



Programm November - März

Winter 2024 / 2025



Mehr Generationen
Haus Waldmünchen
Miteinander – Füreinander



Waldmünchen

Sprachen

Kreatives

Spezielles

Angebote, Kurse und Workshops



NEU!



Whatsapp-Kanal
MGH - Mehrgenerationenhaus
Waldmünchen

Infos und genauere Beschreibung: www.mgh-waldmuenchen.de

ACHTUNG! Damit wir besser planen können, gilt:

Der Anmeldeschluss für **alle** Kurse ist **spätestens** 3 Tage vor dem Termin!

Sprachen

Kursleitung	Termin	Ort	Kosten	Anmeldung & Bemerkung
Französisch-Stammtisch				
Martina Mathes StDin a. D.	ab Mittwoch, 06.11.2024 19.30 Uhr jeden Mittwoch außer- halb der Schulferien	MGH Raum Elz	2 €	<i>Keine Anmeldung erforderlich! Infos bei mathes.martina@gmail.com Französische Unterhaltung über diverse/aktuelle Themen.</i>
Povídat si česky - Tschechisch-Stammtisch				
Renate und Bohumil Kricner	ab Mittwoch, 13.11.2024 18.30 - 20.00 Uhr jeden zweiten Mittwoch im Monat, auch in den Ferien	MGH Raum Combourg	2 €	<i>Keine Anmeldung erforderlich! Für alle, die Interesse an der tschechischen Sprache und unserem Nachbarland haben und ihre Grundsprachkenntnisse (Sprachniveau A1.2 bis maximal A2.1) erweitern wollen.</i>
Tschechischkurs für Anfänger				
Alena Sanseverino	ab Donnerstag, 07.11.2024 18.30 - 20.00 Uhr 6 Termine	MGH Raum Waldmünchen	60 €	Anmeldung unter: alena.san@web.de <i>Einführung in die tschechische Sprache für den alltäglichen Gebrauch.</i>
Tschechisch für leicht Fortgeschrittene				
Marcela Řezníčková	ab Mittwoch, 08.01.2025 16.30 - 18.00 Uhr 10 Termine	MGH Raum Waldmünchen	100 €	Anmeldung unter: reznickova.m@seznam.cz <i>Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „Tschechisch Schritt für Schritt“.</i>
Tschechisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse				
Marcela Řezníčková	ab Mittwoch, 08.01.2025 18.00 - 19.30 Uhr 10 Termine	MGH Raum Waldmünchen	100 €	Anmeldung unter: reznickova.m@seznam.cz <i>Tschechisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse.</i>
Italienisch für Fortgeschrittene				
Helga Schmaderer	ab Donnerstag, 09.01.2025 19.00 - 20.30 Uhr 6 Termine	MGH Raum	60 €	Anmeldung unter: helgaschmaderer05@gmail.com <i>Für Italienisch-Lernende, die in der Sprache schon etwas fortge- schritten sind und ihre Kenntnisse weiter vertiefen möchten. Es wird mit dem Buch Allegro nuovo gearbeitet.</i>

Sprachen

Kursleitung	Termin	Ort	Kosten	Anmeldung & Bemerkung
Englisch Grundstufe A1 für Wiederanfänger				
Daniela Gschwendtner	ab Mittwoch, 08.01.2025 18.00 - 19.30 Uhr 6 Termine	MGH Raum Combourg	60 €	Anmeldung unter: daniela.gschwendtner@web.de <i>Sie haben bereits Englisch gelernt, vielleicht auch schon vor langer Zeit, und möchten Ihre Kenntnisse in entspannter Atmosphäre auffrischen und erweitern? Dann kommen Sie in diesen Kurs und freuen Sie sich auf Ihre Englisch-Erfolgsenerlebnisse. Ganz nebenbei ist Sprachenlernen ein super Training für unser Gehirn! Herzliche Einladung zum kostenlosen Schnuppern beim ersten Termin.</i>

Englisch Grundstufe A2 - abwechslungsreich & aktuell

Daniela Gschwendtner	ab Donnerstag, 09.01.2025 17.30 - 19.00 Uhr 6 Termine	MGH Raum Combourg	60 €	Anmeldung unter: daniela.gschwendtner@web.de <i>Sie haben bereits Grundkenntnisse und möchten diese erweitern? Dann kommen Sie in diesen Kurs: Lesen Sie mit uns interessante Texte und sprechen Sie in lockerer Atmosphäre über vielfältige Themen oder hören Sie zunächst einfach nur zu. So erweitern Sie praxisorientiert Ihren Wortschatz. Grammatik wiederholen wir nach Bedarf. Kostenlose Schnupperstunde.</i>
----------------------	---	----------------------	------	--

Englisch Mittelstufe B1 - Sprachtraining für Fortgeschrittene

Daniela Gschwendtner	ab Dienstag, 04.02.2025 18.00 - 19.30 Uhr 10 Termine	MGH Raum Combourg	100 €	Anmeldung unter: daniela.gschwendtner@web.de <i>Lebendig, anschaulich und mit Abwechslung üben wir Lesen und Verstehen, sprechen über verschiedene Themen, schreiben kleine Texte und beschäftigen uns mit der für den Alltag wichtigen Grammatik. Herzliche Einladung an alle, die ihre Kenntnisse auf Mittelstufen-Niveau weiter ausbauen und festigen möchten! Kostenlose Schnupperstunde beim ersten Termin.</i>
----------------------	--	----------------------	-------	--

Für Schülerinnen & Schüler

Workshop English Vocabulary - für Kinder und Jugendliche ab der 5. Klasse

Daniela Gschwendtner	ab Dienstag, 12.11.2024 16.00 - 17.30 Uhr 4 Termine	MGH Raum Combourg	72 €	Anmeldung unter: daniela.gschwendtner@web.de <i>Ich kann mir die Vokabeln einfach nicht merken! Ich hab' die Wörter doch angeschaut, jetzt weiß ich sie schon wieder nicht mehr! Vokabel-Lernen dauert lang und ist langweilig! Wenn dir diese Sätze bekannt vorkommen und du zukünftig schneller und erfolgreicher sein möchtest, dann komm' in diesen Kurs. Lerne Methoden kennen, wie du deine Vokabeln nie wieder vergisst. Weil Wörter-Lernen mehr ist als Durchlesen, Zudecken, Abschreiben... Bring bitte deine eigenen Vokabeln mit!</i>
----------------------	---	----------------------	------	---

Für Schülerinnen & Schüler

Konzentrationskurs für Kinder und Jugendliche

Daniela Gschwendtner	ab Montag, 09.12.2024 16.30 - 17.30 Uhr 5 Termine Kurspause in den Ferien.	MGH Raum Combourg	60 Euro	Anmeldung unter: daniela.gschwendtner@web.de <i>Lässt sich Ihr Kind schnell ablenken und bleibt nicht lange konzentriert? Die gute Nachricht: Konzentration und Achtsamkeit kann man trainieren. Und das Beste daran: Diese Konzentrationsübungen machen sogar Spaß. Konzentrierte Kinder nehmen vom Unterricht mehr mit, die Hausaufgaben gehen schneller, der Druck sinkt und die Erfolgsaussichten steigen. Dieses Training ist für Kinder und Jugendliche jedes Schulalters geeignet. Bei großen Altersunterschieden ggf. Gruppenteilung. Bei Fragen wenden Sie sich einfach an die Kursleiterin.</i>
----------------------	---	----------------------	---------	---

Für Schülerinnen, Schüler & Eltern

NEU: Unser Gehirn ist super - Lerntechniken für mehr Spaß beim gemeinsamen Lernen

Daniela Gschwendtner	ab Donnerstag, 09.01.2025 16.00 - 17.00 Uhr 5 Termine	MGH Raum Combourg	60 Euro für Kind/ Elternteil einzeln, 89 Euro komplett für Kind/ Elternteil aus einer Familie	Anmeldung unter: daniela.gschwendtner@web.de <i>Haben Sie Kinder im Grundschulalter oder auch älter und möchten Sie sie bestmöglich beim Lernen unterstützen? Wenn das gemeinsam Lernen dann auch noch Freude macht und Erfolg bringt, dann ist dies eine schöne, verbindende, gemeinsame Aktivität. Fast jeder hat schon einmal bei Fernsehshows oder im Internet Leute gesehen, die sich unwahrscheinlich viel merken konnten. Sie haben kein besseres Gehirn, nur die richtigen Lerntechniken! Genau um diese geht es in diesem Kurs. Er ist eine Einladung zum gemeinsamen Besuch von Kindern und Eltern, auch einzeln seid ihr / sind Sie herzlich willkommen.</i>
----------------------	---	----------------------	---	---

Kursleitung	Termin	Ort	Kosten	Anmeldung & Bemerkung
Für Eltern				
Das Geheimnis der Gelassenheit beim Thema Schule - für Eltern				
Daniela Gschwendtner	ab Mittwoch, 19.02.2025 19.30 - 21.00 Uhr 3 Termine	MGH Raum Combourg	54 €	Anmeldung unter: daniela.gschwendtner@web.de Sind Schule und Hausaufgaben nervenaufreibende und zeitfressende Themen im Alltag Ihrer Familie? Wünschen Sie sich hier mehr Entspannung und Erfolg? Wir wollen das Beste für unsere Kinder. Unsere Versuche, zu helfen, scheitern aber oftmals. Möchten Sie praxisorientierte Ansätze und Strategien kennenlernen, die wirklich etwas bewirken und Kindern und der ganzen Familie tatsächlich helfen können? Dann freuen wir uns über Ihre Kursteilnahme! Daniela Gschwendtner, selbst 3-fache Mutter, ist Coach, Lernbegleiterin, Achtsamkeits- und Konzentrationstrainerin sowie langjährige Kursleiterin für Englisch und bietet Kurse und Einzeltrainings zu den Themen Lernstrategien, Ängste, Motivation, Konzentration etc. für Kinder, Jugendliche und Erwachsene an.

Für Schülerinnen & Schüler				
Mit Ängsten umgehen - für Kinder und Jugendliche				
Daniela Gschwendtner	ab Dienstag, 11.03.2025 16.30 - 17.30 Uhr 5 Termine	MGH Raum Combourg	60 €	Anmeldung unter: daniela.gschwendtner@web.de Einige Ängste sind normal und schützen unsere Kinder. Andere aber hemmen sie und führen zu Druck, Panik und Blockaden. Die Angst vor Schulaufgaben und Proben und anderen Herausforderungen des Schulalltags nimmt sie in Beschlag und beeinflusst ihr Verhalten und Wohlbefinden. Kinder und Jugendliche lernen hier viele Ansätze und Strategien kennen, um mit kleinen und großen Ängsten umzugehen - für mehr Freude, Entspannung und Erfolg nicht nur im Schulalltag. Bei Bedarf dürfen die Kinder gerne von Erwachsenen begleitet werden.

Spezielles & Kreatives

Kursleitung	Termin	Ort	Kosten	Anmeldung & Bemerkung
Kreative Karten und Geschenkanhänger aus Papier				
Elisabeth Dirscherl	Donnerstag, 14.11.2024 18.00 - 20.00 Uhr	MGH Raum Combourg	6 €	Anmeldung unter familie@mgh-waldmuenchen.de Es werden kreative Karten und Geschenkanhänger aus Papier für Weihnachten gestaltet. Dabei kommen verschiedene Techniken zum Einsatz. Bitte Schneid- und Falzbrett und Zirkel mitbringen, falls vorhanden.

Digital-Werkstatt

Maximilian Blume-Nock, Christian Liegl + Team	dienstags, 12.11.2024, 17.30 - 19.00 Uhr 14tägig	MGH Offener Treff	Teilnahme auf Spendenbasis	Anmeldung unter kontakt@mgh-waldmuenchen.de Fragen und Probleme rund um Laptop, Smartphone & Tablet können geklärt werden. Kommen Sie gerne mit Ihrem eigenen Gerät (Smartphone, Laptop, Tablet) vorbei und stellen Sie Ihre individuellen Fragen.
---	--	----------------------	----------------------------	--

Lesung (nicht nur für Kinder): Miez und Katz in Waldmünchen

Dr. Barbara Deml	Sonntag, 24.11.2024, 15.00 Uhr	MGH Offener Treff Kinderecke	kostenfrei	Dr. Barbara Deml unternimmt mit den Zuhörer*innen einen imaginären Spaziergang durch Waldmünchen, indem sie ihr Buch „Miez und Katz“ in gemütlicher Runde vorliest und eine Auswahl der dazugehörigen Bilder kindgerecht präsentiert. Keine Anmeldung erforderlich!
------------------	-----------------------------------	---------------------------------	------------	---

Digi-Treff - Einfache Erklärungen für Interessierte mit wenig Vorkenntnissen

Susanne Nock, Maximilian Blume-Nock	Dienstag, 05.11.2024, Dienstag, 19.11.2024 17.30 - 19.00 Uhr	MGH Offener Treff	kostenfrei, auf Spendenbasis	Anmeldung erwünscht unter: kontakt@mgh-waldmuenchen.de 05.11.: Fotos speichern, Fotobuch erstellen 19.11.: „Alexa, schreib Mehl und Joghurt auf meinen Einkaufszettel“ - digitale Unterstützer einfach erklärt.
-------------------------------------	--	-------------------	------------------------------	--

Kursleitung	Termin	Ort	Kosten	Anmeldung & Bemerkung
Intuitives Musizieren				
Monika Bonensteffen und Dr. Filip Kachel	ab Sonntag, 03.11.2024 5 Termine einmal monatlich 01.12.24; 12.01.25; 02.02.25; 02.03.25 15.00 - 17.00 Uhr	MGH Brandner Bod'n	45 Euro für alle Termine	Anmeldung unter: monikabonensteffen@web.de Beim freien intuitiven Musizieren wird gemeinsam mit unterschiedlichen Instrumenten und auch der Stimme ohne Vorgabe vorher festgelegter Melodie musiziert. Es braucht nur Lust am Spielen, Neugier auf sich selbst und Freude am gemeinsamen Tun. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Wer ein Instrument hat darf dieses gerne mitbringen. Eine kleine Auswahl von intuitiv spielbaren Instrumenten ist vorhanden.

Schamanische Trommelreise				
Bettina Lorenz	Dienstag, 05.11.2024; Montag, 02.12.2024; Montag, 30.12.2024; Montag, 27.01.2025; Montag 24.02.2025; Montag, 24. 03.2025; jeweils 19.30 - 20.30 Uhr	MGH Brandner Bod'n	je 12 €	Anmeldung unter: 01522 8411245 Die Klänge der schamanischen Trommel führt in die Welt der Krafttiere, Ahnen und spirituellen Helfer, um Heil- und Wachstumsimpulse für unser Leben zu bekommen, begleitet mit der indianischen Flöte, Rasseln und Windspielen. Mitbringen: Decke, Kissen, Unterlage.

Schamanische Abende				
Bettina Lorenz	jeweils dienstags: 19.11.: Stille; 17.12. Innerer Frieden 14.01.: Die neue Zeit; 11.02.: Mit der Natur im Einklang; 11.03.: Wachstum 19.30 - 21.00 Uhr	MGH Brandner Bod'n	15 €	Anmeldung unter: 01522 8411245 Die schamanischen Abende sind getragen von der spirituellen Lebensanschauung der Naturvölker. Es findet ein Gesprächskreis zum Thema des Abends auf Herzensebene statt. Anschließend Trommel-Meditation in einen tiefen Entspannungszustand und in die spirituelle Welt der Krafttiere, Ahnen und geistigen Helfer. Bitte mitbringen: Decke, Unterlage, Kissen.

Schamanisches Seminar: Medizinrad und Krafttier				
Bettina Lorenz	Sonntag, 24.11.2024 14.00 - 18.00 Uhr	MGH Brandner Bod'n	60 €	Anmeldung unter: 01522 8411245 Das Seminar vermittelt das Wissen, wie wir die Kräfte des Medizinrades für unser Leben nutzen können. Die Krafttiere sind spirituelle Helfer, die uns lebenslang begleiten. Mithilfe schamanischer Trommelreisen bereisen wir das 5 Steine Medizinrad und lernen eines unserer Krafttiere kennen.

Seminar: Mein Lebensweg				
Bettina Lorenz	Sonntag, 26.01.2025 14.00 - 18.00 Uhr	MGH Brandner Bod'n	60 €	Anmeldung unter: 01522 8411245 Was zeigt mir mein bisheriger Lebensweg? Wir betrachten aus der schamanischen, naturspirituellen Anschauung unser Leben. Eine Trommel-Meditation führt uns zuerst in einen tiefen Entspannungszustand und anschließend zu inneren Einsichten und Transformationsmöglichkeiten.

Schamanisches Seminar: Tod und Sterben aus schamanischer Sicht				
Bettina Lorenz	Sonntag, 23.02.2025 18.00 - 20.00 Uhr	MGH Brandner Bod'n	25 €	Anmeldung unter: 01522 8411245 Wir beleuchten das Thema Tod und Sterben mit der naturspirituellen Anschauung. Gibt es ein Leben nach dem Tod? Wie kann ich sterbende Menschen und Tiere sinnvoll begleiten?

Ausführlichere Kursbeschreibungen unter:

www.mgh-waldmuenchen.de



Mehr Generationen Haus Waldmünchen

Whatsapp-Kanal entdecken!
MGH - Mehrgenerationenhaus Waldmünchen



NEU!