

Januar bis April

Kurzprogramm 2024



Mehr
Generationen
Haus Waldmünchen



GesundheitsBotschafter
der GesundheitsregionPlus Landkreis Cham

Waldmünchen

sportlich & gesund



FITNESS- & AQUAKURSE · WORKSHOPS · VORTRÄGE

Nähere Infos: www.mgh-waldmuenchen.de

Achtung! Damit wir besser planen können, gilt:

Der Anmeldeschluss für **alle** Kurse ist **spätestens** 3 Tage vor dem 1. Termin!

Kursleitung	Termin	Ort	Kosten	Anmeldung & Bemerkung
Qi Gong und Meditation				
Hans-Jürgen Dirscherl	ab Donnerstag, 15.02.2024 18:30 - 19:30 Uhr 6 Termine	Brandner Bod'n	55,00 €, Kneipp-Mitglieder 45,00 €	Telefon: 09978 81918 Sanfte Bewegungen dienen dem körperlichen und geistigen Wohlbefinden
Zeit für mich - Entspannungsabende für Frauen				
Maria Meindl	ab Mittwoch, 03.01.2024 19:00 - 20:15 Uhr 4 Termine	Brandner Bod'n	45,00 €	Telefon: 09972 631014 oder E-Mail: info@bloom-bachbluetenberatung.de Abschalten vom Alltag durch Meditation, sanfte Bewegungen und Atemübungen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur die Bereitschaft zum Einlassen auf sich selbst. Mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke und evtl. ein kleines Kissen. Kurs findet (auch) in den Schulferien statt.
	ab Mittwoch, 14.02.2024 19:00 - 20:15 Uhr 7 Termine		90,00 €	
Klangreise				
Katharina Gruber	Freitag, 01.03.2024 18:00 - 19:00 Uhr	Brandner Bod'n	13,00 €	Mobil: 0179 5023547 oder E-Mail: kkatharina.gruber@outlook.de Mit sanften Klängen von Koshis, Klangschalen und leichtem Summen völlig entspannen. Eine Stunde der Ruhe und Regeneration. Mitzubringen: Yoga Matte, Kissen, Decke
Eltern-Kind-Yoga * Schnupperangebot *				
Katharina Gruber	Sonntag, 17.03.2024 15:00 - 16:00 Uhr	Brandner Bod'n	13,00 €	Mobil: 0179 5023547 oder E-Mail: kkatharina.gruber@outlook.de Schnupperkurs Eltern-Kind Yoga. Lernen Sie, zusammen mit Ihrem Kind spielerisch Sport und Entspannung ins Familienleben zu bringen. Ein Kurstag für alle Interessenten, danach wird gerne ein Kursblock angeboten.
Präventive und funktionelle Wirbelsäulengymnastik				
Marion Hör	ab Montag, 15.01.2024 18:00 - 18:45 Uhr 6 Termine	Turnhalle Geigant	56,00 €	Telefonisch oder per Whatsapp: 0179 7793110 Erlern werden Übungen zur Kräftigung, Mobilisation und Dehnung der rückenmuskulatur und an der Körperhaltung beteiligten Muskulatur. Ganzheitliches Rücken-Training zur Körperwahrnehmung, Koordination, Haltung und Stabilisation mit Freude am Bewegen! Kurs findet nicht an Feiertagen/Ferien statt.
	ab Freitag, 12.01.2024 17:30 - 18:15 Uhr 8 Termine	Grundschule Turnhalle Waldmünchen	56,00 €	



Kursleitung	Termin	Ort	Kosten	Anmeldung & Bemerkung
Sanfte Wirbelsäulengymnastik am Vormittag				
Marion Hör	ab Mittwoch, 10.01.2024 10:00 - 10:45 Uhr 8 Termine	KG-Praxis Knobloch	56,00 €	<i>Telefonisch oder Whatsapp: 0179 7793110</i> <i>Erlern werden Übungen zur Kräftigung, Mobilisation und Dehnung der rückenanspannenden und an der Körperhaltung beteiligten Muskulatur. Ganzheitliches Rücken-Training zur Körperwahrnehmung, Koordination, Haltung und Stabilisation mit Freude am Bewegen!</i> <i>Kurs findet nicht an Feiertagen/Ferien statt.</i>
Rückbildung - Schwerpunkt Rücken				
Marion Hör	ab Mittwoch, 10.01.2024 09:00 - 09:45 Uhr 8 Termine	KG-Praxis Knobloch	56,00 €	<i>Telefonisch oder per Whatsapp: 0179 7793110</i> <i>Gezieltes Rückentraining für die Körpermitte zu mehr Stabilität und Gleichgewicht. Übungen bauen die Muskulatur in Bauch, Rücken und Beckenboden auf, verhelfen zu neuer Kraft. Super (Wieder-)Einstieg in Beweglichkeit und Fitness.</i> <i>Kurs findet nicht an Feiertagen/Ferien statt.</i>
Bewegter Leben!				
Birgit Daschner	ab Dienstag, 09.01.2024 9:00 Uhr; 10 Termine	Mehrzweckhalle Geigant	66,00 €	<i>Telefon: 0173 5848876</i> <i>Ein Ganzkörpertraining zur besseren Haltung und Bewegung. Präventionskurs, förderfähig durch die Krankenkassen;</i> <i>Kurs findet nicht an Feiertagen/Ferien statt.</i>
Lady Fit mit Musik 50+				
Birgit Daschner	ab Donnerstag, 11.01.2024, 16:30 Uhr; 10 Termine	Gymnastikraum Grundschule Waldmünchen	66,00 €	<i>Telefon: 0173 5848876</i> <i>Mit Musik sich schwingvoll auspowern, mit Übungen zur Koordination und Ausdauer. Präventionskurs, förderfähig durch die Krankenkassen;</i> <i>Kurs findet nicht an Feiertagen/Ferien statt.</i>
Aqua Gymnastik				
Birgit Daschner	ab Donnerstag, 11.01.2024 9:00 Uhr; 10 Termine	AquaFit Waldmünchen	106,00 € incl. Badeintritt	<i>Telefon: 0173 5848876</i> <i>Präventionskurs, förderfähig durch die Krankenkassen;</i> <i>Kurs findet nicht an Feiertagen/Ferien statt.</i>
Aqua Mix				
Birgit Daschner	ab Donnerstag, 11.01.2024 8:00 - 9:00 Uhr; 10 Termine	AquaFit Waldmünchen	105,00 € incl. Badeintritt	<i>Mobil: 0173 5848876</i> <i>Präventionskurs, förderfähig durch die Krankenkassen;</i> <i>Kurs findet nicht an Feiertagen/Ferien statt.</i>
Aqua Sports - Power				
Birgit Daschner	ab Dienstag, 09.01.2024 19:00 Uhr; 10 Termine	AquaFit Waldmünchen	106,00 € incl. Badeintritt	<i>Telefon: 0173 5848876</i> <i>Präventionskurs, förderfähig durch die Krankenkassen;</i> <i>Kurs findet nicht an Feiertagen/Ferien statt.</i>
Herzsport				
Birgit Daschner	Mittwoch, 10.01.2024 09:30 - 10:30 Uhr fortlaufend	Kupferdachl Waldmünchen	Verordnung durch den Arzt	<i>Telefon: 0173 5848876</i> <i>Herzsport (Koronarsport) ist für kardiovaskuläre erkrankte Personen.</i> <i>Stärkung des Körperbewusstseins, Schulung der Koordination, Abbau von Bewegungsängsten, Gehtraining</i> <i>Kurs findet nicht an Feiertagen/Ferien statt.</i>



Kursleitung	Termin	Ort	Kosten	Anmeldung & Bemerkung
Alles über Sprossen - Kraftpakete im Winter				
Christoph Ziereis	Montag, 22.01.2024 18:00 - 21:00 Uhr	Raum Combours	30,00 €	<i>E-Mail: chronisch-zufrieden@posteo.de</i> <i>Sprossen sind wahre Kraftpakete und liefern eine Nährstofffülle, die seinesgleichen sucht. In diesem Kurs erfährst du alles, was es zu wissen gibt. Kostproben werden mitgebracht.</i> <i>Lass dich inspirieren und züchte künftig auf deinem Fensterbrett die potentesten Lebensmittel.</i>
Kuchen ohne Backen				
Christoph Ziereis	Samstag, 24.02.2024 14:00 - 16:30 Uhr	Offener Treff	30,00 €	<i>E-Mail: chronisch-zufrieden@posteo.de</i> <i>Im Kurs möchte ich anhand zwei Kuchen zeigen, wie Apfel-, Erdbeer-, Schoko- oder Käsekuchen ohne Backen und Industriezucker, glutenfrei, extrem lecker und dazu vollgepackt mit wertvollen Inhaltsstoffen zubereitet werden. In der Welt der rohen Kuchen sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Jeder Teilnehmer erhält seine eigenen kleinen Formen. Was nicht aufgegessen wird, einfach mit nach Hause nehmen.</i>
2-teiliges Rohkost-Seminar (Teil 1: Theorie)				
Christoph Ziereis	Montag, 04.03.2024 18:00 - 20:00 Uhr	Raum Combours	20,00 €	<i>E-Mail: chronisch-zufrieden@posteo.de</i> <i>Warum sollten wir mehr naturbelassene Nahrung zu uns nehmen? Tipps für den Alltag. Wo kaufe ich am Besten meine Lebensmittel? Am Ende des Abends kannst du dann ganz entspannt entscheiden, ob du für 30 € eine Woche später am „Praxis“-Abend teilnehmen möchtest.</i>
2-teiliges Rohkost-Seminar (Teil 2: Praxis/Zubereitung)				
Christoph Ziereis	Montag, 11.03.2024 18:00 - 20:00 Uhr	Raum Combours	30,00 €	<i>E-Mail: chronisch-zufrieden@posteo.de</i> <i>Nach Teil 1 (Theorie) geht es in diesem Teil um Zubereiten und Verspeisen eines rohen 3-Gänge-Menüs. Außerdem warten viele Tipps auf dich, wie du frische und lebendige Nahrung in deinem Alltag einbauen kannst und wo du bestimmte Lebensmittel beziehen kannst.</i>
Meditieren aber richtig				
Joachim Bormann	Mittwoch, 07.02.2024 17:00 - 18:30 Uhr; 6 Termine	Brandner Bod'n	108,00 €	<i>E-Mail: hi-yoga@web.de</i> <i>Was ist Meditation? Wir müssen uns etwas mit philosophischen Hintergründen beschäftigen. Die Philosophien und Meditation, die wir kennenlernen, haben einem sehr direkten Zusammenhang. Meditations-Vorbereitung, Einführung in die eigentliche Technik, geführte Meditation, Erfahrungsaustausch und Reflektion.</i>
Unsere Chakren & Energiekörper * Einzeltermine *				
Silke Krosta	Mittwoch, 07.02.2024 Montag, 18.03.2024 Montag, 15.04.2024 19:30 - 21:00 Uhr	Brandner Bod'n	15,00 € je Termin	<i>E-Mail: kontakt@bioenergie-gesundheit-reiki.de</i> <i>Kennenlernen der sieben Hauptchakren des Menschen und ihrer körperlichen Bestandteile, der Energiekörper außenherum und Reinigung und Klärung, Wechselwirkung im Miteinander. Kurzer Anriss Familien-Ahnenarbeit, was ist „geerbt“?</i>
Botschaften Deines Körpers				
Silke Krosta	Montag, 15.01.2024 Montag, 05.02.2024 Montag, 04.03.2024 19:00 - 21:00 Uhr	Brandner Bod'n	60,00 € für alle drei Termine	<i>E-Mail: kontakt@bioenergie-gesundheit-reiki.de</i> <i>Sind die Chakren blockiert kann es zu Stockungen, Misstönen bis hin zu Erkrankungen kommen. Körperliche Signale können wir schon beim ersten sanften Anstoß spüren und übersetzen. Bei diesen Terminen lernen wir fühlen und spüren; lösen Muster, Ängste und Themen auf, um gesünder, glücklicher und zufriedener zu sein.</i>

Kursleitung	Termin	Ort	Kosten	Anmeldung & Bemerkung
-------------	--------	-----	--------	-----------------------

Infoabend: „Klosterreise Nepal 2024“ - Vorstellung für Interessierte

Susanne Hoyer TCM Diplom-therapeutin HP	1. Infoabend: Donnerstag, 18.01.2024 19:00 - ca. 21:00 Uhr	Raum Combourg	12,00 €	E-Mail: info@tcm-p.de Ich erzähle von meiner Nepalreise und gebe Informationen die Sie neugierig auf meine geführte Nepalreise 2024 machen. Wir werden wandern und meditieren, übernachten in Gastzimmern von Klöstern, nehmen an Zeremonien mit Mönchen teilnehmen. Land & Leute kennenlernen. Reisedatum November 2024; 18 Tage/Kosten ca. 3.300 € pro 1 Person incl. Flug und F. Plätze begrenzt auf 10 Personen
	2. Infoabend: Donnerstag, 15.02.2024 19:00 - ca. 21:00 Uhr	Raum Waldmünchen	12,00 €	

Meditation „Auf die Stille einlassen!“ (Auch für Anfänger)

Susanne Hoyer TCM Diplom-therapeutin HP	Donnerstag, 25.01.2024 19:00 - ca. 20:00 Uhr	Brandner Bod'n	12,00 €	E-Mail: info@tcm-p.de Meditation kennenlernen! Wie beruhige ich meinen Geist? Ich begleite Sie, gebe Antworten und würde mich freuen wenn sich eine feste Gruppe bildet, die sich 14tägig trifft.
	Donnerstag, 08.02.2024 19:00 - ca. 20:00 Uhr	Brandner Bod'n	12,00 €	

„Erkältungen“ - Durch das Verständnis der TCM Energetik noch gezielter bewährte Hausmittel einsetzen!

Susanne Hoyer TCM Diplom-therapeutin HP	Donnerstag, 11.01.2024 19:00 - ca. 21:00 Uhr	Raum Combourg	12,00 €	E-Mail: info@tcm-p.de Erkältungsbeschwerden & Temperaturverhalten Wir lernen die passenden Lebensmittel für den Krankheitsfall auszuwählen, um den Körper bei der Genesung zu unterstützen. Mitbringen: Stift + Papier
--	---	---------------	---------	---

„Was treibt mich um?“ Schlafstörungen aus Sicht der TCM - Behandlungsmöglichkeiten

Susanne Hoyer TCM Diplom-therapeutin HP	Donnerstag, 01.02.2024 Beginn 18:30 Uhr	Raum Waldmünchen	x	E-Mail: info@tcm-p.de Wir werden Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten der Schlaflosigkeit anhand der TCM besprechen.
--	--	------------------	---	---

Ernährungsumstellung statt Diäten

Susanne Hoyer TCM Diplom-therapeutin HP	Donnerstag, 22.02.2024 19:00 - 20:30 Uhr	Raum Waldmünchen	x	E-Mail: info@tcm-p.de Ich stelle ihnen eine Ernährungsumstellung nach der TCM und mein Kochbuch mit vielen Tipps und Hilfestellungen vor. Damit wird Ihnen die Umstellung ihrer Ernährung im Alltag schnell und nachhaltig gelingen.
--	---	------------------	---	--

Klangmeditation – Eine Insel der Ruhe * Einzeltermine *

Daniela Mohrmann K.R.A.F.T. P.A.R.A.D.I.E.S.	Freitag, 23.02.2024 Freitag, 01.03.2024 Freitag, 19.04.2024 19:00 - 20:00 Uhr	Raum Waldmünchen	12,00 € pro Termin	Mobil: 0170 5803701 oder E-mail: info@kraftparadies.de Mit Klangmeditation werden die Selbstheilungskräfte aktiviert. Mitbringen: Matte, kleines Kissen, Decke, bequeme warme Kleidung, Socken, Getränk
--	--	------------------	--------------------	---

Workshop: Klangschaalenanwendungen zum Träumen und Entspannen (Teil I + II)

Daniela Mohrmann K.R.A.F.T. P.A.R.A.D.I.E.S.	Mittwoch, 10.01.2024 16:30 - 18:30 Uhr (Teil I)	Raum Waldmünchen	25,00 € pro Termin	Mobil: 0170 5803701 oder E-mail: info@kraftparadies.de Sie lernen Ihre eigenen Klangschaalen sinnvoll einzusetzen und die heilsamen Klänge zu nutzen. Kennzeichnen Sie bitte Ihre eigene Sachen. Teilnehmer ohne eigene Klangschaalen sind auch herzlich willkommen! Mitbringen: Matte, kleines Kissen, Decke, bequeme warme Kleidung, Socken, Getränk
	Mittwoch, 17.01.2024 16:30 - 18:30 Uhr (Teil II)			

Deine Weiblichkeit - Deine UR-KRAFT

Kinga Köhler	Samstag, 13.01.2024 14:00 - 16:00 Uhr	Brandner Bod'n	25,00 €	E-mail: kinga_rak@hotmail.com In diesem Kreis von Frauen können wir die uns auferlegten Rollen und Masken einfach mal fallen lassen und Erfühlen, wie wunderschön unsere ureigene weibliche Essenz ist. Mitbringen: Yogamatte, evtl. Decke, bequeme Kleidung
--------------	--	----------------	---------	---