihr Gehirn und machen Sie ganz neue Erfahrungen! Offen für alle Geschlechter.

*Kooperation mit dem FrauenGesundheitsZentrum München e. V.*

**Mi 22.07.2026, 15.00 – 16.30 Uhr, €10,-**

**Isabelle Hetschko, Zertifizierte LifeKinetik- und**

**Neurokinetik-Trainerin, Gesundheitscoach**

**ebw, Herzog-Wilhelm-Str. 24/III**

**385-A26** Anmeldung bitte bis Mi 15.07.2026 beim **ebw**

## Achtsamkeit erleben – unter freiem Himmel

Achtsamkeit ist eine uns Menschen angeborene Fähigkeit, die wir in einer immer schnelleren und komplexeren Welt leicht aus den Augen verlieren. Im Kern beschreibt Achtsamkeit eine Haltung, wach, freundlich und unvoreingenommen im gegenwärtigen Moment zu sein – mit allem, was in uns und um uns herum geschieht.

Der Tag in der Natur lädt dazu ein, diese Haltung mit allen Sinnen zu erforschen und zu erleben – durch einfache angeleitete Atem-, Körper- und Wahrnehmungsübungen sowie achtsames Gehen im entschleunigten wie im bewegten Tempo. Impulse aus der Achtsamkeitspraxis und stille Zeiten unterstützen uns dabei, in eine tiefere Verbindung mit uns selbst zu kommen, die Ruhe und Präsenz stärkt. Die Natur begleitet uns still und kraftvoll, sie möchte uns spüren lassen, was uns trägt.

Der Tag findet größtenteils im Schweigen statt. Dabei ist auch Raum für Erfahrungsaustausch. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Bequeme wetterfeste Kleidung und Schuhe, Sitzunterlage, Getränke und Verpflegung für die gemeinsame Pause. Wegstrecke: ca. 8 km, Ort: Perlacher Forst

**Treffpunkt:** Tram-Haltestelle Menterschwaige (Am Ende der Veranstaltung ist dies auch die nächstmögliche Haltestelle für die Rückfahrt)

**Sa 09.05.2026**, 10.00 – 16.00 Uhr, € 28,-

Birgitta Kalz, Dipl. Sozialpädagogin, zertifizierte MBSR-Lehrerin (Achtsamkeitstrainerin), qualifizierte Pilgerbegleiterin

**Veronika Friedrich**, Dipl. Betriebswirtin (FH), MBSR-Lehrerin  
**386-A26** Anmeldung bitte bis Do 30.04.2026 beim *ebw*

## Tanzen (SP)

### TanzleiterIn-Ausbildung Tanzen im Sitzen



**Baustein 2 in Kooperation mit dem Bundesverband Seniorentanz e. V. (BVST e. V.)**

In Baustein 2 der Ausbildung erlernen Sie neue Tänze im Sitzen, erstellen Stundenbilder, lernen Prozesse des Alterns kennen und üben die Tanzansagen der Teilnehmenden.

**Fr/Sa 06./07.03.2026**

Fr 11.00 – 19.00 Uhr und Sa 09.00 – 17.00 Uhr, € 160,- zzgl. Gebühr BVST + Material in Höhe von € 71,90

**Sylvia Mätzel**, Ausbild. Referentin BVST e. V.

*ebw*, Herzog-Wilhelm-Str. 24/III

**301-A26** Anmeldung bitte bis Fr 06.02.2026 beim *ebw*

**Baustein 3 in Kooperation mit dem Bundesverband Seniorentanz e. V. (BVST e. V.)**

In Baustein 3 der Ausbildung erlernen Sie neue Tänze im Sitzen, lernen psychosoziale Veränderungen im Alter kennen und weisen durch verschiedene Prüfungsleistungen Ihre Qualifikation zur Tanzleitung nach.

**Fr/Sa 08./09.05.2026**

Fr 11.00 – 19.00 Uhr und Sa 09.00 – 17.00 Uhr, € 160,- zzgl. Gebühr BVST + Material in Höhe von € 90,-

**Veronika Herlitz**, Ausbild. Referentin BVST e. V.

*ebw*, Herzog-Wilhelm-Str. 24/III

**302-A26** Anmeldung bitte bis Fr 10.04.2026 beim *ebw*

## TanzleiterIn für Tanzen mit SeniorInnen

### Grundlehrgang

Das Evangelische Bildungswerk München e.V. führt in Kooperation mit dem Bundesverband Seniorentanz e.V. (BVST e.V.), Landesverband Bayern, einen Grundlehrgang Seniorentanz durch.

Er ist der erste Abschnitt der mehrstufigen Ausbildung des BVST e.V., die mit einem Zertifikat abschließt. Die Ausbildung TanzleiterIn für Tanzen mit SeniorInnen richtet sich an haupt- und ehrenamtlich tätige Personen und an alle, die Interesse an der Leitung von Seniorentanzgruppen haben.

Das Erlernen abwechslungsreicher internationaler Tänze fördert die körperliche und geistige Fitness. Gemeinsames Tanzen in der Gruppe macht Spaß und schafft Erfolgserlebnisse.

Der Grundlehrgang umfasst insgesamt 28 Lerneinheiten (darunter vier Unterrichtseinheiten online). Informationen zur Ausbildung unter <https://www.erlebnis-tanz.de>, Tel 0421 44 11 80.

Bitte beachten Sie, dass mit Ihrer Anmeldung eine Mitgliedschaft (€50,- pro Jahr) beim BVST e.V. Voraussetzung ist.

Bitte kümmern Sie sich selbst um Verpflegung und Unterkunft.

**Fr 27.03.-So 29.03.2026, Fr 11.00 – 19.00 Uhr,**

**Sa 09.00 – 18.00 Uhr, So 09.00 – 16.00 Uhr**



**Mo 13.04.2026 Online-Modul 18.00-21.30 Uhr (4 LE)**

Veronika Herlitz, Sylvia Mätzel; Ausbildungsreferentinnen des BVST e.V.

**ebw**, Herzog-Wilhelm-Str. 24/III

**304-A26** Anmeldung bitte bis Fr 27.02.2026 beim **ebw**

## Seminare mit Daniela Christl

### Der Garten meiner Freude

#### Kreistanz-Seminare

Ich lade alle Neugierigen ein, die Freude am Tanzen in den Füßen und im Körper zu fühlen. Wir werden uns auf eine Reise durch den Garten meiner gehegten Schätze begeben. Gemeinsam werden wir dabei in die Rhythmen von meditativ getragenen sowie beschwingt lebendigen Klängen und Tanz-Choreographien eintauchen. Durch die Bewegung und die Musik können wir in Berührung mit der inneren Quelle der Lebensfreude kommen.



Als Schülerin von Hildegard Linn werden wir überwiegend ihre Tänze im großen Saal im Erdgeschoss tanzen.

Das Seminar ist für alle Interessierten offen, Vorkenntnisse wie Wechselschritt oder Wiegeschritt sind von Vorteil.

Bequeme Kleidung und Schuhe, mit denen auch Drehungen möglich sind, werden empfohlen.

Beide Seminartage können unabhängig voneinander gebucht werden. Werden mehrheitlich beide Tage gebucht, so können wir die Tänze vom März im April vertiefen.

**Fr 20.03.2026 und Fr 24.04.2026,**

jeweils 10.00 – 16.30 Uhr, €28,-

**Daniela Christl**, Dozentin für Kreistänze,

Schülerin von Hildegard Linn

**Evangelisches Forum**, Herzog-Wilhelm-Str. 24, EG

**308-A26** und **309-A26** Anmeldung bitte jeweils bis 2 Wochen vor dem Termin beim **ebw**

## Seminar mit Gudrun Haas, Annette Hoever-Waubke & Monika Keilberth

### Ein bunter Blumenstrauß aus Tänzen im Sitzen

#### Tanzen im Sitzen als Fortbildung

An diesem Seminartag überraschen wir Sie mit einem „bunten Blumenstrauß“ aus neuen Tänzen im Sitzen des Bundesverbands Erlebnistanz. Tanzen im Sitzen steigert das allgemeine Wohlbefinden, fördert Konzentration und Koordination und lässt Gemeinschaft erleben.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen. Alle können mitmachen und erleben, wieviel Spaß und Freude beim Tanzen im Sitzen entsteht.

Die Broschüren, aus denen getanzt wird, werden rechtzeitig bekannt gegeben und können beim Bundesverband Erlebnistanz ([www.erlebnis-tanz.de](http://www.erlebnis-tanz.de), Tel. 0421 44 11 80) bestellt werden.

**Do 02.07.2026**, 10.00 – 16.30 Uhr, € 28,-

**Gudrun Haas, Annette Hoever-Waubke und Monika Keilberth**; Tanzleiterinnen für Tanzen im Sitzen und auf der Fläche des BVST e. V.

**ebw**, Herzog-Wilhelm-Str. 24/III

**307-A26** Anmeldung bitte bis Do 18.06.2026 beim **ebw**



## Seminare mit Renate Tappe

### Tanzt einfach mit

Aus der beliebten „Tanzt einfach mit“-Reihe sind ein neues Tanzheft und eine CD „Tem 8“ erschienen. Freuen Sie sich auf abwechslungsreiche Tänze im Kreis, im Block, paarweise, in der Gasse und im Square. TanzleiterInnen erhalten methodische Hinweise für ihre Gruppenarbeit. Tanzbeschreibung und CD können Sie beim Bundesverband Seniorentanz e. V. erwerben.

**Fr 06.02.2026**, 10.00 – 16.30 Uhr, € 28,-

**Renate Tappe**, Ausbildungsreferentin BVST e. V.

**Evangelisches Forum**, Herzog-Wilhelm-Str. 24, EG

**305-A26** Anmeldung bitte bis Fr 23.01.2026 beim **ebw**



### Tanzen macht Freude

Die beliebte Tanzreihe „Tanzt einfach mit“ hat acht CD's und Tanzhefte. Wir tanzen eine bunte Mischung daraus im Kreis, in der Linie, zu zweit, mit mehreren Paaren. Tanzen Sie mit!

**Fr 17.07.2026**, 10.00 – 16.30 Uhr, € 28,-

**Renate Tappe**, Ausbildungsreferentin BVST e. V.

**Evangelisches Forum**, Herzog-Wilhelm-Str. 24, EG

**306-A26** Anmeldung bitte bis Fr 03.07.2026 beim **ebw**

# TRAUER

*Trauer – Café für die Seele –  
Das „kleine Café für die Seele“ –  
Los geht's –  
FriedOrte –  
Licht im Dunkeln –  
Kunst für die Seele –  
Ein gutes Ende –  
„Wie soll ich wem was wann sagen?“ –*

## Café für die Seele – Trauercafé

Treffpunkt für Menschen, die Abschied nehmen von einem nahen Menschen – oder die aus einem anderen Grund eine Lücke in ihrem Leben auszuhalten haben.



Sie sind herzlich eingeladen, mit anderen Menschen ins Gespräch zu kommen, die vielleicht Ähnliches erleb(t)en, die verstehen, dass Sie erzählen möchten, die sich wieder neu orientieren und die bereit sind, neue Erfahrungen zu machen.

Wir verwöhnen Sie mit Kaffee und Kuchen!

Mo 12.01./02.02./02.03./13.04./04.05./  
08.06./06.07./14.09.2026

Evangelisches Forum, Herzog-Wilhelm-Str. 24, EG

### Das „kleine Café für die Seele“

Sie sind zum ersten Mal im Café für die Seele und suchen ein kleines ruhigeres Angebot, um gut mit Menschen ins Gespräch zu kommen? Dann empfehlen wir Ihnen den Besuch des „kleinen Cafés für die Seele“. Das Programm orientiert sich am gewohnten großen Café, doch der Rahmen wird intimer. Wir treffen uns in einem Raum mit max. 25 Teilnehmenden.

Mo 19.01./16.02./16.03./20.04./ 11.05./  
22.06./20.07./03.08.2026

**ebw**, Herzog-Wilhelm-Str. 24/III

jeweils 15.00 – 17.00 Uhr, Kosten trägt das **ebw**

**Dr. Iris Geyer**, Pfarrerin i. R.

**Martin Stählin**, Pfarrer i. R.

**Team und FachreferentInnen**

Anmeldung bitte an [service@ebw-muenchen.de](mailto:service@ebw-muenchen.de),  
55 25 80 0 oder Fax 55 25 80 40

## Los geht's

Einmal im Monat laden wir Sie dienstags ein: Einfach mal raus und los geht's! Neuen Schwung gewinnen, Inspiration für den eigenen Weg erfahren.

Zwischen Treffpunkt und Ziel liegen 90-100 Minuten frische Luft, entspannte Bewegung und Begegnung – jedes Mal geführt von einem Gastgeber, der Ihnen seine Lieblingsstrecke in München zeigt.

Am Ziel wartet eine kleine Erfrischung auf Sie.

Di 10.03./14.04./12.05./23.06./14.07.2026

16.30-ca. 18.30 Uhr

Kosten trägt das **ebw**

**Karin Wolf** und diverse **GastgeberInnen**

Aktueller Treffpunkt und GastgeberInnen  
unter [www.ebw-muenchen.de](http://www.ebw-muenchen.de)



## FriedOrte

Die 24 Friedhöfe Münchens sind so unterschiedlich wie München selbst: Es gibt Dorffriedhöfe und Parkanlagen, alte Trauerhallen und Friedhöfe mit moderner Architektur. Alle sind Orte des Friedens mitten im Trubel der Großstadt.

Einmal im Monat laden wir ein, einen dieser Friedhöfe kennenzulernen. Pfarrerinnen und Pfarrer zeigen einen Friedhof in ihrer Gemeinde. Sie erzählen, was ihnen selbst dort wichtig ist. Mal hilft ein Blick auf Kunst, Literatur, Geschichte oder es erklingt sogar Musik.

Immer wieder wird sich zeigen:  
Auch auf Friedhöfen geht's um's Leben.

*Kooperation mit der Projektstelle Trauerarbeit des  
Evang.-Luth. Dekanatbezirks München und der  
Segen. Servicestelle für Taufe, Trauung, Bestattung & mehr*

**Di 24.03./28.04./16.06./21.07.2026**

jeweils 15.00-ca. 16.30 Uhr

Kosten trägt das ebw

**Karin Wolf und diverse ReferentInnen**

Aktueller Treffpunkt und ReferentInn

unter [www.ebw-muenchen.de](http://www.ebw-muenchen.de)



## Licht im Dunkeln

### Eine Pilgereinladung für Trauernde

Laufen, wenn man nicht weiß, wie nach vorn blicken. Wenn der Verlust uns von der Welt entfernt und sie sich einfach weiterdreht. Wenn Abschied – noch – nichts Neues ahnen lässt.

All das darf sein. Etwas ist passiert und hat unseren Lebensweg verändert. Gehen wir ein kleines Stück Weg gemeinsam. Vielleicht gelingt es, gemeinsam in der Natur Trost zu erfahren für einen Moment. Licht zu spüren. Luft zu atmen. Einen Moment der Leichtigkeit zu erleben. Auch das darf sein.

Jede und jeder ist so willkommen, wie ihm oder ihr gerade ist. Schweigsam, sich mitteilend, suchend, lächelnd, trauernd.

**3mal So 25.01./19.04./14.06.2026**

**Caroline Ebner, Trauerbegleiterin, Pilgerbegleiterin;  
Bärbel Fath, Pilgerbegleiterin**

Bitte fordern Sie den Sonderprospekt an

*Evangelisches Bildungswerk München in Kooperation  
mit dem Spirituellen Zentrum St. Martin in München*

*„Und meine Seele spannte weit ihre Flügel aus.  
Flog durch die Stillen Lande, als flöge sie nach Haus.“*

Joseph von Eichendorff

## Kunst für die Seele

Das Projekt bietet die Möglichkeit, kreativ mit den verschiedenen Aspekten des Trauerns umzugehen und Neues für sich auszuprobieren. Das Miteinander und der Austausch in der Gruppe stehen dabei im Mittelpunkt.

Wir lassen uns sowohl von verschiedenen Materialien als auch von Texten anregen und setzen uns mit unseren Themen und Gefühlen auseinander. Es bleibt genügend Raum für die Würdigung unserer Gefühle, indem wir unsere Trauer anerkennen, sie vielleicht auch benennen oder sie auch ohne Worte auszudrücken versuchen.

Sie lernen u.a. die Technik der Acrylmalerei kennen und setzen Ihre Ideen, Gefühle und Wünsche auf dem Papier um.

Es sind keine künstlerischen Vorkenntnisse erforderlich.

**5mal Mo 23.03./27.04./18.05./15.06./13.07.2026**

18.00 – 20.30 Uhr,

€48,- (pro Termin €8,- inkl. €8,- Material),

**Andrea Kratzer**, Kunsttherapeutin

**Karin Wolf**, Trauerbegleiterin

**ebw**, Herzog-Wilhelm-Str. 24/III

**465-A26** Anmeldung bitte bis Mo 16.3.2025 beim **ebw**

## Ein gutes Ende

### Einander beistehen am Ende des Lebens

Allgemeines Wissen über das Sterben und die Sterbephasen ist aus unserer Gesellschaft weitgehend verschwunden. Auch ist es heute keine Selbstverständlichkeit mehr, sterbende Menschen zuhause zu begleiten.

Viele werden erst spät in ihrem Leben mit dem Sterben eines nahestehenden Menschen konfrontiert und fühlen sich manchmal überfordert.

Das Seminar vermittelt grundsätzliche Informationen zum Thema Sterben und bietet Raum für Fragen, den Austausch guter und schlechter Erfahrungen. Wir möchten Mut machen.

Es gibt Raum für Fragen und Austausch.

*Kooperation mit dem Christophorus Hospiz  
Institut für Bildung und Begegnung*

**Do 16.07.2026**, 16.00-19.30 Uhr, €8,-

**Elisabeth Scheib**, Gesundheits- und Krankenpflegerin,  
Palliativfachkraft, Christophorus Hospiz Verein e.V.

**ebw**, Herzog-Wilhelm-Str. 24/III

**466-A26** Anmeldung bitte bis Do 09.07.2026 beim **ebw**



## „Wie soll ich wem was wann sagen?“

Kommunikation darf Spaß machen und auch noch erfolgreich sein.

Unser Leben ist Kommunikation. Der Psychotherapeut und Kommunikationswissenschaftler Paul Watzlawick sagt: „Wir können nicht nicht kommunizieren.“

Ob in der Familie, im Umgang mit Fremden, mit Freunden oder im Beruf: Wir wünschen uns echte Wahrnehmung und Respekt für uns und unsere Anliegen. Doch zugleich gehören auch sie zu unserem Alltag: Die Missverständnisse, das Aneinander-Vorbeireden und damit die Frustration. Das kann zu Kränkungen oder sogar auch in Wut führen.

Im ersten Teil des Seminars beschäftigen wir uns mit dem Sprechen: Wie kann ich so sprechen, dass ich Verständnis gewinne für meine Anliegen? Im zweiten Teil widmen wir uns dem Zuhören. Denn auch das ist eine Kunst.

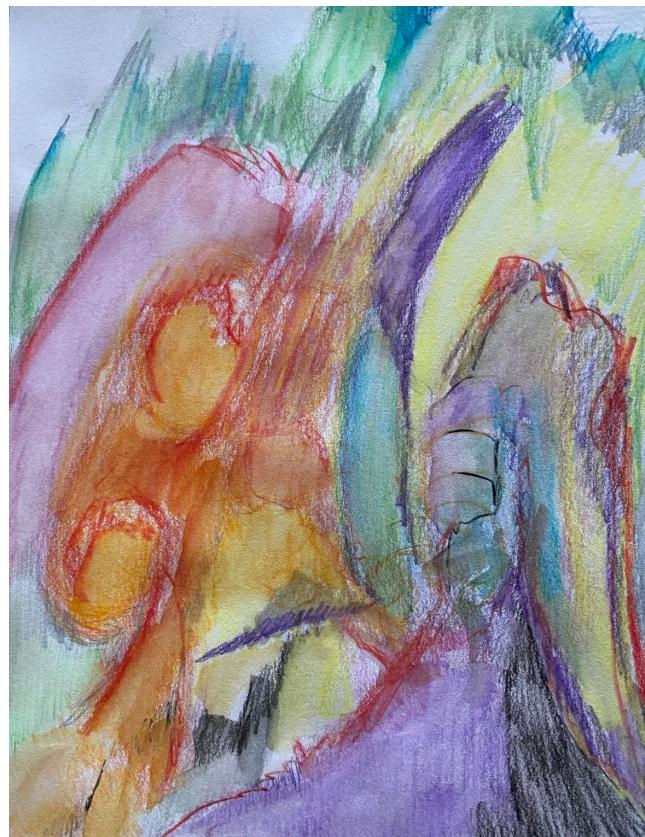
**Sa 13.06.2026, 11.00 – 15.00 Uhr, € 15,-**

**Dr. theol. Iris Geyer**

Pfarrerin i.R., Heilpraktikerin für Psychotherapie

**ebw**, Herzog-Wilhelm-Str. 24/III

**467-A26** Anmeldung bitte bis Mi 03.06.2026 beim **ebw**



## GEMEINDELEBEN

*Zusammen leben –  
Schöpfung wahren –  
Gut kommunizieren –  
Spiritualität üben –  
SoulCollage® –  
Bewegt glauben –  
Engagement in der Kirchengemeinde –  
Gruppen leiten –  
Besuchen –  
Gottesdienst feiern –  
Kirchenraum entdecken –  
In der Gemeinde arbeiten –*

## Zusammen leben

### FreiTagsZeit: zusammen frühstücken

#### Vortrag und Gespräch für Frauen

Einmal im Monat laden wir eine Frau ein, die etwas zu erzählen hat und mit der wir uns zu einem Thema austauschen. Und wir laden Sie ein: zu neuen Impulsen, zum zweiten Frühstück, zur Begegnung, zum Austausch, zum gemütlichen Verweilen...

Einlass ab 09.30 Uhr, Ende: ca. 12.00 Uhr

Kosten € 10,- bar vor Ort

Anmeldung bis zum Montag davor

Ort **ebw**, Herzog-Wilhelm-Str. 24, 80331 München

EG oder III. Stock (wird am Tag selbst ausgeschildert)

Nähere Infos auf unserer Homepage

oder bei **Irmgard Sedlmayr**,

unter: [irmi.sedlmayr@ebw-muenchen.de](mailto:irmi.sedlmayr@ebw-muenchen.de), 55 25 80 31

#### Musikstadt München – weiblich!

*Es geht weiter: Komponistinnen, Teil 2*

**Marlies Lüpke**, Musikhistorikerin

**602-A26 Fr 13.02.2026**

**„Stärke bedeutet nicht, alles im Griff zu haben – sondern sich rechtzeitig Hilfe zu holen!“**

*Mon Chéri oder Maß Bier – wo liegt die Grenze?*

**Katja Kurz**, Fachanwältin für Miet- und WEG-Recht

**603-A26 Fr 13.03.2026**

## Wie wir die Welt sehen

*Ein bewusster Blick auf Nachrichten*

**Ronja von Wurmb-Seibel**, Journalistin

**604-A26 Fr 17.04.2026**

## Innenansichten

*Religiöse Einflüsse – wie sie uns prägen*

**Christiana Biron**, freie Künstlerin

**605-A26 Fr 22.05.2026**

## Die Weisheit des Herzens nutzen

*Raus aus alten Mustern, rein in echte Klarheit*

**Brunhilde Kattesch**, Kommunikationstrainerin

**606-A26 Fr 19.06.2026**

**„Ich existiere nur, wenn ich schreibe“**

*Ingeborg Bachmann im Jubiläumsjahr*

**Anna Seethaler**, Literaturwissenschaftlerin

**607-A26 Fr 10.07.2026**



## Für Werte einstehen und mutig handeln

### Workshop Zivilcourage

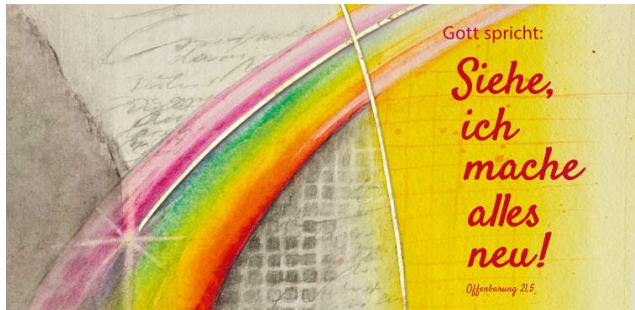
Haben Sie schon öfter gedacht: Wie hätte ich mich verhalten? Hätte ich den Mut gehabt? Mut aufzubringen, sich für den Erhalt der Würde eines anderen Menschen einzusetzen – das meint Zivilcourage. In diesem Workshop schauen Sie zum einen theoretisch auf dieses Thema, zum anderen lernen Sie verschiedene Handlungsmöglichkeiten kennen, die im Ernstfall helfen. In Rollenspielen und im szenischen Umgang wird ein verantwortungsvoller Umgang mit anderen erprobt und ... mit uns selbst. Sie gewinnen Mut und bauen Ihre Kompetenzen aus, um werteorientiert zu handeln!

**Sa 14.03.2026, 09.30 – 16.00 Uhr, €30,-**

**Farina Simbeck**, Spiel- und Theaterpädagogin, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation

**ebw**, Herzog-Wilhelm-Str. 24/III

**412-A26** Anmeldung bitte bis Do 05.03.2026 beim **ebw**



## Schöpfung wahren

Referentin der folgenden drei Angebote ist **Rita Trost**, Heilpraktikerin, Aufräum- und Lebenscoach.

Die Seminare finden im **ebw**, Herzog-Wilhelm-Str. 24/III statt. Nähere Infos auf unserer Homepage.



### Gemeinsam Raum gewinnen

#### Dinge nachhaltig „entsorgen“

##### – Workshop über 5 Nachmittage

An fünf Abenden lernen Sie Methoden kennen, Ihr Aufräumvorhaben systematisch und mit Ruhe umzusetzen kennen. Schritt für Schritt kommen Sie voran und merken, wie Raum frei wird und Sie dabei neue Energie gewinnen. Denn: Alles was Sie in Ihrer äußeren Welt aufräumen, räumen Sie auch in Ihrer inneren Welt auf.

**5mal Fr 13./20./27.03., 17./24.04.2026**

18.00 – 20.00 Uhr, €90,-

**434-A26** Anmeldung bitte bis Do 05.03.2026 beim **ebw**

### Dinge loslassen: Einladung zum Neubeginn!

#### Intensiv-Aufräum-Workshop über 8 Abende

Aufräumen ist mehr, als Räume und Schränke leerer zu machen – beim Aufräumen passiert auch etwas im Inneren eines Menschen. Möglicherweise warten da Wünsche, Entscheidungen oder Sehnsüchte. Im Kurs nähern wir uns gemeinsam, behutsam, diesen Themen.

**8mal Mi 04./11./18./25.03.,**

**15./22./29.04., 06.05.2026**

18.00 – 20.00 Uhr, €150,-

**433-A26** Anmeldung bitte bis Mi 25.02.2026 beim **ebw**

## Gemeinsam inneren Raum gestalten

### Vertiefungs-Workshop über 5 Abend

Wir vertiefen den Prozess des Aufräumens, richten unseren Blick auf den „inneren Raum“ Wie kann dieser gut gestaltet werden? Was möchte ich in meinem Leben erfahren? Welche Wünsche brauchen mehr Raum und Aufmerksamkeit? Wo muss ich Schritte gehen? Sind es neue Beziehungen, ein spezielles Hobby oder einfach Lebendigkeit, die ich mir wünsche? Woche für Woche geht es um kleine Schritte auf dem Weg dorthin. Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die einen Aufräum-Workshop gemacht haben oder sich einfach angesprochen fühlen.

**5mal Mi 10./17./24.06., 01./08.07.2026**

18.00 – 20.00 Uhr, € 110,-

**435-A26** Anmeldung bitte bis Mi 03.06.2026 beim *ebw*



## Klimafreundlich Leben – „der Kurs“

### 6 Monate – 6 Treffen – geschlossene Gruppe

Den Fußabdruck verkleinern, den Handabdruck vergrößern. Es braucht Zeit, das eigene Verhalten zu überdenken und zu verändern und neue Strategien zu entwickeln! Daher ist der Kurs so angelegt, dass sich die TeilnehmerInnen 6 Monate lang treffen, 1mal monatlich, jeweils 3 Stunden. An jedem Abend bekommen Sie Informationen und Impulse zu verschiedenen, klimatisch relevanten Bereichen (Ernährung, Mobilität, Konsum, Wohnen ...), diskutieren darüber und besprechen Möglichkeiten etwas zu verändern, setzen sich eigene Ziele und ... haben Spaß dabei!

Wollen Sie den Kurs für eine Gruppe oder in Ihrer Gemeinde anbieten? In der Info-Veranstaltung lernen Sie den Kurs kennen. Das *ebw* unterstützt die Durchführung dieser Kurse, auch finanziell. Setzen Sie sich mit uns in Verbindung!

**Irmi Sedlmayr**, [irmi.sedlmayr@ebw-muenchen.de](mailto:irmi.sedlmayr@ebw-muenchen.de),  
55 25 80 31

## Digitalisierung und die Klimafolgen

### Workshop mit dem Digitalisierungs-Puzzle

Wir sind alle ganz schön digital unterwegs... Aber welche Auswirkungen hat das eigentlich? Der digitale Sektor hat bereits jetzt einen größeren Fußabdruck als die ganze zivile Luftfahrt-industrie. Verantwortungsvollere Prozesse sind nötig, auf individueller Basis, wie auch bei Firmen und in der öffentlichen Verwaltung.

**Do 12.03.2026**, 18.00 – 21.00 Uhr, € 8,-

**Michael Sommer**

Auditor Ökobilanzen/Umweltmanagement

**Lutherkirche**, Gemeindehaus, Martin-Luther-Str. 4

**418-A26** Anmeldung bitte bis Mo 09.03.2026 beim *ebw*

## Gut kommunizieren

### Gute Kommunikation im Berufsleben, im Alltag und ... mit sich selbst

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (GFK)  
nach Marshall Rosenberg

Sie lernen einen konkreten Weg kennen, mit sich und anderen aufrichtig und einfühlsam umzugehen. Sie entwickeln schrittweise eine Haltung, die von Offenheit und Verständnis geprägt ist. Das Seminar ist praktisch ausgerichtet mit Themen der Teilnehmenden, die sie aus ihrem Alltag mitbringen. Sie klären die Möglichkeiten für eine bewusste Wahl, die in jeder Situation existiert. An diesem Tag gewinnen Sie einen Überblick über die Gewaltfreie Kommunikation und machen erste Erfahrungen über ihre Wirkung.

**Mi 18.03.2026**, 09.30 – 17.00 Uhr, HA € 80,-, alle  
anderen € 40,-

**Farina Simbeck**, Trainerin, Coach GFK (CNVC-zertifiziert)  
**ebw**, Herzog-Wilhelm-Str. 24/III

**420-A26** Anmeldung bitte bis Mi 11.03.2026 beim **ebw**

## In Frieden leben

### Übungsgruppe Gewaltfreie Kommunikation



Für alle, die ihre Kenntnisse und Fertigkeiten der GFK durch praktisches Üben vertiefen wollen, auch für Fortgeschrittene und (Wieder-)EinsteigerInnen.

**1mal monatlich Fr 13.02., Do 12.03., Fr 24.04.,**

**Do 21.05., Fr 26.06., Fr. 10.07., Fr 25.09.2026**

10.00 – 12.00 Uhr, € 12,- pro Termin

Bezahlt werden muss nur für tatsächlich wahrgenommene Termine. Ein Einstieg in die Übungsreihe ist jederzeit möglich.

**Farina Simbeck**, Trainerin, Coach GFK (CNVC-zertifiziert)

**Online**

**421-A26** Anmeldung jederzeit möglich beim **ebw**

## Mit den Worten tanzen

### Vertiefungstag Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

Ein Angebot für alle, die ihre sprachlichen Fertigkeiten als auch die Haltung, bzw. das Bewusstsein der Gewaltfreien Kommunikation vertiefen möchten, die Giraffenprache besser beherrschen und die Wolfsprache verlernen wollen.

Vorkenntnisse in GFK sind erforderlich.

**Di 28.04.2026**, 09.30 – 17.00 Uhr, HA € 80,-, alle  
anderen € 40,-

**Brunhilde Kattesch**, GFK-Trainerin  
**ebw**, Herzog-Wilhelm-Str. 24/III

**422-A26** Anmeldung bitte bis Di 21.04.2026. beim **ebw**



## Die Kraft der Stimme

### Workshop zu Stimm- und Körpersprache



Mit einer bewussteren und lebendigeren Stimm- und Körpersprache können wir unsere Wirkung und Präsenz verstärken. Der persönliche Ausdruck wird kraftvoller und lebendiger. Lernen Sie Ihre verschiedenen Kommunikationsmöglichkeiten besser kennen und üben Sie, diese gut zu verbinden, sie klarer und gezielter einzusetzen. Mit verschiedenen Methoden, Raum- und Körperarbeit, Atem- Stimm- und Entspannungsübungen erkunden wir, wie wir angemessen und lebendig kommunizieren können.

Bitte bequeme Kleidung, Socken oder Indoor-Schuhe mitbringen.

**Sa 18.04.2026**, 10.00 – 16.00 Uhr, HA €40,-, EA €20,-  
**Sigrid Moser**, Stimm- und Gesangspädagogin, Atemcoach  
**ebw**, Herzog-Wilhelm-Str. 24/III

**446-A26** Anmeldung bitte bis Mi 08.04.2026 beim **ebw**

## Spiritualität üben

Referent für beide folgenden Seminare ist **Markus Merz**, Pfarrer, Trainer für Gewaltfreie Kommunikation (GFK) und Supervisor. Vorkenntnisse in GFK sind nicht notwendig. Anmeldung bitte bis eine Woche vorher beim **ebw**.

### Du bist RaumgestalterIn

#### Vom Ineinander von Spiritualität und Kommunikation

Menschen sehnen sich nach gelingender Kommunikation, doch sie lässt sich nicht einfach „machen“. Ähnlich verhält es sich mit der Spiritualität. In der Suche nach der Verbindung zu Gott, zu sich selbst und zu anderen geht es darum, Räume zu öffnen, in denen Verbindung sich ereignen kann. Dieser Kurs vermittelt die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach M. Rosenberg als Grundlage für eine „kommunikative und spirituelle Raumgestaltung“.

Thema: Raum für Neues

**Do 05.02.2026**  
18.00 – 20.00 Uhr, € 10,-

**425-A26** **ebw**, Herzog-Wilhelm-Str. 24/III

### Die Welt um mich herum wahrnehmen

#### Workshop rund um das Sendlinger Tor

Wir setzen uns auseinander mit verschiedenen Qualitäten des Hörens und Beobachtens. Zu einer Einübung in Empathie begeben sich die TeilnehmerInnen rund um das Sendlinger Tor und nehmen aufmerksam wahr, was um sie herum geschieht. Mit einem solchen anderen Blick kann Empathie erfahrbar werden. Gemeinsame Reflexion und Auswertung helfen uns, in unserer Haltung zu wachsen.

**Do 23.04.2026**, 18.00 – 20.00 Uhr, € 15,-  
**426-A26** **ebw**, Herzog-Wilhelm-Str. 24/EG

## SoulCollage®

„Jede Karte ist ein Fenster zu deiner Seele“

SoulCollage® ist eine kreative Methode, mit der sich durch das Gestalten von Collagen auf Karten Zugang zu einer inneren Weisheit finden lässt. Im Anschluss an die Gestaltung wird die Karte unter einer speziellen Fragestellung betrachtet, dies unter Anleitung. Welche Botschaften hält die Karte bereit? Die Methode verbindet kreative Gestaltung mit achtsamer Selbstforschung - spielerisch, intuitiv und tiefgründig zugleich.

SoulCollage wurde von der US-amerikanische Therapeutin, Theologin und spirituellen Wegbegleiterin Seena Frost (1932-2016) begründet. Inspiriert von Psychologie, Spiritualität und persönlicher Transformation rief sie eine inzwischen weltweite Bewegung ins Leben, die Menschen auf ihren inneren Reisen unterstützt anhand der Gestaltung von Collagen mit Schere, Kleber, Bildern und ... viel SEELE.

Es sind keine künstlerischen Vorkenntnisse notwendig.

**Ulrike Potthast-Kühn**, SoulCollage®-Facilitatorin, Lehrerin für Sprachen, (Lern)Coach  
**ebw**, Herzog-Wilhelm-Str. 24/III  
 Anmeldung bitte bis eine Woche vor Termin beim **ebw**

### SoulCollage® „Frühlingserwachen“

**Lebensfreude und Leichtigkeit**

Frühlingsanfang – die Natur bricht auf, fängt an zu erblühen. Wie kann ich den Schwung des Frühlings nutzen und mehr Leichtigkeit in meinen Alltag einladen? Wo darf Freude wieder Raum bekommen? Welche neuen Wege zeigen sich gerade in meinem Leben? Wie fühlt sich der erste Schritt nach dem Wunder an? Wo spüre ich das Frühlingserwachen in mir selbst?

**450-A26 Sa 21.03.2026, 10.00 - 17.00 Uhr, €70,-**

## SoulCollage® „Mein Platz im großen Ganzen“

**Meine Berufung – meine Zugehörigkeit**

**452-A26 Mi 11.02.2026, 17.30 - 20.45 Uhr, € 35,-**

## SoulCollage® „Mut zur Veränderung“

**Loslassen, Übergänge gestalten – Wandel**

**453-A26 Fr 13.03.2026, 14.00 - 17.00 Uhr, € 35,-**

## SoulCollage® „Wurzeln und Flügel“

**Halt finden – Freiheit leben**

**454-A26 Mi 22.04.2026, 17.30 - 20.45 Uhr, € 35,-**

## SoulCollage®

**„Ich bin viele“ – die Stimmen in mir**

**Meine inneren Anteile**

**455-A26 Do 21.05.2026, 17.30 - 20.45 Uhr, € 35,-**

## SoulCollage® „Ich sehe dich – ich sehe mich“

**Beziehungen als Spiegel**

**456-A26 Mi 10.06.2026, 17.30 - 20.45 Uhr, € 35,-**

## SoulCollage® „Der Ort meiner Kraft“

**Meine Rückzugsräume – meine Ressource**

**457-A26 Do 09.07.2026, 09.30 – 12.30 Uhr, € 35,-**

## Bewegt glauben



Die drei folgenden Veranstaltungen werden von **Sebastian Kühnen**, Hochschulpfarrer und Tanztherapeut BTD, angeboten.

- Vorerfahrungen in Bewegung oder Tanz sind nicht erforderlich.
- Die Angebote richten sich an bewegungsfreudige, junge wie auch ältere Erwachsene.
- Nähere Informationen, Kosten, Anmeldefristen und den jeweiligen Link zur Anmeldung finden Sie über unsere Homepage [www.ebw-muenchen.de](http://www.ebw-muenchen.de)

*Kooperation mit der Evangelischen Hochschulgemeinde München (HM) und der Evang.-Luth. Kirchengemeinde Heilig Geist*

### Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne

**Biblische Geschichten der Aufbrüche und Anfänge**

**– bewegt, gestaltet und erfahren mit body:move & soul.**

**Ein Kurs mit 6 Abenden**

„Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, der uns beschützt und der uns hilft, zu leben,“ schreibt Hermann Hesse in seinem berühmten Gedicht „Stufen.“ Auch in der biblischen Überlieferung finden wir Geschichten über Menschen, die Aufbrüche und Neuanfänge wagten und die uns ermutigen, ebenfalls solche Aufbrüche und Neuanfänge zu suchen und zu wagen. Eine bewegte Entdeckungsreise.

Der Kurs richtet sich an Menschen, die sich mit biblischen Geschichten ganzheitlich auseinandersetzen wollen

**6mal Fr 08./15./22./29.05., 12./19.06.2026**

**Olympiakirche, Helene-Mayer-Ring 25, 80809 München**

## Sei getrost und unverzagt

**Josua auf dem Weg ins gelobte Land –  
Wochenendseminar mit body:move & soul**

Oftmals sind wir unterwegs wie einst Josua in alten Zeiten auf dem Weg ins gelobte Land (Josua 1,1-9) – voller Sehnsucht nach Veränderung, nach besseren Zeiten, nach einem besseren Leben. Doch die anstehenden Herausforderungen sind zuweilen einschüchternd und lassen uns verzagen. In Bewegung erforschen wir auf den Spuren Josuas, wie wir wieder Mut fassen und anstehende Aufgaben getrost und zuversichtlich bewältigen. Eine bewegte biblische Entdeckungsreise.

Die Bereitschaft, sich offen, kreativ und kooperativ auf den Gruppenprozess einzulassen, ist für das Gelingen des Seminars Voraussetzung.

**Fr 24.04.2026, 18.00 Uhr – So 26.04.2026, 13.00 Uhr**

**Labenbachhof, Froschsee 7, 83324 Ruhpolding**

### Siehe, ich mache alles neu

**Ein bewegter Workshop-Tag zur Jahreslosung**

**– mit body:move & soul**

Die Jahreslosung 2026 stammt aus der Offenbarung im 21. Kapitel: Gott spricht: „Siehe, ich mache alles neu!“ – an diesem Workshoptag wollen wir die Jahreslosung mit dem Körper und dem Herzen bewegen.

Vorerfahrungen in Bewegung oder Tanz sind nicht erforderlich, sehr wohl aber die Bereitschaft, sich auf freie Bewegung und wertschätzende Kommunikation einzulassen.

**Sa 11.07.2026, 10.00 - 17.00 Uhr**

**Magdalenenkirche, Ohlenhauer Str. 16, 80997 München**

## Ökumene

### Weltgebetstag – 06. März 2026 Nigeria „Kommt! Bringt eure Last.“

#### Ökumenische Vorbereitung aus Nigeria

„Im WDP (World Day of Prayer) hören wir auf das Wort Gottes und auf die Stimmen von Frauen, die ihre Hoffnungen, Ängste, ihre Freuden und Sorgen, ihre Chancen und Bedürfnisse teilen“, heißt es im internationalen Statut des WDP. Der Weltgebetstag lädt dazu ein, die Lebenssituationen von Frauen in anderen Ländern kennen- und verstehen zu lernen und über Konfessionen, nationale Grenzen und kulturelle Unterschiede hinweg zueinander zu finden.

Er verbindet Gebet und Handeln für den Frieden, Gerechtigkeit und Frauenrechte. Was vor über 130 Jahren in Nordamerika entstand, wurde mit der Zeit zur größten ökumenischen Basis-Bewegung christlicher Frauen. Das soll auch 2026 mit Blick nach Nigeria sein, wo 236 Mio. Menschen leben, davon etwa die Hälfte Christen.

Bei den Seminaren erhalten Sie Informationen zum Land und zur Gottesdienstordnung. In Workshops werden kreative Möglichkeiten der Gestaltung für den Gottesdienst entwickelt.

#### Info und Anmeldung

beim Erzbischöflichen Ordinariat München,  
Ressort Seelsorge und kirchliches Leben, Frauenseelsorge,  
Schrammerstr. 3, 80333 München,  
[https://www.frauenbund-bayern.de/aktion/  
weltgebetstag-2026/](https://www.frauenbund-bayern.de/aktion/weltgebetstag-2026/)  
21 37 14 37, frauenseelsorge@eomuc.de

## Ökumenische Exerzitien im Alltag

### Vierwöchiger Vorbereitungskurs auf Ostern

Zahlreiche Gemeinden in Bayern bieten in der Passionszeit einen Übungs- und Erfahrungsweg mit täglicher Besinnung und 5 Gruppentreffen an.

Machen Sie mit! Für sich oder in der Gruppe. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Kirchengemeinde, ob dieser Übungsweg angeboten wird. Sie könnten die Exerzitien auch selbst anbieten.

Das Material kann ab Oktober über den Webshop des Gottesdienstinstituts bestellt werden. Die Unterlagen für die BegleiterInnen werden dort als Download-pdf bereit gestellt.

Weitere Infos bekommen Sie bei  
Dorothea Hahn unter [hahn@stmartin-muenchen.de](mailto:hahn@stmartin-muenchen.de) und auf  
der Homepage des Spirituellen Zentrums St. Martin  
[www.stmartin-muenchen.de/Veranstaltungen](http://www.stmartin-muenchen.de/Veranstaltungen)

Titelbild zum WGT 2026 mit dem Titel „Rest for the Weary“ (Erholung für die Müden) stammt von der jungen nigerianischen Künstlerin Gift Amarachi Ottah.



## Engagement in der Kirchengemeinde

„Wenn du schnell gehen willst, geh‘ alleine.  
Wenn du weit kommen willst, geh‘ gemeinsam.“

Das **ebw** wurde mit dem Ziel gegründet, die Gemeinden bei der Erwachsenenbildung zu stärken und zu unterstützen: Nützen Sie das!

- Sollen wir Sie bei der **Umsetzung einer Veranstaltung** unterstützen, z. B. bei der Öffentlichkeitsarbeit?
- Sind Sie auf der Suche nach **ReferentenInnen** für einen Ihrer Kreise? Wollen Sie eine **Fortbildung zu sich in die Gemeinde holen**, z. B. eine Lektorenschulung oder eine Besuchsdienstausbildung?
- Möchten Sie sich im **Bildungsbereich engagieren** und wissen aber nicht, was genau Sie machen könnten? Oder wie das gehen könnte?
- Gibt es ein **Thema**, von dem Sie denken, dass wir es schon längst hätten anbieten sollen?
- Lästige Statistik... – dennoch, unsere Mitgliedseinrichtungen können für ihre Erwachsenenbildungsveranstaltungen über uns **staatliche Zuschüsse** bekommen.
- Das Dekanat gibt **Zuschüsse** für Fort- und Ausbildungen von Menschen, die sich ehrenamtlich in Kirchengemeinden engagieren. Anträge können über die Kirchengemeinden bei uns eingereicht werden – fragen Sie bei Ihrer Kirchengemeinde nach!



Melden Sie sich bei mir!

**Irmi Sedlmayr**

Ansprechpartnerin im **ebw** für die Gemeinden,  
[irmi.sedlmayr@ebw-muenchen.de](mailto:irmi.sedlmayr@ebw-muenchen.de)

55 25 80 31

## z'sam – Zentrum für freiwilliges Engagement

Das Freiwilligenzentrum der Diakonie München und Oberbayern unterstützt Menschen dabei, ein passendes Ehrenamt zu finden. Das z'sam vermittelt an soziale Einrichtungen, Kirchengemeinden und Organisationen, die Unterstützung brauchen.

**Sabine Bankauf**

die Leiterin des z'sam ist für Sie da!  
54 24 50 24 oder 0151 70 62 36 80  
[sbankauf@diakonie-muc-obb.de](mailto:sbankauf@diakonie-muc-obb.de)



## Stark im Ehrenamt

**Kollegiales Beratungsformat für Menschen, die Ehrenamtliche begleiten**

Die Arbeit mit Ehrenamtlichen ist wertvoll – und manchmal herausfordernd. Unser Angebot möchte Sie dabei unterstützen, Ihren Alltag in der Einrichtung/Kirchengemeinde reflektiert, kompetent und mit neuer Energie zu gestalten. Drei Termine zum Austausch in einem offenen, geschützten Rahmen. Jedes Treffen beginnt mit einem fachlichen Impuls.

**413-A26 Mo 09.03.2026**

Gewinnung und Motivation von Ehrenamtlichen

**414-A26 Do 16.04.2026**

Verschiedene Rollen im Ehrenamt:  
Definition und Abgrenzung

**415-A26 Mo 11.05.2026**

Angebote in unserer Kirchengemeinde/sozialen Einrichtung  
17.30 – 20.00 Uhr, je € 10,-

**Sabine Bankauf**, Kulturwissenschaftlerin,

Leiterin des Freiwilligenzentrums z'sam

Anmeldung bitte bis eine Woche vorher beim **ebw**

## Gruppen leiten

In Kirchengemeinden gibt es viele Gruppen, von Jung bis Alt. Wir bieten Seminare für Menschen, die sich in Gemeinden engagieren. Mehr dazu auf unserer Homepage.

### Freiwilligenkoordination kompakt

#### Grundlagenkurs über drei Tage

**Mi 25.11., Do 26.11., Do 03.12.2026, 09.00 - 16.30 Uhr, € 180,-; EA € 90,-**

**Sabine Bankauf**, Kulturwissenschaftlerin, Leiterin des Freiwilligenzentrums z'sam

**Andrea Niedermaier**, Angewandte Sozial- und Bildungswissenschaftlerin M. A., Ehrenamtskoordinatorin bei der Diakonie München und Obb.

**ebw**, Herzog-Wilhelm-Str. 24/III

**260-B26** Anmeldung bitte bis Mi 11.11.2026 beim **ebw**

### „Wir sind offen für alle“

#### Workshop Diversität

Aber: wer sind „alle“ und wer sind „wir“ eigentlich? Wie treten wir auf, als Kirchengemeinde, als Gruppe, als Teil davon? Wen wollen wir „dabei haben“? Inwieweit haben wir oder wollen wir „Vielfalt“ im Blick haben, beispielsweise Alter, Familienstand, Einkommen, Bildung, (soziale) Herkunft, körperliche Besonderheit bis zu Hautfarbe, Religion bzw. Weltanschauung. Was wünschen sich Menschen, um sich angesprochen, gemeint zu fühlen?

**Mi 04.03.2026, 09.00 - 16.30 Uhr, HA € 40,-; EA € 20,-**

**Sabine Bankauf**, Kulturwissenschaftlerin und Leiterin des Freiwilligenzentrums z'sam, Diversity Trainerin **ebw**, Herzog-Wilhelm-Str. 24/III

**415-A26** Anmeldung bitte beim bis Mi 25.02.2026 **ebw**

## Eltern-Kind-Gruppen

Referentin für beide Angebote ist **Britta Werhahn**, Dipl. Sozialpädagogin, Leiterin des Familienzentrums Höhenkirchen-Siebertsbrunn

Die Angebote können unabhängig voneinander besucht werden.

#### Online

Anmeldung bitte bis jeweils eine Woche vorher beim **ebw**

### Aufbau und Gründung

**442-A26 Mi 08.04.2026, 19.00 - 21.00 Uhr, € 15,-**

### Gute Leitung und Vorbereitung

**443-A26 Di 14.04.2026, 19.00 - 21.30 Uhr, € 15,-**

## Seniorengruppen

Die Offene Altenarbeit der Diakonie bietet gezielt für LeiterInnen von Seniorengruppen Unterstützung, Fortbildungen und Vernetzung an.

Einmal jährlich erscheint eine Broschüre mit Vorschlägen von ReferentInnen für Seniorengruppen: „gesucht & gefunden“.

Mehr dazu unter:

<https://www.hilfe-im-alter.de/hilfe-im-alter-startseite/offene-altenarbeit>



gesucht & gefunden  
Themen und  
Referent\*innentipps



## Besuchen

Dies gilt für die beiden folgenden Kurse:

Den verschiedenen Themen nähern wir uns durch Theorieeinheiten, gehaltvolle Impulse, im Gespräch mit anderen, durch gemeinsames Ausprobieren und mit Übungen, die im alltäglichen Leben hilfreich sind. Und weil Seelsorge immer etwas mit einem selbst zu tun hat, werden Sie in beiden Kursen viel über sich selbst erfahren und auch, wie Sie gut für sich und Ihre eigene Seele sorgen.

*Kooperationen mit Evang.-luth. Dekanatsbezirk München/ Evangelische Dienste, Krankenhausseelsorge, Altenheimseelsorge und Münchner Bildungswerk*

**Edith Öxler**, Pfarrerin, Altenheimseelsorge im Dekanat München, evangelische Seelsorge am Helios-Klinikum Pasing  
**Bärbel Kagerer**, Pastoralreferentin, Krankenpastoral München-West

## Dasein. Zuhören. Begleiten. Unterstützen

### Basiskurs Seelsorge

Besuchen kann auch „professionalisiert“ werden. Sie können auch ehrenamtlich in einer Gemeinde oder in einem Krankenhaus besuchen. Es werden Methoden für gelungene Begegnung vermittelt, von der Planung bis zum Abschied. Sie lernen, was es bedeutet, gut mit und für andere da zu sein. Den Themen nähern wir uns durch gehaltvolle Impulse qualifizierter Fachleute, im Gespräch mit anderen, durch gemeinsames Ausprobieren und Übungen, die im alltäglichen Leben hilfreich sind.

**5mal Mi 14./28.10., 11./25.11., 02.12.2026**

18.00-21.00 Uhr, HA €70,-; EA €35,-

**ebw**, Herzog-Wilhelm-Str. 24/III

**441-B26** Anmeldung bitte bis Mi 30.09.2026 beim **ebw**

### Aufbaukurs Seelsorge

In diesem Kurs werden Themen der Seelsorge vertieft: Wie drücken Menschen ihre Trauer aus? Welche unterschiedlichen spirituellen Bedürfnisse gibt es? Wie geht man auf Menschen in der Demenz ein? Was ist, wenn jemand sich mit Worten nicht mehr mitteilen kann? Wie kann man in Kontakt kommen? Was wirkt, wenn die Worte abhanden kommen? Wir lernen neue spirituelle Übungen kennen und probieren sie aus.

Ein Hauptanliegen des Kurses ist, für das zu sensibilisieren, was bei einer Begegnung zwischen Menschen geschieht oder auch geschehen kann. Sie lernen, wie Sie in der Seelsorge angemessen agieren.

Im Anschluss an diesen Kurs besteht die Möglichkeit, ein achtwöchiges Praktikum zu machen, in einer Pflegeeinrichtung oder einer vergleichbaren Einrichtung. In dieser Zeit wird Sie ein erfahrener Seelsorger/eine erfahrene Seelsorgerin persönlich begleiten.

Voraussetzungen für den Aufbaukurs Seelsorge ist der abgeschlossene Basiskurs Seelsorge oder eine vergleichbare Ausbildung. Falls Sie unsicher sind: gerne Kontakt aufnehmen, um abzuklären, ob die gegenseitigen Erwartungen zusammenpassen.

**5mal Mi 04.03./18.03, 01.04./15.04./29.04.2026**

18.00-21.00 Uhr, €50,-

**ebw**, Herzog-Wilhelm-Str. 24/III

**441-A26** Anmeldung bitte bis Mi 25.02.2026 beim **ebw**



## Gottesdienst feiern

### Liturgie und Bibel

#### Lesen biblischer Texte

#### und liturgische Gestaltung im Gottesdienst

Biblische Geschichten und Texte sollen und wollen im Gottesdienst lebendig werden. Doch wie gelingt es mir, diese im Gottesdienst packend zu lesen und würdig zu gestalten? Und, wie lese ich Fürbitten und wie teile ich richtig Abendmahl aus? Eine Fortbildung für liturgische Lektorinnen und Lektoren.

*Bei Interesse kann das Angebot in Ihrer Gemeinde stattfinden – melden Sie sich bei uns!*

## Kirchenraum entdecken

### KirchenRaum & Spiritualität

#### Regionale Ausbildung zum/zur KirchenführerIn im Evang.-Luth. Kirchenkreis München-Oberbayern

Die regionale Ausbildung zum/zur KirchenführerIn richtet sich an Menschen, die Kirchenräume mögen und Lust haben, sie ganzheitlich zu erkunden, Ihre Sprache und Symbolik kennenzulernen und dies weitervermitteln wollen.

2 Wochenenden, vier Samstage  
und ein Abend **online** via ZOOM



Dieses Angebot gibt es wieder im Herbst 2026. Sie können sich gerne vormerken lassen

*Kooperation mit den Evangelischen Bildungswerken Bad Tölz e. V., Rosenheim-Ebersberg e. V. und Weilheim e. V..*

## Christentum – tierisch anders

### Darstellung von Tieren – Legenden und Symbole

In der christlichen Kunst begegnen uns oft vielseitige Darstellungen von Tieren, die immer wieder Interesse und Erstaunen beim Betrachter wecken. Sei es dass Ritter gegen Drachen kämpfen, Maria entschieden auf einer Schlange steht, Bären Gepäck tragen, ein Mensch von einem Wal ausgespuckt wird oder auch das Lamm in unterschiedlicher Darstellung. Wir erkunden gemeinsam die Legenden und deren Bedeutung.

**Mi 10.06.2026, 18.00-20.00 Uhr, € 10,-**

**Christiana Biron, Kunstvermittlerin**

**ebw, Herzog-Wilhelm-Str. 24/III**

**448-A26** Anmeldung bitte bis Mi 03.06.2026 beim **ebw**

Parament (liturgische Textilie für den Kichenraum) von der Weberin Inger Jansen, evangelische Christuskirche, Schliersee,



## In den Gemeinden arbeiten

### Grundkurs MesnerIn

Der Mesnerdienst ist eine zentrale Aufgabe in jeder Kirchengemeinde. MesnerInnen sorgen dafür, dass Gottesdienste und liturgische Feiern reibungslos ablaufen. Sie bereiten die Kirche und alle liturgischen Gegenstände vor, gestalten den Raum der Andacht und tragen durch ihre sorgfältige Arbeit dazu bei, dass die Gemeinde in einem würdigen Rahmen beten und feiern kann.

Der Grundkurs besteht aus vier Tagesmodulen, die einzeln gebucht werden können und an verschiedenen Orten stattfinden:

#### Modul 1:

Amt und Selbstverständnis der Mesnerin/des Mesners, Gottesdienstordnung, Kasualgottesdienste, Altar- und Blumenschmuck

#### Modul 2:

Feier des Heiligen Abendmahles, Kirchliche Kunst und ihr Pflege, Reinigung und Pflege liturgischer Geräte

#### Modul 3:

Glocken – Technik und Läuteordnung, Besser hören – besser verstehen, Kerzen und ihre Pflege, Kirchenjahr, Paramente und liturgische Farben

#### Modul 4:

Rund um das Thema Geld, geschützte Werte und offene Kirchen, Dienstrecht: Rechte & Pflichten haupt- und ehrenamtlicher MesnerInnen

Dieses Angebot gibt es wieder im Frühjahr 2026.

Nähere Infos auf unserer Homepage.

*Kooperation mit den Evangelischen Bildungswerken Bad Tölz e.V., Rosenheim-Ebersberg e.V. und Weilheim e.V.*

## Intelligent und resilient durch den Pfarrbüro-Alltag

### Seminar für MitarbeiterInnen in Pfarrbüros

Eine Ausbildung zur Pfarrbüroassistentin oder dgl. gibt es nicht. Die alltägliche Arbeit erfordert vielfältige Kompetenzen, von der Anwendung verschiedener EDV-Programme, bis zum Umgang mit ganz unterschiedlichen Menschen und ihren Anliegen. Nicht selten ein Spagat aus Helfenwollen, Verantwortungsgefühl und Zeitknappheit.

Günther Frosch zeigt uns, wie Künstliche Intelligenz helfen kann, mit diesen Anforderungen fertig zu werden.

Und wenn es dann zu viel wird? Dann ist Resilienz gefragt. Wie „die geht“ – das zeigt uns Nadine Greck.

**Di 16.06.2026, 09.00 – 16.30 Uhr, €30,-**

**Günther Frosch**, Linguist, Text Coach,  
Übersetzer für Leichte Sprache

**Nadine Greck**, Business- und Life-Coach, Mediatorin

**ebw**, Herzog-Wilhelm-Str. 24/III

**444-A26** Anmeldung bitte bis Di 09.06.2026 beim **ebw**

## MEDIEN

*Beratung Digitale Medien –  
besondere Projekte &  
MultiplikatorInnen-Schulungen –  
Smartphone/Tablet: Kurse & Themen-Termine –  
Vorträge zur Digitalen Welt –  
regelmäßige Lern-Treffs zur Digitalen Welt –  
Angebote mit Gebärdensprache –*

## Aktuelle Angebote für aktuelle Bedarfe

Das, was Sie brauchen, das, was Sie wissen wollen – organisieren wir zeitnah und bedarfsorientiert. Deshalb sehen Sie hier nur eine Auswahl unserer Seminare im Bereich **Medien**.

Das jeweils aktuelle Gesamtangebot finden Sie auf unserer Internetseite [www.ebw-muenchen.de](http://www.ebw-muenchen.de)

Sie nutzen kein Internet?

Wir informieren Sie auch telefonisch:

**Annette Hüsken-Brüggemann**

Referentin für Erwachsenenbildung

**ebw**, Herzog-Wilhelm-Str. 24/III, 55 25 80 41

a.huesken-brueggemann@ebw-muenchen.de

Erreichbarkeit i. d. R. Mo – Fr, 08.30 – 13.30 Uhr

## Hinweis zu Ermäßigungen & Symbolen

Die Stadt München unterstützt ältere Menschen bei der digitalen Teilhabe. Die Veranstaltungen, die mit diesem **Symbol** gekennzeichnet sind, sind für Menschen mit geringer Rente (bis € 1.820,- für Alleinstehende, € 2.730,- für Ehepaare) und Vermögen (€ 20.000 bzw. € 30.000) nach Prüfung kostenfrei.



Viele dieser Surfen-für-Alle-Angebote sind zudem besonders **schwerhörigen-freundlich**:

Hinweise auf geeignete Einstellungen/Apps, Erfahrung der Referierenden mit der Zielgruppe, mobile Hörhilfen für Menschen mit und ohne Hörhilfen...

Achten Sie auf dieses Zeichen:



## Beratungsstelle Medien-Bildung München (SP)

### Kursberatung, Orientierungshilfen, ...

München bietet viel zu Smartphone, Tablet, Internet & Co. – da ist es manchmal schwer, das richtige Angebot für den eigenen Bedarf zu finden. Vor allem wenn man noch kein Internet nutzt, um systematisch danach zu suchen. Oder wenn aufgrund der persönlichen Situation nur spezielle Angebote in Frage kommen.

Zum Beispiel suchen Sie etwas:

- in Wohnungsnähe
- kostenfrei
- in einfachem Deutsch
- mit Gebärdensprach-Dolmetschenden oder
- in schwerhörigen-freundlichem Klein-Gruppen-Format
- ...

Wir unterstützen Sie bei der Recherche, wer wo was anbietet. Sie schildern uns Ihren Bedarf/Ihre Fragen und wir helfen Ihnen herauszufinden, hinter welcher Kursbeschreibung sich das verbirgt, was Sie suchen; welche Vorkenntnisse Sie vielleicht brauchen (oder auch nicht) oder ob nicht der Besuch einer der vielen ehrenamtlichen Einzelberatungsangebote (z. B. PC-Sprechstunde) der nächste beste Schritt für Sie ist.

Kontakt **Annette Hüsken-Brüggemann**, siehe oben links.

## MultiplikatorInnen-Schulungen & Besondere Projekte (VB/SP)

### KI, mein Kurs & Ich - Fragen & Antworten



#### Experten-Impuls und Austausch für Dozierende

Christian Pflieger, TÜV-zert. KI-Koordinator und Referent für Digitale Bildung gibt Impulse zu aktuellen Entwicklungen im Bereich KI & Erwachsenenbildung.

Welche neuen KI-Tools, -Prompts, -Methoden, -Gesetzgebungen lohnt es sich als DozentIn zu kennen? Bringen Sie gern auch eigene Beispiele mit. Der Referent beantwortet Ihren offenen Fragen, diskutiert mit Ihnen Ihre Erfahrungen, Best-Practise, Lessons Learnt und Sie lernen miteinander voneinander.

*gefördert vom Bay. Staatsministerium für Unterricht & Kultus*

**Do 26.03.2026, 18.30 - 20.45 Uhr, € 10,-**

kostenfrei für Ehrenamtliche und aktive ebw-Referierende  
**Christian Pflieger**, Fachreferent für digitale Bildung,

TÜV-zert. KI-Koordinator

**Online**

**504-A26** Anmeldung bitte bis Do 19.03.2026 beim ebw

weitere Termine im Herbst in Planung



## Fachtag Digitale Medien & ältere Menschen



Sie führen Kurse, Vorträge oder Beratungen für ältere Menschen durch, rund um Internet, Smartphone & Co.? Klären Sie Ihre eigenen Fragen im Austausch mit Gleichgesinnten und verschiedenen Fachleuten, entdecken Sie neue Trends und erweitern Sie Ihr Wissen – mit inspirierenden Einstiegsvorträgen und in verschiedenen Workshops am Nachmittag.

Unser Motto dieses Jahr:

**Selbstbestimmt durch die Digitale Welt**

#### Die Vorträge

- Dimensionen digitaler Selbstbestimmung – von politischen Bestrebungen bis zu persönlichen Möglichkeiten
- Digital unterwegs sein kostet – Aktuelles zur Schuldenprävention bei älteren Menschen in München

#### Die Workshops (wähle 2 aus 4)

- Alternative Apps ausprobieren
- Ausflug ins Darknet – die „dunkle“ Seite des Internets
- Smart Home in München – Bericht eines Selbstversuchs
- Hilfe, die stark macht – Unterstützen ohne Überforderung  
Ausführl. Beschreibungen siehe Website

*Kooperation Evang. Arbeitsgemeinschaft Medien (eam) des Deutschen Evang. Frauenbundes Landesverband Bayern e.V., gefördert im Rahmen des Seniorenprogrammes der LH München Surfen-für-Alle*

**Sa 07.03.2026, 09.30 – 17.00 Uhr, Surfen-für-Alle**

**Präsenz** € 19,- (EA), € 39,- (HA) inkl. Verpflegung

**Online** € 5,- (EA), € 25,- (HA)



**Sabine Jörk**, eam; **Annette Hüskens-Brüggemann**, ebw; Medienpädagoginnen und viele spannende Referierende Evangelisches Forum, Herzog-Wilhelm-Str. 24 /EG & Zoom der Veranstaltungen im Plenumssaal

**501-A26** Anmeldung bitte bis Fr 27.02.2026 beim ebw

## Neu: Geld und die Digitale Welt

Sie sind bereits mit Smartphone, Tablet oder Laptop im Internet unterwegs? Aber wenn's ums Geld geht – sind Sie unsicher? Online-Banking, Bezahlen mit dem Smartphone... klingt alles nützlich. Aber ist es nicht auch gefährlich? Geld-Angelegenheiten in der Digitalen Welt informiert und sicher regeln – dafür nehmen wir uns in dieser Seminar-Reihe Zeit. Bei einigen Dingen wie Smart Bezahlen lernen, ... üben Sie den Umgang ganz praktisch. Über andere Themen erfahren Sie wichtiges Hintergrundwissen z.B. Betrugsversuche erkennen und vermeiden, Kryptowährung ....

Ebenso erhalten Sie Orientierung beim Online-Banking/Mobile-Banking, Dabei bleibt Ihr persönliches Online-Banking selbstverständlich privat. Ihr Bedarf und Ihre Interessen bestimmen das konkrete Programm mit. Die Termine sind einzeln buchbar, eine Buchung als „Kurs“ wird empfohlen.

gefördert vom

Bayerischen Staatministerium für Umwelt & Verbraucherschutz

**Gregor Biedermann**

Trainer Verbraucherbildung Bayern

**ebw**, für gehörlose Menschen

**5mal Do 02.04./09.04./28.05./**

**18.06./30.07.2026**

**1mal Mi 03.06.2026** jeweils 15.30-18.00 Uhr,

€3,-/Termin

**ebw**, Herzog-Wilhelm-Str. 24/III

**524-A26** Anmeldung bitte bis 1 Woche vor Termin beim **ebw**



*Kooperation Alten & Service-Zentrum Isarvorstadt*

**Termine werden noch bekannt gegeben**

**ASZ Isarvorstadt**, Hans-Sachs-Straße 14, 80469 München

Anmeldung bis 1 Woche vor Termin beim ASZ, 23 23 98 84 0

## Smartphone/Tablet (Android) (VB/SP)

*Sofern nicht anders angegeben, gefördert von der LH München, Surfen-für-alle-Projekt.*

### Smartphone/Tablet Einstieg

Sie haben seit kurzem ein Android-Smartphone/-Tablet. Im Kurs besprechen Sie die grundlegende Bedienung und lernen wichtige Funktionen kennen. Dazu gehören Telefonieren, Kontakteingabe, Suchen im Internet. Sie werden fotografieren, Bilder ordnen, lernen Apps für öffentliche Verkehrsmittel kennen und nutzen. Sie erhalten Infos zum Thema Sicherheit und erfahren z.B. wie Sie neue Apps installieren.

*Kooperation Alten- & Service-Zentrum Aubing*

**5mal Mo ab 02.03.2026**, 14.00-16.15 Uhr, kostenfrei

**Petra Schröck**, EDV-Dozentin

**ASZ Aubing**, Am Aubinger Wasserturm 30, 81249 München

Anmeldung bitte bis Mo 23.02.2026 beim ASZ, 86 46 68 10

### Smartphone/Tablet-Weiterlernen

Sie haben ein Smartphone oder Tablet und beherrschen bereits die wichtigsten Grundfunktionen der Bedienung, wie telefonieren, im Internet suchen, Kontakte anlegen, Fotos machen. Nun möchten Sie noch mehr Einstellungsmöglichkeiten kennenlernen, mehr über Sicherheit und Datenschutz erfahren, nützliche Apps, Messenger wie WhatsApp bedienen lernen? Hier sind Sie richtig.

*Kooperation Alten- & Service-Zentrum Aubing*

**5mal Mo ab 13.04.2026**, 09.30-11.45 Uhr, (nicht 27.04.)

kostenfrei

**Petra Schröck**, EDV-Dozentin

**ASZ Aubing**, Am Aubinger Wasserturm 30, 81249 München

Anmeldung bitte bis Mo 06.04.2026 beim ASZ, 86 46 68 10

## Smartphone/Tablet: Fragen & Antworten



Sie nutzen schon länger ein Android-Gerät, aber es tauchen im (Nutzungs-)Alltag immer noch Fragen auf, die Sie nicht allein klären können/möchten? Und für die es kein eigenes Seminar gibt? Unsere Fachleute beantworten Ihre Fragen. Reichen Sie Ihre Fragen gern schon bei der Anmeldung ein. So können sich die Referierenden optimal auf Sie vorbereiten.

*Kooperation Alten & Service-Zentrum Bogenhausen*

**Mo 16.03.2026, 09.30- 12.45 Uhr, € 10,-**

**Petra Schröck, EDV-Dozentin**

**ASZ Bogenhausen, Rosenkavalierplatz 9, 81925 München**  
Anmeldung bitte bis Mi 09.03.2026 beim ASZ 46 13 34 64 0

**Mi 22.04.2026, 09.30- 12.00 Uhr, € 10,-**



**Dorothea von Wieck, EDV-Dozentin**

**ebw, Herzog-Wilhelm-Str. 24/III**

**506-A26** Anmeldung bitte bis Mi 15.04.2026 beim **ebw**

## Sicherheit auf dem Android-Gerät

Kontakte, Fotos, Banking-App, ... was privat ist, soll möglichst auch privat bleiben. Wie schütze ich mich vor Hacks? Vor Daten-Diebstahl nach Geräte-Verlust? Welche Einstellungen am Gerät selber helfen? Welches Bedien-Verhalten ist wichtig? Worauf ist bei Antivirus-Apps zu achten? Was ist die „Finde mein Telefon“-Funktion? u. v. m.

*Kooperation mit dem Alten- & Service-Zentrum Isarvorstadt*

**Di 09.06.2026, 14.15- 16.00 Uhr, € 3,-**

**Petra Schröck, EDV-Dozentin**

**ASZ Isarvorstadt, Hans-Sachs-Straße 14, 80469 München**  
Anmeldung bitte bis Di 02.06.2026 beim ASZ, 23 23 98 84 0

## Smartphone/Tablet (iOS) (VB/SP)

Seminare zu iPhone/iPads (Geräten von Apple)

### iPhone/iPad – Fragen & Antworten

für Interessierte mit Grundlagen-Kenntnissen

Sie nutzen schon länger ein iPhone/iPad aber es tauchen im Nutzungs-Alltag immer noch Fragen auf, die Sie nicht allein klären können/möchten? Und für die es kein eigenes Seminar gibt? Unsere Fachfrau beantwortet Ihre Fragen. Reichen Sie Ihre Fragen gern schon bei der Anmeldung ein. So kann sich die Referentin optimal auf Sie vorbereiten.

*gefördert im Seniorenprogramm der LH München,  
Surfen-für-Alle-Projekt.*

**Mo 04.05.2026, 13.30 -16.30 Uhr, € 10,-**

**Dorothea von Wieck, EDV-Dozentin**

**ebw, Herzog-Wilhelm-Str. 24/III**

**510-A26** Anmeldung bitte bis Mo 27.04.2026 beim **ebw**



## Smartphone/Tablet: Themen-Termine für iOS UND Android (VB/SP)

Diese Termine eignen sich für Menschen, die bereits ein Gerät – egal ob Android (Samsung, LG, Huawei, ...) oder iOS (Apple) haben, damit telefonieren, fotografieren, surfen und eine Google-E-Mail-Adresse/Apple ID haben.

Weitere betriebssystem-übergreifende Themen-Termine für Smartphone/Tablets finden Sie kurzfristig in unseren verschiedenen **Lern-Treffs**. Sie werden einige Wochen vor Termin bekannt gegeben.

## Sprach- & KI-Assistenzen auf dem Tablet/Smartphone

Siri, Hey Google sind schon drauf, ChatGPT und andere können noch als App auf's Gerät installiert werden. Was können die Sprach-Assistenz-Systeme und KIs? Wie erleichtern sie mir den Alltag? Was muss ich über Datenschutz, Antwort-Qualität u. ä. wissen, wenn ich diese Helferlein einsetzen möchte? Und wie geht das ganz praktisch?

*gefördert im Seniorenprogramm der LH München,  
Surfen-für-Alle-Projekt.*

*Kooperation Alten- & Service-Zentrum Bogenhausen*

**Di 02.06.2026, 14.30 - 16.00 Uhr, €2,-**  
**Petra Schröck, EDV-Dozentin**  
**ASZ Bogenhausen, Rosenkavalierplatz 9, 81925 München**  
 Anmeldung bitte bis Do 26.05.2026 beim ASZ 46 13 34 64 0

## Mit dem Smartphone in den Urlaub

Wir klären: Wie surfe/telefoniere ich auch gut und sicher im (Auslands-) Urlaub? Welche Apps können sich im Urlaub als nützlich erweisen? Wie wäre es z. B. mit einem WC-Finder? Apps zur Pflanzenbestimmung, zum Finden von Restaurants, Campingplätzen u.ä.

*Kooperation Magdalenenkirchengemeinde im Rahmen  
des „Digitalfrühstücks für Ältere“  
gefördert vom Bay. Staatsministerium für Unterricht & Kultus*

**Mi 25.02.2026, 10.00 - 12.15 Uhr, kostenfrei,  
Spenden erwünscht, inkl. Brezn-Frühstück**  
**Manfred Hachen, EDV-Trainer Verbraucherbildung Bayern**  
**Ev. Magdalenenkirche, Ohlauer Str. 16, 80997 München**  
 Anmeldung bitte bis Mi 18.02.2026 unter 14 92 99 2

## Fotos & Videos auf dem Smartphone/Tablet

### Tipps zum Sichern, Organisieren und Erstellen

Heute entdecken wir nützliche Feinheiten für die Foto-/Video-Aufnahme wie z.B. Serienbilder, Video pausieren u. v. m. Wir lernen Aufnahmen in Alben zu organisieren und wie man diese oder auch einzelne Bilder/Videos sichern kann. Konkret lernen wir dafür die App „Datei-Manager“ kennen und lernen Daten auf PC/Laptop zu übertragen, wobei hier ein Schwerpunkt auf dem Einsatz von speziellen USB-Sticks liegt, die der Referent bereitstellen wird.

*Kooperation Alten- & Service-Zentrum Freimann im Rahmen  
des „Digitalen Dienstags“  
gefördert vom Bay. Staatsministerium für Unterricht & Kultus*

**Di 17.03.2026, 14.00 - 16.15 Uhr, kostenfrei**  
**Manfred Hachen, Trainer Verbraucherbildung Bayern**  
**ASZ Freimann, Edmund-Rumpler-Str.1, 80939 München**  
 Anmeldung bitte bis Di 10.03.2026 beim ASZ 32 98 93 0

# Vorträge & Co zur Digitalen Welt (VB/SP)

*Sofern nicht anders angegeben, gefördert  
vom Bay. Staatsministerium für Unterricht und Kultus*

## Unabhängig werden von Google & Co

### Digitale Souveränität im Alltag



Europa und Deutschland setzen zunehmend auf digitale Unabhängigkeit von großen US-Tech-Firmen wie Meta, Microsoft... z.B. mit politischen Initiativen, dem Aufbau eigener digitaler Infrastrukturen. Auch Unternehmen und Organisationen setzen auf europäische oder datenschutzfreundliche Lösungen, um ihre digitale Unabhängigkeit zu stärken. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie sich diese Entwicklungen auf unseren Alltag auswirken - und was Sie selbst tun können. Welche Alternativen gibt es z.B. bei E-Mail-Anbietern, Nachrichtendiensten, Suchmaschinen, Browsern oder Navigations-Apps? Dabei reden wir auch über Werte wie Datenschutz, Transparenz und regionale Verantwortung.

**Gregor Biedermann,**  
Trainer Verbraucherbildung Bayern

**Mo 16.03.2026**, 09.30-11.45 Uhr, €5,-  
**ebw**, Herzog-Wilhelm-Str. 24/III

**507-A26** Anmeldung bitte bis Mo 09.03.2026 beim **ebw**

*gefördert vom Bay. Staatsministerium  
für Umwelt & Verbraucherschutz*



**Di 16.06.2026**, 18.30-20.00 Uhr, €0,- Spenden für die  
Gehörlosen-Bildung willkommen

**ebw**, Herzog-Wilhelm-Str. 24/III und **Online**

**508-A26** Anmeldung bitte bis Di 09.06.2026 beim **ebw**



## Rund um Drohnen

Heute dreht sich alles um Drohnen: Was ist politisch aktuell? Welche Regeln und Pflichten gelten für Hobby-Pilotinnen? Wann braucht man einen Drohnen-Führerschein und wo und wie kann ich ihn machen? Wir sprechen über Rechte von Verbraucherinnen, Sicherheit und Datenschutz - und werfen einen Blick in die Glaskugel auf neue Entwicklungen der kommenden Jahre. Mit Fragerunde und kleiner Vorführung (ohne Flug).

**Manfred Hachen,**  
Trainer für Verbraucherbildung Bayern

*im ebw - mit Gebärdensprache  
gefördert vom Bay. Staatsministerium  
für Umwelt & Verbraucherschutz*



**Di 17.03.2026**, 18.30-20.00 Uhr, kostenfrei,  
Spenden für die Gehörlosen-Bildung willkommen  
**ebw**, Herzog-Wilhelm-Str. 24/III und **Online**  
**502-A26** Anmeldung bitte bis Di 10.03.2026 beim **ebw**



*Kooperation Alten & Service-Zentrum Freimann  
im Rahmen des „Digitalen Dienstag“*

**Di 21.04.2026**, 14.00-16.15 Uhr, kostenfrei  
**ASZ Freimann**, Edmund-Rumpler-Str.1, 80939 München  
Anmeldung bitte bis Di 14.04.2026 beim ASZ 32 98 930

*Kooperation Alten & Service-Zentrum Au*

**Mi 13.05.2026**, 09.45-12.00 Uhr, kostenfrei  
**ASZ Au**, Balanstr. 28, 81669 München  
Anmeldung bitte bis Mi 06.05.2026 beim ASZ 45 87 40 29

## Wie macht die KI, was ich will und brauche?

### Einstieg in Künstliche Intelligenz für SeniorInnen

Sie haben schon von „Künstlicher Intelligenz“ oder ChatGPT gehört – aber was steckt dahinter? Und wie kann Ihnen so eine KI im Alltag wirklich nützlich sein? In diesem Workshop lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie mit einer KI wie ChatGPT sprechen oder schreiben, damit Sie sinnvolle und hilfreiche Antworten bekommen – z. B. für die Reiseplanung, zum Nachschlagen von Informationen, für kreative Texte oder sogar beim Formulieren von E-Mails. Gemeinsam üben wir: Wie Sie gute Fragen und Anweisungen („Prompts“) stellen, woran Sie erkennen, ob die Antworten richtig und brauchbar sind, was eine KI kann – und was (noch) nicht, und worauf Sie beim Datenschutz achten sollten. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Bitte bringen Sie ein internetfähiges Gerät (Laptop, Tablet oder Smartphone) mit – und vor allem: Ihre Neugier!

**Matthias J. Lange**

Journalist, Dozent, Blogger

### Kooperation Alten- & Service-Zentrum Isarvorstadt

**Di 24.02.2026, 14.00 - 16.30 Uhr, €3,-**

**ASZ Isarvorstadt, Hans-Sachs-Straße 14, 80469 München**

Anmeldung bitte bis 17.02.2026 unter 23 23 98 84 0

### Kooperation Alten- & Service-Zentrum Thalkirchen

**Di 12.05.2026, 14.30 - 16.45 Uhr, €2,-**

**ASZ Thalkirchen, Emil-Geis-Straße 35, 81379 München**

Anmeldung bitte bis Di 05.05.2026 unter 74 12 77 90

## Online-Banking – Ist das was für mich?

Sie haben bisher gezögert, aber Pandemie, die Schließung Ihrer Bankfiliale, hartnäckige Berater mit Apps o. Ä. bringen Sie ins Grübeln: Wie kann auch ich meine Bank-Angelegenheiten vom heimischen PC/Tablet erledigen? Was brauche ich dafür an Technik? An Können? An Wissen – z. B. über Risiken, Nachteile, Vorteile? Unsere erfahrene Dozentin informiert Sie und zeigt anschaulich an sogenannten Demo-Konten, wie Online-Banking Schritt-für-Schritt funktioniert.

*Kooperation Alten- & Service-Zentrum Milbertshofen*

**Mo 27.04.2026, 15.00 - 17.15 Uhr, €3,-**

**Gregor Biedermann, Trainer Verbraucherbildung Bayern**

**ASZ Milbertshofen, Schleißheimerstr. 378, 80809 München**  
Anmeldung bitte bis Mo 20.04.2026 beim ASZ 35 62 77 33 0

*gefördert von der LH München, Surfen für Alle Projekt*

**Mi 06.05.2026, 10.00 - 13.00 Uhr, € 10,-**

**Dorothea von Wieck, EDV-Dozentin**

**ebw, Herzog-Wilhelm-Str. 24/III**

**505-A26** Anmeldung bitte bis Mi 29.04.2026 beim ebw



## Podcasts, Hörbücher und mehr

Erfahren Sie z. B., wie Sie spannende Hörinhalte aus dem Internet kostenlos nutzen und wo es seriöse Bezahlangebote gibt.

*Kooperation Magdalenenkirchengemeinde im Rahmen des „Digitalfrühstücks für Ältere“*

*gefördert vom Bay. Staatsministerium für Unterricht & Kultus*

**Mi 25.03.2026, 10.00 - 12.15 Uhr, kostenfrei,**

Spenden erwünscht, inkl. Brezn-Frühstück

**Manfred Hachen, EDV-Trainer Verbraucherbildung Bayern**

**Ev. Magdalenenkirche, Ohlauer Str. 16, 80997 München**  
Anmeldung bitte bis Mi 18.03.2026 unter 14 92 99 2

## Einkaufen leicht gemacht

mit dem Internet, aus dem Supermarkt, an die Haustür

Sie gehen gern selbst einkaufen, möchten den Blumenkohl vorher in die Hand nehmen, und der Plausch an der Kasse gehört einfach dazu? Verständlich! Doch was, wenn es draußen stürmt, die Beine nicht mitmachen, die Grippewelle rollt?

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie einfach und sicher eine große Vielfalt haltbarer wie frischer (!) Lebensmittel im Internet bestellen können. Wir klären alles Wissenswerte von A wie Anbieter, Auswahl oder Angehörigen-Unterstützung, über Bezahlung, Datenschutz, Reklamation bis Z wie Zufriedenheitsgarantie. Nie wieder Wasserkästen schleppen klingt super, aber Eisberg-Salat, Eier oder gar Eiscreme frisch und gefrierbrandfrei vom Lieferanten – wirklich? Unsere Verbraucherschutzexpertin nimmt Ihre Bedenken auf, beantwortet Ihre Fragen und vermittelt Ihnen, worauf Sie achten können, damit Sie nicht nur mit dem Einkaufs-Erlebnis sondern auch -Ergebnis glücklich werden.

**Ursula Liersch**, Fachberaterin Lebensmittel und Ernährung  
Verbraucherzentrale Bayern e. V.

*im Rahmen des Projekts IN FORM gefördert durch das BMELH*

*Kooperation Alten- & Service-Zentrum Hasenbergl*

**Mo 16.03.2026**, 14.00 - 15.30 Uhr, kostenfrei  
**ASZ Hasenbergl**, Stanigplatz 8a, 80933 München  
keine Anmeldung erforderlich

*Kooperation Alten- & Service-Zentrum Milbertshofen*

**Mi 04.03.2026**, 14.00 - 15.30 Uhr, €3,-  
**ASZ Milbertshofen**, Schleißheimerstr. 378, 80809 München  
Anmeldung bitte bis Mi 27.02.2026 beim ASZ, 35 62 77 33 0

## Lern-Treffs zur Digitalen Welt (VB/SP)

Sofern nicht anders angegeben, gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Unterricht & Kultus

**„Bella Digital-ia“**

**Lern-Treff rund um die Digitale Welt ... im ebw**



Unter dem Motto „Genußvoll, statt frustvoll“ setzen wir uns regelmäßig mit Ihren digitalen Informations- & Bedien-Anliegen auseinander. Wir betrachten aktuelle „Sehenswürdigkeiten“ (z. B. neue Apps) der Digitalen Welt und erfahren, wie wir uns dort sicher bewegen und vor virtuellen Taschendieben schützen. Jedes Treffen hat im 1. Teil ein neues Thema. Welches dieses „Reiseziel“ ist, legen Sie gemeinsam fest.

Neue Interessierte können jederzeit zusteigen in unseren Reisebus durch „Digitalien“, während „Stammgäste“ auch länger gemeinsam unterwegs sein können. Jede gute Exkursion bietet auch Zeit zur freien Verfügung – in unserem Fall im 2. Teil zum Üben und Klären weiterer digitaler Anliegen.

Neu ab April 2026: Wir stellen uns offen der Realität, dass KI Teil der digitalen Welt ist. Wo es inhaltlich passt, entdecken wir neue KI-Funktionen, setzen uns kritisch mit den Vor- und Nachteilen auseinander. Kann KI unsere Dozierenden unterstützen, Seminar-Inhalte vor- und aufzubereiten? Wir probieren es datenschutzkonform aus und reden darüber; kommt KI zum Einsatz, machen wir das transparent.

Die konkreten Themen können einige Wochen vorher auf unserer Website eingesehen oder telefonisch erfragt werden.

**Mo 23.02./23.03./27.04./29.06./27.07.2026**

jeweils 09.30 - 11.45 Uhr, €8,- inkl. kleinem Frühstück,

**Petra Schröck**, EDV-Dozentin

**ebw**, Herzog-Wilhelm-Str. 24/III,

**507-A26** Anmeldung bitte bis 1 Woche vor Termin beim **ebw**

## Café & Clicks – am Montag

### Lern-Treff im ASZ Ramersdorf

Neues & Nützliches, unsere Tipps, Ihre Fragen rund um die Digitale Welt, Kaffee & geselliger Austausch... All das findet Raum bei diesem Lern-Treff. In der 1. Hälfte eines jeden Termins erfahren Sie Wissenswertes zu einem bestimmten Thema, z.B. WhatsApp, Sicherheit, Online-Banking, Foto-Sicherung, neue Apps,... Im 2. Teil ist Zeit zum Üben und Besprechen weiterer Fragen, die Ihnen in Ihrem digitalen Alltag begegnet sind. Der Treff in Ramersdorf richtet sich an alle Internet-Nutzenden. Erfahrungsgemäß bringen Teilnehmende v. a. Fragen zur Umsetzung mit Smartphone/Tablets mit, so das hierauf der Fokus liegt (Android, aber auch iOS/Apple).

Neu ab April 2026: Wir stellen uns offen der Realität, dass KI Teil der digitalen Welt ist. Wo es inhaltlich passt, entdecken wir neue KI-Funktionen, setzen uns kritisch mit den Vor- und Nachteilen auseinander. Kann KI unsere Dozierenden unterstützen, Seminar-Inhalte vor- und aufzubereiten? Wir probieren es datenschutzkonform aus und reden darüber; kommt KI zum Einsatz, machen wir das transparent.

Die konkreten Themen finden Sie immer einige Wochen vorher auf unserer Website. Oder Sie informieren sich beim ASZ

*Kooperation Alten- & Service-Zentrum Ramersdorf  
gefördert vom Bay. Staatsministerium für Unterricht & Kultus*

**Mo 16.03./13.04./11.05./08.06./13.07./10.08.2026**  
jeweils von 14.00-16.30 Uhr, €2,- für Kuchen & Tee/Kaffee  
**Bernd Walter, EDV-Dozent**  
**ASZ Ramersdorf, Rupertigastraße 61a, 81671 München**  
Anmeldung bitte bis 1 Woche vorher beim ASZ 67 34 68 79 0

## Café & Clicks – am Freitag

### Lern-Treff im ASZ Ramersdorf

Neues & Nützliches aus der Welt der Technik in geselliger Runde – wie auch beim Café & Clicks am Montag ( Beschreibung s. links).

Neu ab April 2026: Auch bei diesem Treff entwickeln wir uns weiter. Statt auf mehr KI, liegt unser Fokus mehr auf A & B: Alltagspraxis und Begegnung: Wir nehmen uns noch mehr Zeit für Austausch. Apps & Funktionen unterziehen wir dem knallharten Realitäts-Check, wenn wir z.B. mit Navigations-Apps nicht im Kursraum, sondern draußen in freier Wildbahn üben.

Die konkreten Themen finden Sie immer einige Wochen vorher auf unserer Website. Oder Sie informieren sich beim ASZ.

*Kooperation Alten- & Service-Zentrum Ramersdorf  
gefördert vom Bay. Staatsministerium für Unterricht & Kultus  
jeweils den letzten Freitag im Monat (außer 22. Mai 2026)  
10.30 - 13.00 Uhr, €2,- für Butterbrezn und Tee/Kaffee  
**Dorothea von Wieck, EDV-Dozentin**  
**ASZ Ramersdorf, Rupertigastraße 61a, 81671 München**  
Anmeldung bitte bis 1 Woche vorher beim ASZ 67 34 68 79 0*

## Digitaler Dienstag

### Lern-Treff rund um die Digitale Welt im ASZ Freimann

Ablauf siehe „Café & Clicks am Montag“ mit einem größeren Schwerpunkt auf Android-Smartphones.

Neu ab April 2026: Auch hier fühlen wir der Nützlichkeit von KI auf den Zahn, sei es bei der Seminarvorbereitung oder bei den Themen selbst, mit denen wir uns beschäftigen.

*Kooperation Alten- & Service-Zentrum Freimann  
gefördert vom Bay. Staatsministerium für Unterricht & Kultus*

**Manfred Hachen**, EDV-Trainer Verbraucherbildung Bayern

#### Die Termine im Einzelnen

jeweils von 14.00 – ca. 16.15 Uhr, kostenfrei

Anmeldung bitte bis 1 Woche vorher beim ASZ, 32 98 93 0

**Di 17.03.2026** Fotos & Videos auf Smartphone/Tablet

**Di 21.04.2026** Rund um Drohnen

**Di 05.05.2026** Thema wird noch bekannt geben

**Di 02.06.2026** Thema wird noch bekannt geben

**Di 07.07.2026** Thema wird noch bekannt geben

**Di 04.08.2026** Thema wird noch bekannt geben

**Beschreibungen** siehe auf vorherigen Seiten im Bereich

Themen-Termine und Vorträge und auf unserer Website



## Lern-Treff Digitale Welt – in Gebärdensprache

Auch diesem Jahr können Sie wieder gemeinsam mit Dozentin **Petra Kremer** an digitalen Geräten üben.

Sie erfahren Neues über

- Trends im Internet,
- nützliche Apps für Smartphone/Tablet
- Schutz vor Gefahren im Internet
- Sie können Fragen stellen
- Sie können praktisch üben
- und erhalten Hilfe von der Dozentin.

Neu ab April 2026: Wir entdecken: Wo ist überall schon KI? (Wie) kann KI uns beim Lernen unterstützen? Diese Frage zieht sich durch alle Themen und Termine – z. B. was die (Material)-Vorbereitung der Dozentin angeht.

#### Wunsch-Programm

Alle, die am 1. Treffen dabei sind, können mitbestimmen: Welche neuen Themen wollen wir in diesem Halbjahr machen?

#### Erstes Treffen verpasst?

Die aktuelle Themen-Liste bekommen Sie bei der Referentin oder auch vom *ebw*.

Wichtig: Der Lern-Treff findet in Gebärdensprache statt. Es wird nicht in Lautsprache gedolmetscht!

*gefördert vom Bay. Staatsministerium für Unterricht & Kultus*

**Mi 25.02./11.03./22.04./20.05./24.06./08.07.2026**

jeweils von 13.45 – ca. 16.00 Uhr, Spenden willkommen

**Petra Kremer**, gehörlose SmartSurfer-Trainerin

**Evang. Gehörlosenseelsorge**

Landwehrstr. 15, RG, 1.Stock, 80336 München

Anmeldung bitte unter [kremerpe@gmx.de](mailto:kremerpe@gmx.de)

## Angebote mit Gebärdensprache (SP)



### Lern-Treff Digitale Welt – Gebärdensprache

von Gehörlosen für Gehörlose

siehe Seite 121.

### Geld und die Digitale Welt (VB)

Praxis-Kleingruppen-Kurs für Gehörlose

siehe Seite

### Medien-Treff mit Gebärdensprache (VB)

#### Vorträge, Austausch, Workshops zur Digitalen Welt

Beim Medien-Treff tauschen wir uns aus über wichtige Fragen rund um die digitalen Medien. Bei jedem Treffen stellen Fachpersonen ein Thema vor und beantworten Fragen. Zum Beispiel zu: Virenschutz, neuen Apps, Online-Banking, Online-Dating, Künstliche Intelligenz und vieles mehr. Die jeweiligen Themen finden Sie einige Wochen vorher auf unserer Website. Schriftdolmetschen auf Anfrage. Offen für Hörende.

*gefördert im Rahmen des Projektes Verbraucherbildung*

*Bayern und vsl. der LH München, Surfen für Alle*

**jeweils dienstags 18.30 – ca. 20.00 Uhr, kostenfrei**

spenden Sie gern €5,- für Bildung mit Gebärdensprache

**ebw, Herzog-Wilhelm-Str. 24/III und Online**

**502-A26 Di 17.03.2026 Rund um Drohnen**



**508-A26 Di 16.06.2026 Unabhängig von Google & Co.**

Weitere Themen für 2026 in Planung

# VERBRAUCHERBILDUNG

*Finanzen & Versicherungen –  
Recht & Vorsorge –  
Energie & Nachhaltigkeit –  
besondere Projekte –*

## Verbraucherbildung des **ebw** (VB/SP)

Als Stützpunkt für Verbraucherbildung im Projekt Verbraucherbildung Bayern – mit Schwerpunkt Inklusion – bieten wir viele Veranstaltungen bei uns und bei Kooperationseinrichtungen an.

Soweit nicht anders angegeben, sind die Veranstaltungen direkt oder indirekt gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (VB) und finden im Rahmen des Seniorenprogramms (SP) der LH München statt.

Die meisten Verbraucherbildungsveranstaltungen im **ebw** sind besonders barrierearm

- mittels Gebärdensprache 
- und Schriftdolmetschenden /Live-Untertitel auf Anfrage 
- einer mobilen FM-Anlage für Schwerhörige mit und ohne Hörgerät oder 
- durch die Möglichkeit zur Online-Teilnahme. 

Die Angebote rund um das Themenfeld **Digitale Welt** finden Sie in unserem Fachbereich **Medien**.

Weitere aktuelle Seminare finden Sie unter:  
[www.ebw-muenchen.de/themenbereiche/verbraucherbildung/](http://www.ebw-muenchen.de/themenbereiche/verbraucherbildung/)

## Angebote für Einrichtungen, Gemeinden, ...

Sie würden am liebsten solche Veranstaltungen auch in Ihrer Einrichtung vor Ort einmal anbieten? Als Stützpunkt für Verbraucherbildung können wir Sie dabei unterstützen, und in Kooperation z. T. Referierende kostenfrei organisieren.

**Annette Hüskens-Brüggemann**, Referentin für Medienbildung **ebw**, Herzog-Wilhelm-Str. 24/III, 55 25 80 41 oder 0

## Finanzen & Versicherungen

### Endlich in Rente

finanzielle Strategien für den sorgenfreien Lebensabend



Die Zeit des Vermögensaufbaus ist abgeschlossen. Gelder werden fällig, die Höhe der Rente steht fest! Statt „Sparen“ steht „Entsparen“ im Vordergrund. Passen Wünsche und finanzielle Möglichkeiten zueinander? Welche Strategien und Produkte sind geeignet zur Kapitalanlage in der Zeit des Vermögensverzehrs? Wie bringt man Finanzen und Lebenserwartung zusammen? Was ist, wenn es doch anders kommt? Wie sieht die Vorsorge im Alter aus?

**Di 14.04.2026**, 15.15-ca. 17.30 Uhr, €5,-

Arthur Wilm, Dipl.-Kfm., Trainer Verbraucherbildung Bayern **ebw**, Herzog-Wilhelm-Str. 24/III

**105-A26** Anmeldung bitte bis Di 07.04.2026 beim **ebw**

### Geld im Griff

Strategien für eine entspannte finanzielle Zukunft



Geht Ihnen beim Thema Geld auch manchmal das Lied durch den Kopf „Das wünsch ich sehr, dass... einer bei mir wär, der lacht und spricht: Fürchte dich nicht.“? Verbraucher-Trainer Arthur Wilm hat Strategien für Sie für einen besseren Überblick über persönliche Finanzen; kennt Sparvorschläge ohne den Verlust von Lebensqualität und geht mit Ihnen der Frage nach: Wie manage ich die begrenzte Ressource Geld auf dem Weg in eine finanziell gesicherte Zukunft mit der Chance auf Rücklagen für Wünsche, Träume und Altersvorsorge?

**Di 14.04.2026**, 18.30-ca. 20.30 Uhr, €5,-

Arthur Wilm, Dipl.-Kfm., Trainer Verbraucherbildung Bayern **ebw**, Herzog-Wilhelm-Str. 24/III und **Online**

**102-A26** Anmeldung bitte bis Di 07.04.2026 beim **ebw**



## Versicherungen 50plus

### Was brauche ich wirklich?

Lohnt es sich, mit über 50 noch eine private Krankenversicherung, Unfallversicherung, Pflegeversicherung, o. ä. abzuschließen? Auf welche Kriterien/Fallstricke muss ich in entsprechenden Vertragsangeboten achten? Gelten Sonderregelungen, Einschränkungen, besondere Tarife für ältere Menschen? Was sind meine Rechte gegenüber Versicherungsgesellschaften?

**Irmgard Waldherr**

Fachberaterin Verbraucherfragen

Verbraucherzentrale Bayern Beratungsstelle München e.V.

### Kooperation Alten- & Service-Zentrum Westend

**Do 05.03.2026**, 14.00-15.30 Uhr

Teilnahmegebühr und Ermäßigungen bitte beim ASZ erfragen

**ASZ Westend**, Tulbeckstr. 31, 80339 München

Anmeldung bitte bis Do 26.02.2026 beim ASZ 54 03 08 20

### Kooperation Alten- & Service-Zentrum Bogenhausen

**Do 09.04.2026**, 14.00-15.30 Uhr, €2,-

**ASZ Bogenhausen**, Rosenkavalierplatz 9, 81925 München

Anmeldung bitte bis Do 02.04.2026 beim ASZ 46 13 34 64 0

## Die Geschichte vom schlanken Osterhasen

### und andere Einkaufs-Fallen im Supermarkt

Einkaufen ist für viele Menschen mittlerweile mit Stress verbunden. Oft fällt es schwer, die Lebensmittel-Kennzeichnung zu entziffern oder das gesamte Sortiment zu überschauen. Was bedeuten die E-Nummern? Der EAN-Code? Woher kommt das Gemüse? Wo liegen Tricks und Fallen im Supermarkt? Verbraucherschutzexpertin Ursula Liersch klärt auf und nimmt Sie mit auf einen Bummel durch einen virtuellen Supermarkt.

**Ursula Liersch**

Fachberaterin Lebensmittel und Ernährung

Verbraucherzentrale Bayern e.V.

### Projekt IN FORM, gefördert durch das BMELH

Termine nach Absprache – Sie haben Lust, dieses Thema kostenfrei vor Ostern in Ihre Gemeinde/Einrichtung zu holen? Sprechen Sie uns an:

[a.huesken-brueggemann@ebw-muenchen.de](mailto:a.huesken-brueggemann@ebw-muenchen.de)

## Recht & Vorsorge

### Pflegebedürftig – wie finde ich die passende Pflege-, Wohn- und Versorgungsform?

Wie finde ich für meine Angehörigen oder für mich selbst ein gutes Pflegeheim? Einen guten Pflegedienst? Oder auch eine alternative Versorgungsform – wie z.B. eine ambulant betreute Wohngemeinschaft für ältere Menschen? Und was, wenn das Angebot nicht hält, was es verspricht? Was sind meine Rechte und Möglichkeiten? Wer hilft? Darüber informiert die Münchner Beschwerdestelle für Probleme in der Altenpflege.

**Francesca Lechner**

Dipl. Sozialerontologin Landeshauptstadt München,  
Beschwerdestelle für Probleme in der Altenpflege

**Di 21.04.2026, 14.15 - 16.00 Uhr, kostenfrei**

**ebw, Herzog-Wilhelm-Str. 24/III**

**107-A26** Anmeldung bitte bis 14.04.2026 beim **ebw**



*Kooperation Alten- & Service-Zentrum Isarvorstadt*

**Di 28.04.2026, 14.15 - 16.30 Uhr, kostenfrei**

**ASZ Isarvorstadt, Hans-Sachs-Straße 14, 80469 München**

Anmeldung bitte bis **Di 21.04.2026** beim ASZ, 23 23 98 84

### Kosten und Finanzierung pflegerischer Versorgungsformen

Wie setzen sich die Kosten von verschiedenen pflegerischen Versorgungsformen und pflegerischen Wohnkonzepten in München zusammen? Welche Leistungen gibt es zur Finanzierung? Worauf muss ich achten? Wie weiß ich, was ich selbst zahlen muss? Wo finde ich neutrale Beratung und Unterstützung? Darüber informiert die Münchner Beschwerdestelle für Probleme in der Altenpflege. Schwerpunkt dieser Veranstaltung liegt auf dem Finanzaspekt.

**Referentin** siehe links

**Di 30.06.2026, 14.00 - 16.15 Uhr, kostenfrei**

**ebw, Herzog-Wilhelm-Str. 24/III**

**108-A26** Anmeldung bitte bis **Di 23.06.2026** beim **ebw**



*Kooperation Alten- & Service-Zentrum Isarvorstadt*

**Di 12.05.2026, 14.15 - 16.30 Uhr, kostenfrei**

**ASZ Isarvorstadt, Hans-Sachs-Straße 14, 80469 München**

Anmeldung bitte bis **Di 05.05.2026** beim ASZ, 23 23 98 84



## Nie wieder Ärger mit Handwerkenden & Co

Ein frischer Anstrich für die Küche, eine neue Dusche für das Bad oder eine ins Schloss gefallene Haustür: Nicht alle Menschen sind handwerklich interessiert oder versiert. Wer Profis beauftragt, will sich Zeit und Mühe sparen. Doch passiert ein Missgeschick oder entpuppt sich der angerufene Notdienst als schwarzes Schaf, ist der Ärger groß. In solchen Fällen ist es gut zu wissen, welche Rechte Sie haben. Der Vortrag der Verbraucherzentrale Bayern greift Themen wie Kostenvoranschlag, Preiskalkulation und Sachmängel auf.

**Sylvia Hartl**

Fachberaterin für Verbraucherfragen, VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.

*Kooperation Alten- & Service-Zentrum Altstadt*

**Di 14.04.2026**, 14.30 - 16.00 Uhr, € 2,50

**ASZ Altstadt**, Sebastianplatz 12, 80331 München

Anmeldung bitte bis **Di 07.04.2026** beim ASZ, 26 40 46

*Kooperation Alten- & Service-Zentrum Haidhausen*

**Mi 29.07.2026**, 14.00 - 15.30 Uhr, kostenfrei

**ASZ Haidhausen**, Begegnungsraum im Häusl,  
Wolfgangstraße 18, 81667 München

Anmeldung bitte bis **Mi 22.07.2026** beim ASZ, 46 13 84 0

## Energie & Nachhaltigkeit

### Nachhaltig aufräumen, liebevoll loslassen

#### Schritt für Schritt mehr Platz

Eigentlich wollten Sie schon längst ausräumen, finden aber nicht den Einstieg? Im ersten Teil des Vortrages klären wir, wie Ihnen das gelingt; wie Sie Entscheidungen leichter treffen und loslassen lernen. Das fällt umso leichter, wenn man weiß, dass die Gegenstände anderswo noch nützlich sein können, dass sie z.B. als Second-Hand-Objekt ein neues Zuhause finden. Welche Möglichkeiten Ihnen hier zur Verfügung stehen, welche konkrete Anlaufstellen es gibt und worauf Sie achten sollten, darüber sprechen wir im zweiten Teil dieses Vortrages.

**Rita Trost**

Aufräum- & Lebenscoach, Heilpraktikerin

*Kooperation Alten- & Service-Zentrum Schwabing-Ost*

**Do 02.04.2026**, 14.30 - 16.00 Uhr, € 3,-

**ASZ Schwabing-Ost**, Siegesstr.31, 80802 München

Anmeldung ab **10.03.2026** bis **01.04.2026**

beim ASZ unter 68 97 92 30

*Kooperation Alten- & Service-Zentrum Hasenbergl*

**Mo 13.04.2026**, 14.00 - 15.30 Uhr, kostenfrei

**ASZ Hasenbergl**, Stanigplatz 8a, 80933 München  
keine Anmeldung erforderlich

## Kühl & gesund durch den Sommer

### Worauf Sie als VerbraucherIn im Sommer achten sollten

Mit Fachberaterin für Lebensmittel und Ernährung Bianca Meraner entdecken wir gesunde Ernährung für den Sommer, erhalten wichtige Hinweise und Tipps als VerbraucherInnen und verköstigen eine gesunde Abkühlung direkt in der Veranstaltung.

*Kooperation Alten- & Service-Zentrum Laim  
Projekt IN FORM, gefördert durch das BMELH*

Termin wird noch bekanntgegeben

14.30 - 16.00 Uhr, kostenfrei

**Bianca Meraner**, Fachberaterin Lebensmittel und Ernährung  
Verbraucherzentrale Bayern e.V.

**ASZ Laim**, Kiem-Pauli-Weg 22, 80686 München

Anmeldung bitte bis 1 Woche vor dem Termin

beim ASZ, 57 50 14

Weitere **Nachhaltigkeits-Themen** finden Sie ausführlich in  
unserem Fachbereich **GemeindeLeben** unter der Rubrik  
**Schöpfung**

## Besondere Projekte

### Finanzielles Wohlbefinden im Alter

gesickt haushalten, Unterstützungangebote kennen,  
gut leben, Schulden vermeiden

„Geld macht nicht glücklich, aber es beruhigt....“ Zu wenig oder auch zu viel davon, zu wenig Durchblick bei zu viel Papierkram – das lässt hingegen unruhig werden. Lassen Sie uns Ihr Wohlbefinden beim Thema Geld gemeinsam steigern. FachberaterInnen der Caritas informieren: Wie gewinnen Sie Durchblick bei Ihren Finanzen? Auf welche Unterstützung haben Sie Anspruch? Wo lässt sich intelligent hauswirtschaften, welche Tipps und Tricks gibt es, damit mehr für die schönen Dinge des Lebens bleibt? Wie vermeiden Sie Schulden-Fallen? Und was können Sie tun, wenn es doch mal eng wird?

Teilnehmen an einem Vortrag oder Seminar zu diesem Thema? Infos zu den nächsten Terminen erhalten Sie unter 55 25 80 0, [service@ebw-muenchen.de](mailto:service@ebw-muenchen.de)

Für Einrichtungen:

Sie möchten kostenfrei eine Veranstaltung zu diesem Thema für Ihre SeniorInnen bei sich anbieten? Melden Sie sich gern bei [annette.huesken-brueggemann@ebw-muenchen.de](mailto:annette.huesken-brueggemann@ebw-muenchen.de)

*In Kooperation mit der Schuldner- und Insolvenzberatung  
Caritas München-Ost*

*Gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und  
Verbraucherschutz*

# KULTUR

*Bildung und Beiwerk –  
Literarisches Frühstück –  
Kulturführerschein –  
München mit anderen Augen sehen –  
Schreiben und Erinnern –  
Biografiearbeit –  
Kochen & Kultur – mit DGS –*

## Literatur

### Literarisches Frühstück

Bei einem Breznfrühstück stellt Ihnen der/die ReferentIn ein literarisches Werk vor, gibt den Inhalt zusammengefasst wieder und liest zur Veranschaulichung ausgewählte Textpassagen vor. Hintergrundinformationen zu Werk und AutorIn runden die Buchvorstellung ab. Zwischendurch diskutieren wir über das Buch.

Wegen der großen Nachfrage bitte vorher anmelden.

**Zeit** 10.00 – 12.00 Uhr

**Ort** **ebw**, Herzog-Wilhelm-Str. 24/III

**Kosten** €8,–, bar vor Ort

#### **602c-A26 Do 05.02.2026**

Zu besprechendes Buch:

*Mein Privatbesitz*

von Mary Ruefle

**Dr. Elvira Steppacher**

#### **602b-A26 Do 16.04.2026**

Zu besprechendes Buch:

*Der falsche Karl Valentin*

von Martin Meyer

**Martin Meyer**, Autor

#### **602d-A26 Do 09.07.2026**

Zu besprechendes Buch:

*Noch offen*

**Dr. Katrin Lange**, Programmreferentin Literaturhaus München

## Buchvorstellung mit Felix Leibrock

**Welches Trikot trägt der Fußballgott?**

**Geschichten, die das Leder schrieb**

Zur Fußballweltmeisterschaft wird er wieder angerufen, angefleht und angeklagt: Der Fußballgott. Anhand vieler Fußballereignisse und privater Fußballerlebnisse geht Felix Leibrock der Frage nach, ob es den Fußballgott gibt, wie er sich zum christlichen Gottesbild verhält und, wenn es ihn gibt, welche Farbe das Trikot hat, das er trägt.

Das Buch ist ab April 2026 im Handel.

**ebw**

**Do 17.04.2026, 17 Uhr, kostenfrei**

**625-A26** Anmeldung bitte bis 10.04.2026 beim **ebw** [service@ebw-muenchen.de](mailto:service@ebw-muenchen.de), Tel. 55 25 80 0 oder online unter: <https://www.ebw-muenchen.de/veranstaltungen/buchvorstellung-gibt-es-einen-fussballgott/>

**Weitere Termine** im Großraum München:

**Mi 29.04.2026, 15.00 Uhr, Laudatekirche Garching**

**So 21.06.2026, 18.00.Uhr, Heilandskirche Unterhaching**  
sowie unter [www.felixleibrock.de](http://www.felixleibrock.de)

Gerne stellt der Autor das Buch in anderen Gemeinden und Einrichtungen vor!

**Kontakt:** [felix.leibrock@ebw-muenchen.de](mailto:felix.leibrock@ebw-muenchen.de)

## Göttliches fühlen

### Ein Buchgespräch

In seinem Buch „Göttliches fühlen“ spricht Felix Leibrock viele seelsorgerische Themen an. Bei dieser Benefizveranstaltung zugunsten der „Initiative krebskranke Kinder München e.V.“ werden verschiedene dieser Themen diskutiert.

**Felix Leibrock**

### Göttliches fühlen.

Emotionales Erleben als Weg zum Glück

München, bene!, 2025. Hardcover

ISBN 978-3-96340-314-9, €22,-

**Do 12.02.2026**, 19.00-20.30 Uhr

im **ebw** Evangelisches Bildungswerk München

Herzog-Wilhelm-Str.24/III, 80331 München

**612-A26** Anmeldung erbeten

unter service@ebw-muenchen.de, Tel. 55 25 80 0

## Bildungskabarett

### Bairisch-Kurs mit Moses Wolff

Wer Lust hat, Bayern im besten Sinne zu begreifen, ist im Evangelischen Bildungswerk München bestens aufgehoben. Sie begegnen nicht nur einer Sprache, sondern einem kleinen Kosmos aus Wirtshausphilosophie, Bergluft und feinsinnigem Humor. Unter der Leitung von Moses Wolff lernen Sie jene Zwischentöne kennen, in denen Bayern seit Jahrhunderten denkt, lacht und grantelt. Und vielleicht entdecken Sie dabei, dass Dialekt nichts Provinzielles ist, sondern auf poetische Art dazu beiträgt, dem alpinen Wesen heiter und gelassen zu begegnen.

**05.03., 10.03., 12.03., 19.03., 07.04.2026**, 18.00-19.30 Uhr

**Moses Wolff**, Schauspieler, Kabarettist, Autor und bairischer

Ureinwohner

**ebw**, Herzog-Wilhelm-Str.24/III, 80331 München

**605-A26** Anmeldung bitte bis 26.02.26 beim **ebw**

## Bildung und Beiwerk

### Die Bildungsshow

#### mit Moses Wolff, Felix Leibrock und Gästen

Wer sich bildet, lebt besser.

Kabarett ist eine Möglichkeit, Bildung zu erleben

**ebw**, Herzog-Wilhelm-Str. 24/III

18.30-20.00 Uhr, € 10,-

### Thema: Der Kern des Witzes

**603a-A26** Di 03.02.2026,

Mit **Gordon Brettsteiger**, Urgestein des Satire-Duos Ulan & Bator und Social Media Star. Eine Bildungsshow, die den Ursprung, Wandel und die Vielfalt des Humors erforscht – von uralten Pointen bis zu heutigen Tabus, von Kinderwitzen bis Stammtischsprüchen.



### Thema: Interaktives Theater

**603b-A26** Di 03.03.2026

Mit den beiden Schwestern **Anina** und **Anouschka Doinet**, Bühnen-Urgesteine, die jedes ihrer zahlreichen Projekte mit Herzblut umgesetzt haben. Ein Bildungsabend, an dem das Konzept des invasiven Theaters beleuchtet wird – einer Kunstform, die die Grenze zwischen Bühne und Publikum auflöst, Zuschauende aktiv einbezieht und so neue Formen des Erlebens, Mitführens und Mitgestaltens erfahrbar macht.

### Thema: Mandi Fesenmayer (Rekommandeur am Teufelsrad)

**603c-A26** Di 05.05.2026

Erleben Sie einen exklusiven, humorvollen Bildungs-Abend mit Oktoberfest-Urgestein **Mandi Fesenmayer**, der legendäre Geschichten aus seinem Leben als Rekommandeur am Teufelsrad erzählt.

# Engagement im kulturellen Bereich (SP)

## Kulturführerschein

Wollen Sie Kultur nicht nur konsumieren, sondern andere dafür gewinnen? Sie haben die 50 schon überschritten? Dann ist der Kulturführerschein etwas für Sie. Sie lernen verschiedene Möglichkeiten des kulturellen Engagements kennen.

Im Kurs entwickeln Sie Ideen und bekommen methodische Handwerkszeuge, um sie in die Tat umzusetzen. An acht Seminartagen steigen Sie in verschiedene Kultur-Sparten ein und erhalten einen Einblick in diese Kulturrichtungen.

Sie lernen Methoden kennen, um anderen zu vermitteln, was Sie begeistert.

Bitte fordern Sie den Sonderprospekt an.

### Kurs

**Einführung Mi 04.02.2026,**

**11mal Mi 11.02./25.02./11.03./25.03./15.04./  
29.04./13.05./20.05./10.06./24.06./  
08.07.2026  
jeweils 09.30 – 16.00 Uhr**

### Exkursionen

**3mal Mi 04.03./08.04./03.06.2026,**

jeweils 10.00-12.00 Uhr

**1mal Mi 06.05.2026, 15.00-17.00 Uhr**

### Abschluss

**Do 23.07.2026 ab ca. 17.00 Uhr**

**€320,-**

**Melanie Sommer, Pädagogin M.A. ebw;**

**Annette Tessaro, Co-Leitung**

**und weitere FachreferentInnen**

**ebw, Herzog-Wilhelm-Str. 24/III**

**617-A26 Anmeldung bitte beim ebw**

## Netzwerktreffen Kulturführerschein

Für AbsolventInnen, die sich in verschiedenen sozialen und kulturellen Einrichtungen oder (Kirchen-)Gemeinden für Kinder, SeniorInnen und Menschen mit besonderen Bedürfnissen engagieren und sich darüber austauschen wollen.

**Termin wird noch bekannt gegeben,**

**14.00-ca. 16.30. Uhr, Kosten trägt das ebw**

**Melanie Sommer, Pädagogin M.A., ebw;  
Evi Eckl M.A., Erziehungswissenschaftlerin,  
Absolventin Kulturführerschein  
ebw, Herzog-Wilhelm-Str. 24/III**

## Stadtteilspaziergänge, Fortbildungen (SP)

### München mit anderen Augen sehen (mmaas)

Mit Spaziergängen die Schätze eines jeweiligen Stadtteils entdecken und Wissenswertes über die Kirchengemeinden erfahren: bspw. in leichter Sprache, mit spirituellen Kirchenraumerkundungen, mit Radtouren durch mehrere Stadtteile. Jedes Semester gibt es neue und (alt) bewährte Stadtteilspaziergänge. Evangelisch-Lutherische Kirchengemeinden und Evangelische Dienste öffnen ihre Türen. Wir laden Sie ein, mit uns verschiedene Münchner Stadtteile zu entdecken.

Alle aktuellen Termine finden Sie auf unserer Homepage unter: [www.ebw-muenchen.de./seminare-projekte/muenchen-mit-anderen-augen-sehen](http://www.ebw-muenchen.de./seminare-projekte/muenchen-mit-anderen-augen-sehen)

*Zwanzig Spaziergänge wurden bereits veröffentlicht!  
Das Büchlein kann im ebw für € 10,90 erworben werden.*



## Besuch der Kustodie der Ludwig-Maximilians-Universität

Das Archiv der Universität beherbergt neben seinem Kernbestand eine Vielzahl von Objekten, die man eher in Museen oder in besonderen Sammlungen vermuten würde: Insignien, Ölgemälde, Medaillen, Textilien, Druckstücke, Plakate, Grafiken, Porträtbüsten und manches mehr. Die Gegenstände stammen aus fünf Jahrhunderten und spiegeln in mannigfacher Weise die Geschichte der Ludwig-Maximilians-Universität an ihren Standorten Ingolstadt, Landshut und München wider. Der Ort, an dem das Universitätsarchiv sie räumlich vereint, ist die Kustodie.

**Mi 04.03.2026, 11.00 - 12.00 Uhr, kostenfrei**

**Dr. phil. Claudius Stein, M. A.**

**Edmund-Rumpler-Straße 9, II. OG., 80939 München,  
Eingang zum Archiv**

**640-A26** Anmeldung bitte bis 24.02.2026 beim ebw



## Kutschenpracht für königliche Ausfahrten

### Führung in das Marstallmuseum im Schloss Nymphenburg

In den ehemaligen Pferdeställen des Nymphenburger Schlosses steht heute eine der größten Sammlungen an Kutschen aus drei Jahrhunderten. Die Staatskarosse des Kaisers, anlässlich seiner Krönung in Frankfurt bestellt, zeugt von glanzvollen Paradeaufzügen bei großen Festen. Die Galakutschen von König Ludwig II. brachten ihn einst in seine Schlösser und präsentieren sich heute in besonderem Glanz. Sommerliche Ausfahrten oder winterliche Schlittenfahrten, dazu diverse Spiele waren für die Hofgesellschaft stets eine große Gaudi. Entdecken Sie die Welt des Reisens und Repräsentierens in vergangenen Zeiten.

**Do 12.03.2026, 10.30 – 12.00 Uhr**

€8,- plus Eintritt in das Marstallmuseum

(für EA von mmaas trägt das *ebw* die Kursgebühr)

**Ute Völcker**

**Schloß Nymphenburg 208, 80638 München,**

vor der Kasse des Marstallmuseums

**641-A26** Anmeldung bitte bis Do 05.03.2026 beim *ebw*



## Ist das Barock oder Rokoko? Nein, denn...

...bei einem Gang durch die Altstadt entdecken wir zeitgenössische Bauten aus 100 Jahren Architekturgeschichte (von 1919 bis heute). Neben der individuellen Handschrift von Architekten und Bauherren spielt nun auch die Stadtplanung eine erhebliche Rolle. Der Kurs wendet sich besonders an ehrenamtliche Gästeführer/innen, Einsteiger/innen genauso wie Fortgeschrittene, die für ihre Arbeit mehr Sicherheit im Umgang mit den Baustilen gewinnen wollen.

**Do 25.06.2026, 09.30 – 11.30 Uhr, € 12,-**

(für EA von mmaas trägt das *ebw* die Kursgebühr)

**Dr. phil. Ina Müller, Kunsthistorikerin**

**Altes Technisches Rathaus, Blumenstraße 28**

**643-A26** Anmeldung bitte bis Di 16.06.2026 beim *ebw*

## Provenienzarbeit – eine Herausforderung

### Gezeigt am Beispiel des Bayerischen Nationalmuseums

Der Rundgang stellt vor, was am Bayerischen Nationalmuseum in der Provenienzarbeit schon geleistet worden ist. Dies geschieht seit Juli 2025 in neuer organisatorischer Form, im Rahmen der Staatlichen Museumsagentur Bayern. Er wird aber auch aufzeigen, welche Herausforderungen noch vor uns liegen – und was für unterschiedliche Aspekte bei der einschlägigen Prüfung musealer Bestände zu beachten sind.

**Do 30.04.2026, 10.00-11.00 Uhr**

Führung kostenfrei, plus Eintritt in das Museum

**Dr. Matthias Weniger, Leiter der Provenienzforschung  
Bayerisches Nationalmuseum**

Prinzregentenstr. 3, 80538 München

**642-A26** Anmeldung bitte bis Do 23.04.2026 beim *ebw*

## Schreiben und Erinnern (SP)

### ZeitschreiberIn

#### Erinnerungen – Texte – Lesungen

In diesem Jahreskurs schreiben Sie Geschichten aus Ihrem Leben auf und erhalten dabei Tipps und Anregungen, wie Sie Ihren Sprachstil weiterentwickeln. Mit den in der Gruppe besprochenen Texten gehen Sie auf Lesungen (z.B. Schulen, Gemeinden) und kommen mit den Zuhörenden darüber ins Gespräch.

Bitte fordern Sie den Sonderprospekt an.

#### Termine für alle drei Gruppen

Mo 12.01.2026, 10.00 – 11.30 Uhr

Di 07.07.2026, 10.00 – 16.00 Uhr

Mo 09.11.2026, 10.00 – 13.00 Uhr

€ 120,-

**Ursula Haas**, Schriftstellerin

und Dozentin für literarisches Schreiben;

**Melanie Sommer**, Pädagogin M.A., *ebw*

*ebw*, Herzog-Wilhelm-Str. 24/III

Anmeldung bitte bis Mo 05.01.2026 beim *ebw*

#### 630a-A26 – Gruppe I

6mal Di 27.01./17.02./21.04./09.06./15.09./06.10.2026

jeweils 10.00 – 13.00 Uhr

#### 630b-A26 – Gruppe II

6mal Do 29.01./19.02./23.04./11.06./17.09./08.10.2026

jeweils 10.00 – 13.00 Uhr

#### 630c-A26 – Gruppe III

6mal Do 29.01./19.02./23.04./11.06./17.09./08.10.2026

jeweils 14.00 – 17.00 Uhr



## Schreibwerkstatt *Musenkuss*

### Schwerpunkt Handwerk und Textgespräche

Im Frühjahr/Sommersemester ziehen bei uns die Musen den Blaumann an: Wir arbeiten mit Schreibtechnik und handwerklichen Ideen, um Schreibweise und Ausdrucksmöglichkeiten zu verbessern. Gespräche über Texte, die zu Hause geschrieben und im Kurs vorgestellt werden, sind erwünscht.



3mal Do 07.05./02.07./30.07.2026

jeweils 18.00 – 21.00 Uhr,

2mal Do 11.06./25.06.2026

jeweils 18.00 – 19.30 Uhr,

€ 67,-

**Arwed Vogel**, Schriftsteller und Dozent für lit. Schreiben  
*ebw*, Herzog-Wilhelm-Str. 24/III

**650-A26** Anmeldung bitte bis Do 23.04.2026 beim *ebw*

## Lebens-Erinnerungen auf der Spur (SP)

### Angebote zur Biografiearbeit

Erinnerungen sind Schätze. Besonders ältere Menschen verfügen über eine Fülle gelebter Geschichten. Biografiearbeit kann Sie dabei unterstützen, diese Schätze zu entdecken, Lebenswege besser zu verstehen und damit Identität zu stärken. Sie regt das Erinnern an und schafft einen lebendigen Kontakt der Teilnehmenden untereinander.

*Kooperation mit MBW*

*und LebensMutig – Gesellschaft für Biografiearbeit e.V.*

Siehe **Verwirrt – verwoben – verbunden** auf der nächsten Seite.

## Verwirrt – verwoben – verbunden

### Biografischer Workshop mit Wolle und Faden

Lassen Sie sich auf das achtsame Betrachten verschlungener Lebensfäden und das kreative Arbeiten mit Wolle, Garnen und Fäden ein.

Beim meditativen Gestalten mit den textilen Materialien entsteht Schritt für Schritt ein einzigartiges Ganzes. Sie legen verschiedene Garne auf ein festigendes Vlies, verbinden die Elemente mit Nadel und Faden und erleben, wie sich Ihr Werk durch das Eintauchen ins Wasser verwandelt.

Dabei erfahren Sie Achtsamkeit und Wertschätzung, gestalten selbstbestimmt und lassen Ihre eigenen Ideen lebendig werden. Kleine Schreibimpulse helfen, die Eindrücke und Erfahrungen festzuhalten.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – nur Freude am Arbeiten mit den Händen und grundlegender Umgang mit Nadel und Faden. Alle Materialien werden gestellt.

**Do 16.04.2026, 10.00- 16.00 Uhr, € 50**

Münchener Bildungswerk, 2. Stock

Dachauer Str. 5, 80335 München

[www.muenchner-bildungswerk.de](http://www.muenchner-bildungswerk.de), 089 54 58 05 0

**Waltraud Eulensteiner**, Trainerin Biografiearbeit

Kursnummer 165909 Anmeldung beim Münchener Bildungswerk



## Kochen & Kultur – mit Gebärdensprache

### Interkulturelle, inklusive Koch-Vormittage

Sie möchten den eigenen Speise-Plan erweitern und leckere Gerichte aus anderen Kulturen zubereiten lernen? Sie sind neugierig auf andere Länder, andere Menschen und ihre Geschichten? Dann kochen, lachen, lernen Sie mit uns und unseren Hobby-KöchInnen. Jeder Termin hat ein eigenes Thema/Gericht/Land und kann einzeln gebucht werden.

Was, wann mit wem – stand zu Redaktionsschluss noch nicht fest. Schreiben Sie uns gern oder schauen Sie auf unsere Website. Die Veranstaltung findet mit Gebärdensprach-Dolmetschen statt.

*Kooperation mit der  
Evang. Gehörlosenseelsorge München & Umland*

*gefördert vom Sozialreferat der LH München, München wird inklusiv*

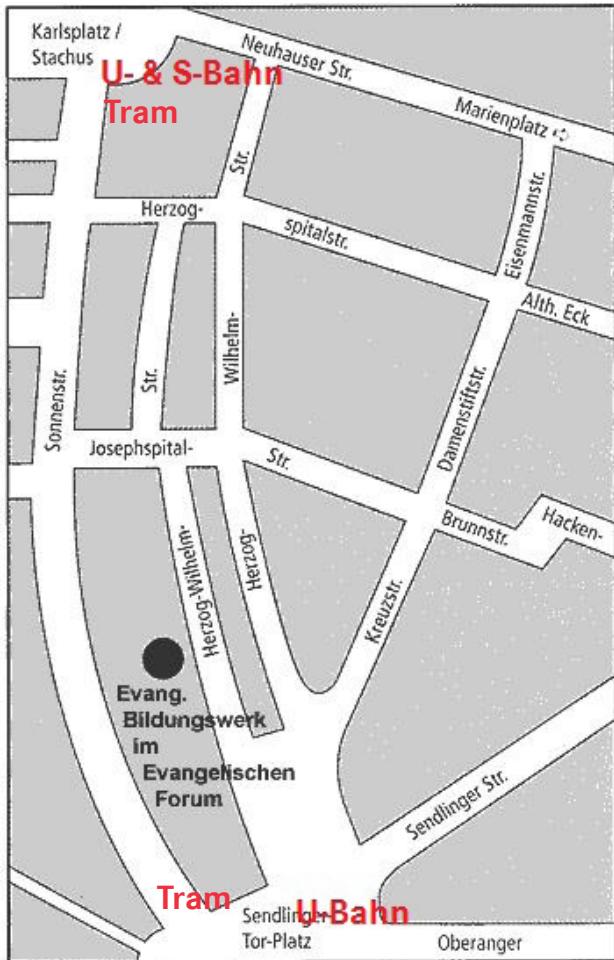
**3 mal Samstags**, Termine werden noch bekannt gegeben, 10.00- ca. 13.30 Uhr ca. € 20,- Materialgeld

N.N.

**Gemeindehaus der Lutherkirche**, Bergstr. 3, 81539 München  
Anmeldung nur per E-Mail bei Vertrauensmann Peter Fiebig (gehörlos) [peter.fiebig@egg-bayern.de](mailto:peter.fiebig@egg-bayern.de)



## Lageplan des ebw:



## Kalendarium:

### Februar 2026

02.02.26	Café für die Seele - Trauercafé	64
03.02.26	Sicherheitsratgeber für ein Leben Zuhause im Alter	37
03.02.26	Bildung und Beiwerk	141
04.02.26	Kulturführerschein - Kurs	142
05.02.26	GFK und Spiritualität: Raum für Neues	83
05.02.26	Literarisches Frühstück mit Elvira Steppacher	138
06.02.26	Tanzt einfach mit	61
10.02.26	Sagen Sie's Einfach	45
10.02.26	Sterbenden Menschen Zeit schenken	40
11.02.26	SoulCollage® „Mein Platz im großen Ganzen“	85
12.02.26	Tanzen im Sitzen	57
12.02.26	Göttliches fühlen - Ein Buchgespräch	140
13.02.26	FreiTagsZeit: Musikstadt München - weiblich!	74
13.02.26	In Frieden leben - online Übungsgruppe GFK	80
16.02.26	kleines Café für die Seele - Trauercafé	64
23.02.26	Freiwilliges Engagement im Altenheim	31
23.02.26	Mehr Klarheit in der Sprache	42
23.02.26	Bella Digital-ia	117
24.02.26	Non-verbale Kommunikation	32
24.02.26	Wie macht die KI, was ich will und brauche	114
25.02.26	Smartphone im Urlaub	111
25.02.26	Lern-Treff Digitale Welt - in DGS	121
26.02.26	Anpacken statt Aufschieben	54
27.02.26	Café & Clicks am Freitag	119

### März 2026

02.03.26	Café für die Seele - Trauercafé	64
02.03.26	Smartphone/Tablet - Einstieg (Android)	107
03.03.26	Sterbenden Menschen Zeit schenken	40
03.03.26	Spurwechsel ab 55	30
03.03.26	Bildung und Beiwerk	141
04.03.26	Aufbaukurs Seelsorge	95
04.03.26	Workshop Diversität „Wir sind offen für alle“	92

04.03.26	Einkaufen leicht gemacht	116
04.03.26	Dinge loslassen: eine Einladung zum Neubeginn!	77
04.03.26	Besuch der Kustodie der LMU	145
05.03.26	Versicherungen 50plus -Was brauche ich wirklich?	128
05.03.26	Essen ist Leben	36
05.03.26	Bairisch für Zugroaste	140
06.03.26	TanzleiterIn-Ausbildung Tanzen im Sitzen	57
07.03.26	Fachtag Digitale Medien & ältere Menschen	105
09.03.26	Stark im Ehrenamt: Ehrenamtliche gewinnen	91
10.03.26	Los geht's	65
10.03.26	Erinnerungen in den Jahreszeiten unseres Lebens	33
11.03.26	Lern-Treff Digitale Welt mit DGS	121
11.03.26	Erfolgreiche Pressearbeit	42
12.03.26	Ferien für die Seele	36
12.03.26	Kutschenpracht für königliche Ausfahrten	146
12.03.26	In Frieden leben - online Übungsgruppe GFK	80
12.03.26	Digitalisierung und die Klimafolgen	79
13.03.26	FreiTagsZeit: „Stärke bedeutet nicht, alles im Griff zu haben“	74
13.03.26	SoulCollage® „Mut zur Veränderung“	85
13.03.26	Gemeinsam Raum gewinnen	77
14.03.26	Workshop Zivilcourage	76
16.03.26	kleines Café für die Seele - Trauercafé	64
16.03.26	Einkaufen leicht gemacht	116
16.03.26	Smartphone/Tablet (Android) Fragen & Antworten	108
16.03.26	Café & Clicks am Montag	118
16.03.26	Unabhängig werden von Google & Co	112
17.03.26	Seniorpartner in School	29
17.03.26	Basale Stimulation	33
17.03.26	Rund um Drohnen	113
17.03.26	Fotos & Videos auf Smartphone/Tablet	111
18.03.26	Gute Kommunikation - Einführung	80
20.03.26	Der Garten meiner Freude - Teil 1	59
21.03.26	SoulCollage® „Frühlingserwachen“	84
23.03.26	Bella Digital-ia	117

23.03.26	Kunst für die Seele	68
24.03.26	FriedOrte	66
24.03.26	Sterbenden Menschen Zeit schenken - Modul 8	40
25.03.26	Podcasts, Hörbücher online und mehr	115
26.03.26	KI, mein Kurs & ich - Fragen & Antworten	104
26.03.26	Der Weisheit des Alters im Märchenschatz begegnen	34
27.03.26	Café & Clicks am Freitag	119
27.03.26	Grundlehrgang TanzleiterIn für Tanzen mit Senioren	57

## April 2026

02.04.26	Nachhaltig aufräumen - liebevoll loslassen	133
02.04.26	Geld und die digitale Welt	106
06.04.26	MünchenerJakobskirchenWeg	48
08.04.26	Eltern-Kind-Gruppenleitung: Aufbau und Gründung	93
09.04.26	Versicherungen 50plus -Was brauche ich wirklich?	128
09.04.26	Geld und die digitale Welt	106
11.04.26	Neubeginn	51
13.04.26	Wie Googles neue Übersicht mit KI das Web verändert	44
13.04.26	Präzise Prompts: Mit KI zu besseren Texten!	44
13.04.26	Café für die Seele - Trauercafé	64
13.04.26	Smartphone/Tablet - Weiterlernen (Android)	107
13.04.26	Café & Clicks am Montag	118
13.04.26	Nachhaltig aufräumen - liebevoll loslassen	133
14.04.26	Demenzhelper-Schulung	39
14.04.26	Los geht's	65
14.04.26	Geld im Griff	127
14.04.26	Endlich in Rente	127
14.04.26	Nie wieder Ärger mit Handwerkenden & Co	132
14.04.26	Eltern-Kind-Gruppenleitung	93
15.04.26	Dinge loslassen	77
16.04.26	Verwirrt - verwoben - verbunden	150
16.04.26	Literarisches Frühstück mit Martin Meyer	138
16.04.26	Grundkurs Seniorenbegleitung - Modul 1	38
16.04.26	Stark im Ehrenamt	91
17.04.26	FreiTagsZeit: Wie wir die Welt sehen - mit DGS	74

17.04.26	Buchvorstellung „Gibt es einen Fußballgott“	139
18.04.26	Münchner JakobskirchenWeg	48
18.04.26	Workshop zu Stimme und Sprechen	82
19.04.26	Licht im Dunkeln	67
20.04.26	kleines Café für die Seele - Trauercafé	64
21.04.26	Digitaler Dienstag - Rund um Drohnen	113
21.04.26	Pflegebedürftig	37
22.04.26	Lern-Treff Digitale Welt mitDGS	121
22.04.26	Grundkurs Seniorenbegleitung - Modul 2	38
22.04.26	SoulCollage® „Wurzeln und Flügel“	85
22.04.26	Smartphone/Tablet: Fragen & Antworten (Android)	108
23.04.26	GFK und Spiritualität	83
24.04.26	In Frieden leben - online Übungsgruppe GFK	80
24.04.26	Café & Clicks am Freitag	119
24.04.26	Der Garten meiner Freude - Teil 2	59
24.04.26	Sei getrost und unverzagt	87
27.04.26	Online-Banking – ist das was für mich?	115
27.04.26	Bella Digital-ia	117
28.04.26	FriedOrte	66
28.04.26	Mit den Worten tanzen - Übungstag GFK	80
28.04.26	Pflegebedürftig	37
30.04.26	Grundkurs Seniorenbegleitung - Modul 3	38
30.04.26	Provenienzarbeit - eine Herausforderung	147

## Mai 2026

04.05.26	Café für die Seele - Trauercafe	64
04.05.26	iPhone/iPad: Fragen & Antworten	109
05.05.26	„Digitaler Dienstag“ im Mai	120
05.05.26	Palliative Atembehandlung	34
05.05.26	Bildung und Beiwerk	141
06.05.26	Online-Banking – ist das was für mich?	115
07.05.26	Aus Erfahrung wird Energie	54
07.05.26	Schreibwerkstatt Musenkuss	149
08.05.26	Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne	86
08.05.26	TanzleiterIn-Ausbildung Tanzen im Sitzen	57

09.05.26	Achtsamkeit erleben - unter freiem Himmel	56
11.05.26	Café & Clicks am Montag	118
11.05.26	Kleines Café für die Seele - Trauercafé	64
11.05.26	Stark im ehrenamt	91
12.05.26	Los geht's	65
12.05.26	Grundkurs Seniorenbegleitung - Modul 4	38
12.05.26	Wie macht die KI, was ich will und brauche	114
12.05.26	Kosten und Finanzierung pfleg. Versorgungsformen	37
13.05.26	Rund um Drohnen	113
16.05.26	MünchnerJakobskirchenWeg	48
20.05.26	Lern-Treff Digitale Welt mit DGS	121
21.05.26	Grundkurs Seniorenbegleitung - Modul 5	38
21.05.26	In Frieden leben - online Übungsgruppe GFK	80
21.05.26	SoulCollage® „Ich bin viele“ - die Stimmen in mir	85
22.05.26	FreiTagsZeit: „Innenansichten“	75
22.05.26	Café & Clicks am Freitag	119
28.05.26	Geld und die digitale Welt	106
31.05.26	Schritt für Schritt	52

## Juni 2026

02.06.26	Sprach- & KI-Assistenzen auf dem Smartphone/Tablet	110
02.06.26	Digitaler Dienstag - Geld und die digitale Welt	120
08.06.26	Café für die Seele - Trauercafé	64
08.06.26	Café & Clicks am Montag	118
09.06.26	Sicherheit auf dem Smart-Gerät	108
10.06.26	SoulCollage® „ich sehe dich - ich sehe mich“	85
10.06.26	Gemeinsam inneren Raum gestalten	78
10.06.26	Christentum „tierisch anders“	97
13.06.26	„Wie soll ich wem was wann sagen?“	70
14.06.26	Licht im Dunkeln	67
16.06.26	FriedOrte	66
16.06.26	Intelligent und resilient durch den Pfarrnüro-Alltag	99
16.06.26	Unabhängig werden von Google & Co	112
18.06.26	Geld und die digitale Welt	106
19.06.26	FreiTagsZeit: Die Weisheit des Herzens nutzen	75

20.06.26	MünchnerJakobskirchenWeg	48
22.06.26	kleines Café für die Seele - Trauercafé	64
23.06.26	Los geht's	65
24.06.26	Lern-Treff Digitale Welt mit DGS	121
25.06.26	Ist das Barock oder Rokoko? Nein, denn...	147
26.06.26	Café & Clicks am Freitag	119
26.06.26	In Frieden leben - online Übungsgruppe GFK	80
28.06.26	HALB-ZEIT – HOCH-ZEIT	52
29.06.26	Bella Digital-ia	117
30.06.26	Vortrag Kosten und Finanzierung pfleg Versorgungsformen	37

#### **Juli 2026**

02.07.26	Ein bunter Blumenstrauß aus Tänzen im Sitzen	60
06.07.26	Café für die Seele - Trauercafé	64
07.07.26	Gut versichert im Ehrenamt	43
07.07.26	Digitaler Dienstag	120
08.07.26	Lern-Treff Digitale Welt mit DGS	121
09.07.26	SoulCollage® „Der Ort meiner Kraft“	85
09.07.26	Literarisches Frühstück mit Dr. Katrin Lange	138
10.07.26	FreiTagsZeit: „Ich existiere nur, wenn ich schreibe“	75
10.07.26	In Frieden leben - online Übungsgruppe GFK	80
11.07.26	Siehe, ich mache alles neu	87
11.07.26	AUF DER SUCHE NACH DEN GOLD-NUGGETS DES LEBENS	53
13.07.26	Café & Clicks am Montag	118
14.07.26	Los geht's	65
14.07.26	Vortrag Mobilität im Alter	37
16.07.26	Singen mit SeniorInnen	35
16.07.26	Ein gutes Ende	69
17.07.26	Tanzen macht Freude	61
18.07.26	MünchnerJakobskirchenWeg	48
18.07.26	Vom Apostel zum Pilgerpatron - ein langer Weg?	50
20.07.26	kleines Café für die Seele - Trauercafé	64
21.07.26	FriedOrte	66
22.07.26	Vortrag Fitness für Kopf & Körper	55
27.07.26	Bella Digital-ia	117

29.07.26	Nie wieder Ärger mit Handwerkenden & Co	132
30.07.26	Geld und die digitale Welt	106
31.07.26	Café & Clicks am Freitag	119

#### **August 2026**

03.08.26	kleines Café für die Seele - Trauercafé	64
04.08.26	Digitaler Dienstag	120
10.08.26	Café & Clicks am Montag	118
15.08.26	MünchnerJakobskirchenWeg	48
28.08.26	Café & Clicks am Freitag	119

#### **September 2026**

14.09.26	Café für die Seele - Trauercafé	64
18.09.26	FreiTagsZeit	74
19.09.26	MünchnerJakobskirchenWeg	48
25.09.26	In Frieden leben - online Übungsgruppe GFK	80
25.09.26	LernbegleiterIn ab September 2026	28
28.09.26	Bella Digital-ia	117

#### **Oktober 2026**

09.10.26	In Frieden leben - online Übungsgruppe GFK	80
14.10.26	Dasein. Zuhören. Begleiten. Unterstützen	94
15.10.26	Nachhaltig aufräumen - liebevoll loslassen	133
16.10.26	FreiTagsZeit	74

## Bildnachweise:

Titelseite (alle fotolia) von links nach rechts:

© Lisa F. Young; © jd-photodesign; © Tom Kuest;  
© KENCKO photography; © mankale;  
© Gianpaolo Pagno M.;  
© OlgaLIS; © contrastwerkstatt

Seite 1: © ebw  
Seite 2-5 © Angela Glanz/ ebw  
Seite 18/19: © Gloria Gans  
Seite 20/21: © Adela Elibol, Laura Elibol  
Seite 22: © ebw  
Seite 23: © Dekanat/mck  
Seite 28: © privat  
Seite 40: © pixabay/Marko Grothe  
Seite 49: © Michael Kaminski  
Seite 51: © Michael Kaminski  
Seite 54: © dreamstime  
Seite 54: © Maria Moll  
Seite 55: © Isabelle Hetschko  
Seite 59: © Daniela Christl  
Seite 60: © Bundesverband Seniorentanz e. V.  
Seite 61: © Renate Tappe  
Seite 65/66: © Karin Wolf  
Seite 69: © Christopherus Hospiz Verein  
Seite 71: © Andrea Kratzer  
Seite 75: © privat  
Seite 76: © Verlagambirnbach, Stefanie Bahlinger  
Seite 77: © Rita Trost

Seite 78: © Elisabeth Frank  
Seite 79: © Sigrid Moser  
Seite 81: © ebw (KI-generiert mit CHATGPT4o)  
Seite 82: © Sigrid Moser  
Seite 86: © Sebastian Kühnen  
Seite 89: © Amarachi Ottah  
Seite 90: © Irmi Sedlmayr  
Seite 91: © Sabine Bankauf  
Seite 95: © i Stock  
Seite 97: © Sebastian Kühnen  
Seite 104: © ebw (KI-generiert mit CHATGPT4o)  
Seite 109: © ebw  
Seite 131: © Adobe Stock/DOC RABE Media  
Seite 141: © Moses Wolff  
Seite 145: © wissenschaftliche Sammlung  
LMU München  
Seite 146: © Bayerische Schlösserverwaltung,  
www.kreativ-instinkt.de, DI036691  
Seite 148: © Ursula Haas  
Seite 149: © Arwed Vogel  
Seite 150: © Waltraud Eulenstein  
Seite 151: © sweetlife/unsplash

## Das Evangelische Bildungswerk München e.V. – ebw

- ist ein gemeinnütziger Verein,
- ist Dachverband für die evangelischen Gemeinden und Dienste im Dekanat München, um Bildung für Erwachsene zu fördern und zu unterstützen,
- bietet vielfältigen Service in Fragen der Erwachsenenbildung,
- führt Seminare und Projekte durch, die Sie diesem Programmheft entnehmen,
- ist offen für alle Menschen, unabhängig von der Zugehörigkeit zur Kirche,
- freut sich auf Begegnungen mit Ihnen in Seminaren, auf Ihre anregenden und kritischen Worte,
- begegnet Ihnen auch gerne auf der Homepage [www.ebw-muenchen.de](http://www.ebw-muenchen.de) oder auf [www.facebook.com/BildungMuenchen](https://www.facebook.com/BildungMuenchen) oder [www.instagram.com/ebw\\_muenchen](https://www.instagram.com/ebw_muenchen)

### Der Vorstand des ebw

Dr. Barbara Pühl (1. Vorsitzende);  
Prof. Dr. Martin Arneth (2. Vorsitzender);  
Sabine Bankauf;  
Dr. Barbara Hepp;  
Linn Loher;  
Clara Schmid;  
Monika Schröder-Richter;  
Bettina Siebel;  
Sonja Simonsen;  
Christian Stalter;  
Dr. Johannes Staevens

Stand Dezember 2025

## Unsere Veranstaltungen/Seminare/Projekte werden gefördert von:



Bayerisches Staatsministerium  
für Unterricht und Kultus

Bayerisches Staatsministerium  
für Familie, Arbeit und Soziales

Bayerisches Staatsministerium  
für Gesundheit, Pflege und Prävention

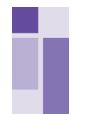
Bayerisches Staatsministerium  
für Umwelt und Verbraucherschutz



Diakonisches Werk Bayern e.V.



Evang.-Luth. Dekanat München



Evangelisch-Lutherische Kirche in Bayern



Landeshauptstadt München  
Kulturreferat und Sozialreferat

Georg-Mörtl-Stiftung

**Herzlichen Dank!**

## Unsere Mitglieder:

Die Kirchengemeinden und Evangelischen Dienste des Evang.-Luth. Dekanats München bilden als „Vertretungen vor Ort“ den Evangelischen Bildungswerk München e.V. (ebw).

In jeder Kirchengemeinde und in jedem Evangelischen Dienst des Dekanats München findet öffentlich geförderte Erwachsenenbildung statt - und dies in ganz unterschiedlicher Form: Gesprächsabende und Diskussionen, Senioren-, Frauen-, Männer- und Eltern-Kind-Angebote und vieles mehr.

Für die Erwachsenenbildungsarbeit in diesen Einrichtungen bietet das ebw Unterstützung an. Im Kontakt mit den jeweiligen Erwachsenenbildungsbeauftragten und den Pfarrämtern helfen wir mit Fortbildungen für Ehren-, Neben- und Hauptamtliche, im Beratungsgespräch, beim Entwickeln neuer Konzepte und mit Ideen für die Programmgestaltung.

Über die Erwachsenenbildungsveranstaltungen der jeweiligen Kirchengemeinden und Evangelischen Dienste informieren Sie sich bitte auf deren Internetseiten oder auf unserer Webseite unter „Evangelische Termine“.

## Kirchengemeinden

### Dekanatsbezirk München Bereich 1

Cantatekirche – Kirchheim  
Christophoruskirche – Zorneding  
Dreieinigkeitskirche  
Friedenskirche – Trudering  
Jesuskirche – Haar  
Jubilatekirche  
Kirchengemeinde – Feldkirchen  
Kirchengemeinde Immanuel-Nazareth  
Kirchengemeinde Ismaning-Unterföhring  
Kirchengemeinde Sophie Scholl  
Kreuz-Christi-Kirche – Höhenkirchen  
Lätare-Gemeinde  
Michaelskirche – Ottobrunn  
Petrikirche – Baldham  
Sophienkirche  
Vaterunserkirche

### Dekanatsbezirk München Bereich 2

Andreaskirche  
Auferstehungskirche  
Emmauskirche  
Gethsemanekirche  
Gustav-Adolf-Kirche  
Heilandskirche – Unterhaching  
Himmelfahrtskirche Sendling  
Jakobuskirche – Pullach  
Jerusalemkirche – Taufkirchen  
Jesajakirche  
Kirchengemeinde München-Solln Apostelkirche  
Lutherkirche  
Passionskirche

Philippuskirche  
St. Paulus  
Thomaskirche Grünwald  
Zum Guten Hirten Oberhaching

Laudatekirche – Garching  
Nikodemuskirche  
Trinitatiskirche – Oberschleißheim  
Versöhnungskirche Harthof  
Zachäuskirche – Gröbenzell

#### **Dekanatsbezirk München Bereich 3**

Christuskirche  
Erlöserkirche  
Kreuzkirche  
Paul-Gerhardt-Kirche  
Kirchengemeinde München-Hadern  
St. Johannes  
St. Lukas  
St. Markus  
St. Matthäus  
Stephanuskirche

#### **Dekanatsbezirk München Bereich 4**

Adventskirche  
Dankeskirche  
Dietrich-Bonhoeffer-Kirche – Germering  
Friedenskirche Dachau – Dachau  
Gnadenkirche – Dachau  
Himmelfahrtskirche Pasing  
Jesus-Christus-Kirche – Germering  
Kirchengemeinde Allach-Menzing  
Kirchengemeinde Feldmoching-Hasenbergl  
Freimann  
Heilig-Geist-Kirche  
Kemmoden-Petershausen – Petershausen  
Kirchengemeinde Unterschleißheim-Haimhausen – Unter-  
schleißheim  
Korneliuskirche – Karlsfeld

## **Evangelisch-Lutherischer Dekanatsbezirk München mit seinen Diensten**

Beratungsstelle Münchner Insel

CVJM München e.V.

Evangelische Altenheimseelsorge

Evangelische Blinden- und Sehbehindertenseelsorge

Evangelische Fachstelle für alleinerziehende Frauen und  
Männer

Evangelische Gehörlosenseelsorge

Evangelische Hochschulseelsorge

Evangelische Krankenhausseelsorge

Evangelisches Migrationszentrum im Griechischen Haus

Evangelische Stadtakademie

Matthäusdienste

Offene Behindertenarbeit - evangelisch in der Region Mün-  
chen (OBA)

Oma-Opa-Service

Schwerhörigenseelsorge im Evang.-Luth. Dekanatsbezirk  
München

## **Werke und Dienste in eigenständiger Rechtsträgerschaft**

AKA – Aktiv für interkulturellen Austausch e. V.

Alten- und Service-Zentrum Fürstenried

Alten- und Service-Zentrum Untergiesing

Augustinum Bildungswerk (HPCA)

Diakonie Hasenbergl Stiftung zusammen.tun (Alten- und  
Service-Zentrum Hasenbergl)

Diakonie München Moosach

Evangelischer Handwerkerverein e.V.

Evangelischer Sozialdienst Fürstenried e.V. Diakonieverein der  
Andreaskirche

Fördergemeinschaft Cunit e.V.

Gemeinsam Leben lernen e.V.

Nachbarschaftlich leben für Frauen im Alter e. V.

Ökumenisches Büro für Frieden und Gerechtigkeit e.V.

Spirituelles Zentrum St. Martin

Verein Freundschaft zwischen Ausländern und Deutschen e.V.  
(ViertelPunkt)

Verein für Internationale Jugendarbeit, Ortsverein München e. V.

# Teilnahmebedingungen

## Anmeldung

Ihre Anmeldung ist verbindlich. Bei Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung (i. d. Regel per E-Mail). Ist der Kurs bereits ausgebucht, führen wir eine Warteliste und teilen Ihnen das umgehend mit. Wir bitten um Ihr Verständnis, dass wir Kurse, bei denen die MindestteilnehmerInnenzahl nicht erreicht wird, absagen oder eventuell kürzen müssen. Bei Erkrankung oder unverschuldet Verhinderung einer/eines ReferentIn behalten wir uns vor, einen gleichwertigen Ersatz zu stellen oder die Veranstaltung abzusagen.

## Rücktritt von Teilnehmenden

Bei Rücktritt **14 bis 8 Kalendertage** vor Veranstaltungsbeginn erheben wir **10 % der vollen Kursgebühr**, mindestens jedoch **€ 10.- als Stornierungsgebühr**; bei **Studienreisen, Bildungswochenenden und Kulturfahrten** **25 % der Kursgebühr**.

Bei Rücktritt **7 bis 4 Kalendertage** vor Veranstaltungsbeginn fallen **50 % der Kurskosten** an (mindestens aber **€ 10.- als Stornierungsgebühr**). Bei einem **späteren Rücktritt** wird die **gesamte Gebühr fällig**; eine Ersatzperson kann benannt werden, dann entstehen keine Stornogebühren.

Die Stornogebühr für Fahrtkosten/Unterkunft/Verpflegung stellt das jeweilige Reisebüro bzw. Tagungshaus gesondert in Rechnung.

Bitte beachten Sie, dass für die Einhaltung der Fristen und die Berechnung anteiliger Gebühren der Eingang der schriftlichen Rücktrittserklärung in Textform beim Evangelischen Bildungswerk (Eingangsstempel) maßgeblich ist.

Kursgebühren unter **€ 15.-** werden nicht zurückerstattet. Die Rücktrittsbedingungen gelten auch im Krankheitsfall oder aus Gründen höherer Gewalt.

## Zahlung

Bitte achten Sie auf die richtige und vollständige Angabe der Bankverbindung (IBAN) und des Kontoinhabers. Wird von Ihrer Bank der Einzug abgelehnt, gehen die dadurch entstandenen Kosten zu Ihren Lasten. Wenn nicht anders mitgeteilt, erfolgt der Einzug frühestens 7 Tage vor Kursbeginn.

Die **Mandatsreferenz** lautet:

**Kursnummer - Ihre persönliche IBAN.**

**Bankverbindung** des *ebw*:

**Postbank -Giro- München**

**BLZ 700 100 80, Kto.Nr. 78777806**

**IBAN: DE 52 70010080 0078777806**

**BIC: PBNKDEFFXXX**

## Ermäßigung

**Für unser gesamtes Kursprogramm gilt:**

Für InhaberInnen eines **Münchenpasses**

bzw. **Schwerbehinderung ab GdB 50**:

**50 % des Kursbeitrages**



Darüber hinaus besteht bei sozialen Härtefällen die Möglichkeit einer Ermäßigung oder Ratenzahlung. Dies gilt nur bei Kursgebühren ab **€ 20,-**. Bitte sprechen Sie uns im Bedarfsfall an.

## Für Veranstaltungen

**aus dem Seniorenprogramm (SP) gilt:**

Für **RentnerInnen mit Niedrigeinkommen** gibt es eine **171**

Ermäßigung in Höhe von 50% für eine oder mehrere Veranstaltungen. Die Einkommensgrenze für **Einzelpersonen** liegt bei **1.820 €** und für Ehepaare bei **2.730 €**. Die **Vermögensgrenze** liegt bei **20.000 Euro** (Ehepaare 30.000 Euro). Dafür müssen Sie Ihren Rentenbezug in unserer Verwaltung vorweisen, sowie ein Formular zur Selbstauskunft und eine datenschutzrechtliche Einverständniserklärung ausfüllen. Bitte sprechen Sie uns im Bedarfsfall an.

Bereits ermäßigte Teilnahmegebühren können nicht noch einmal ermäßigt werden. Voraussetzung für eine Ermäßigung ist die Vorlage der entsprechenden Unterlagen bei Buchung des Kurses spätestens bis eine Woche vor Kursbeginn.

## Allgemeine Bedingungen

1. Eine **Haftung** für Beschädigungen, Verlust oder Diebstahl von Gegenständen aller Art ist ausgeschlossen. Werden für die An- und Abreise private PKWs benutzt bzw. Fahrgemeinschaften gebildet, so haften wir nicht für Personen-, Sach- und Vermögensschäden, die durch Unfälle mit oder in diesen PKWs verursacht werden.

2. Wir weisen Sie auf die Möglichkeit einer **Reiserücktrittsversicherung** hin.

3. Soweit wir Veranstaltungen selbst durchführen (Teil I und Teil II dieser Bedingungen gelten) und Sie als Teilnehmende **Schulungsunterlagen** erhalten, gehen diese in Ihr Eigentum über. Das **Copyright** dieser Unterlagen verbleibt beim Evang. Bildungswerk München e.V.

4. Die Bearbeitung der Anmeldedaten erfolgt nach dem **Datenschutzgesetz** der Evangelischen Kirche Deutschlands (EKD) (DSG-EKD n.F.). Sie als Teilnehmende erklären sich damit einverstanden, dass Ihr Name sowie Ihre Anschrift in einer Teil-

nehmendenliste geführt werden. Diese Liste ist Bestandteil der Veranstaltungsunterlagen und wird auch an Kooperationspartner weitergegeben. Näheres zu den Datenschutzbestimmungen entnehmen Sie bitte unserer Homepage. Sollten Sie nach Beendigung der Veranstaltung die Löschung Ihrer Daten bei uns wünschen, teilen Sie uns das bitte kurz mit unter [service@ebw-muenchen.de](mailto:service@ebw-muenchen.de), Tel. 089/55 25 80-0 oder auf dem Postweg.

Vereinsregister Nr. 7932,  
München, Gerichtsstand ist München  
Geschäftsführender Vorstand lt. § 26, BGB:  
Dr. Barbara Pühl, 1. Vorsitzende  
Prof. Dr. Martin Arneth, 2. Vorsitzender  
(Stand Januar 2026)

Alle Informationen Stand Drucklegung Februar 2026.

**Ich melde mich zu folgenden Veranstaltungen an:**

Veranst.-Nr.	Titel	Kosten
		Gesamtsumme

Sie erhalten bei Anmeldung eine Anmeldebestätigung ( in der Regel per E-Mail).

Mit meinen Anmeldung erkläre ich mich damit einverstanden, dass die von mir gemachten Angaben zu Zwecken der Vorbereitung, Durchführung und Evaluation der Veranstaltung verwendet werden. Nach Ablauf der gesetzlichen Aufbewahrungsfrist werden die Daten gelöscht.

**SEPA-Lastschriftmandat**

Ich ermächtige das Evangelische Bildungswerk München e.V. (ebw) mit der Gläubiger-ID DE29ebw000002622220, die Kursgebühr in Höhe von € \_\_\_\_\_ von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom ebw auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

- Die **AGB** des **ebw** (siehe Homepage oder impuls) nehme ich zustimmend zur Kenntnis.
- Ich möchte keine weitere Werbung erhalten.

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

**Anmeldeabschnitt**

Bitte senden Sie diesen Abschnitt an das Evangelisches Bildungswerk München e.V.,  
Herzog-Wilhelm-Str. 24, 80331 München (gerne auch per Fax 089/550 19 40).

Institution \_\_\_\_\_ Tätigkeitsfeld \_\_\_\_\_

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Dienstadresse     Privatadresse

hauptamtlich     ehrenamtlich

Straße, Haus-Nr. \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

oder mobil

E-Mail \_\_\_\_\_

Fax \_\_\_\_\_

Kontoinhaber \_\_\_\_\_

Bank-Ort \_\_\_\_\_

IBAN \_\_\_\_\_

BIC (SWIFT) \_\_\_\_\_

**Ich melde mich zu folgenden Veranstaltungen an:**

Veranst.-Nr.	Titel	Kosten
		Gesamtsumme

Sie erhalten bei Anmeldung eine Anmeldebestätigung ( in der Regel per E-Mail).

Mit meiner Anmeldung erkläre ich mich damit einverstanden, dass die von mir gemachten Angaben zu Zwecken der Vorbereitung, Durchführung und Evaluation der Veranstaltung verwendet werden. Nach Ablauf der gesetzlichen Aufbewahrungsfrist werden die Daten gelöscht.

**SEPA-Lastschriftmandat**

Ich ermächtige das Evangelische Bildungswerk München e.V. (ebw) mit der Gläubiger-ID DE29ebw00000262220, die Kursgebühr in Höhe von € \_\_\_\_\_ von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom ebw auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

- Die **AGB** des **ebw** (siehe Homepage oder impuls) nehme ich zustimmend zur Kenntnis.
- Ich möchte keine weitere Werbung erhalten.

Datum

Unterschrift

Bitte senden Sie diesen Abschnitt an:  
(gerne auch per Fax 089 / 5550 19 40)

Evang. Bildungswerk München e.V.  
Herzog-Wilhelm-Str. 24

80331 München

## **Zusendung unseres Programmheftes *impuls***

Wollen Sie zwei Mal pro Jahr unser gedrucktes Halbjahresprogramm *impuls* per Post zugesendet bekommen?

*Geben Sie uns bitte Bescheid!*

Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Schicken Sie einfach diesen Abschnitt an uns oder Sie melden sich telefonisch unter Tel. 55 25 80-0.