

## Offener Buch-Club

Kurs Nr. 1

**Mittwochs : 19.30 Uhr - 21.00 Uhr - aktuelle Termine siehe**

**www.caminata.de und Aushang in der Bücherei**

Jeder, der Freude am Lesen hat und sich unter Anleitung mit anderen über das Buch austauschen möchte, ist im Buch-Club herzlich willkommen. Die Treffen finden ca. fünf Mal im Jahr statt. Folgetermin und -buch werden jeweils am Treffen zuvor festgelegt.

**Leitung: Dieter Klug, Deutsch-Lehrer**

**Gebühr: € 5,- / € 4,- für Caminata-Mitglieder**

**(das Buch muss selbst besorgt werden)**

**Ort: Stadtbücherei Wolfratshausen, Hammerschmiedweg 3 oder Filiale Waldram**

## Spanischer Tanz / Flamenco - Einsteiger

Kurs Nr. 2

**ab Mo 07.01.13 (10x) : 18.00 Uhr - 19.00 Uhr**

**Folgekurse:**

**ab Mo 08.04.13 (6x)**

**ab Mo 03.06.13 (8x)**

Einführung in die Kunst des Flamenco-Tanzens: Wer spanische Musik mag und Lust hat, sich mit den Bewegungen des Flamenco-Tanzes zu befassen, ist hier genau richtig. Neben der Freude am Tanz werden Fitness, Körperbeherrschung und Koordinationsfähigkeit gefördert. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, ein späterer Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich. Flamenco-Rock und Schuhe können ausgeliehen werden.

**Leitung: Wiltrud Krieg, Tanzpädagogin**

**Gebühr: € 7,- pro Kursstunde / € 6,- pro Kursstunde für Caminata-Mitglieder**

**Ort: Bürgerhaus Achmühle, Degerndorferstr. 2**

## Spanischer Tanz / Flamenco - Fortgeschrittene

Kurs Nr. 3

**ab Mi 09.01.13 (10x) : 10.00 Uhr - 11.00 Uhr**

**Folgekurse:**

**ab Mi 10.04.13 (6x)**

**ab Mi 05.06.13 (8x)**

Wer spanische Musik mag und Lust hat, sich mit den Bewegungen des Flamenco-Tanzes zu befassen, ist hier genau richtig. Neben der Freude am Tanz werden Fitness, Körperbeherrschung und Koordinationsfähigkeit gefördert. Ein späterer Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich. Flamenco-Rock und Schuhe können ausgeliehen werden.

**Leitung: Wiltrud Krieg, Tanzpädagogin**

**Gebühr: € 7,- pro Kursstunde / € 6,- pro Kursstunde für Caminata-Mitglieder**

**Ort: Bürgerhaus Achmühle, Degerndorferstr. 2**

## Venentraining und mehr

Kurs Nr. 4

**ab Fr 11.01.13 (8x) : 09.00 Uhr - 10.00 Uhr**

siehe auch Kurs Nr. 11

Übungen zur Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit mit besonderem Schwerpunkt auf die Venenproblematik, mit Musikbegleitung. Späterer Einstieg in den laufenden Kurs ist jeder Zeit möglich.

**Leitung: Ursula Rusch, Sportlehrerin**

**Gebühr: € 6,- pro Kurseinheit / € 5,- pro Kurseinheit für Caminata-Mitglieder**

**Ort: Musikschule Geretsried, Konzertsaal**

## Naturfeste im Jahreskreis - die vier Mondfeste:

**Samhain, Imbolc, Belthane, Lughnasadh**

Kurs Nr. 5

**Sa 02.02.13, 04.05.13 und 17.08.13**

Als Jahreskreisfeste werden die naturbezogenen Feiertage verschiedener alter Religionen bezeichnet, die größtenteils auch von den Kirchen übernommen wurden.

Die Naturfeste im Jahreskreis orientieren sich am Werden und Vergehen in der Natur. Mit Hilfe der Natur, altem matriachalem Wissen, Erkenntnissen der Psychologie, Ritualen, Märchen, Tanz und unserer eigenen Lebenserfahrung werden wir diese Feste gestalten. In diesem Jahr feiern wir drei der vier Mondfeste mit den Aspekten des zunehmenden Lebens, der Fülle, des Abnehmens, bzw. der Abschiede und der kreativen Ruhezeit. Bei den Kelten begann das Jahr im November; Imbolc wird an Lichtmess gefeiert, Belthane am 1. Mai und Lughnasadh fällt auf den Tag der Kräuterweihe.

Interessierte Frauen sind herzlich zum Feiern eingeladen. Die Teilnehmerinnen erhalten vor jedem Fest eine schriftliche Einladung und einen Hinweis zur Vorbereitung - als persönliche Einstimmung auf das jeweilige Fest.

Anmeldung für die einzelnen Feste bis spätestens zwei Wochen vor Termin möglich.

**Leitung: Walburga Ludwig, Sozialpädagogin, Coach**

**Gebühr: € 22,- / € 19,- für Caminata-Mitglieder je Termin**

**Ort: Babenstuben 2, 82547 Eurasburg**

## FrauenVerwöhnAbende

Kurs Nr. 6

**ab Do 21.02.2013 (6x) : 20.00 Uhr - 21.30 Uhr**

Sechs Abende, an denen Sie den Alltag hinter sich lassen! Ich zeige Ihnen, wie Sie für sich zuhause Inseln der Ruhe schaffen können und mache Sie vertraut mit verschiedenen Entspannungstechniken und Möglichkeiten der Körperwahrnehmung. Die Themen der einzelnen Abende können im Internet unter [www.caminta.de](http://www.caminta.de) nachgelesen werden. Die Abende sind einzeln buchbar.

**Leitung: Antonie Sommerwerk, Heilpraktikerin**

**Gebühr: € 80,- / € 70,- für Caminata-Mitglieder, bzw. € 14,- / € 12,- für die Einzelstunde**

**Ort: Geretsried – Genaueres bei Anmeldung**

## Alexandertechnik in Alltag, Beruf und Freizeit

Kurs Nr. 7

**Do 07.03. bis 25.04.13 (6x) : 20.00 Uhr - 21.00 Uhr**

Siehe auch Kurs Nr. 15

Grundlagen und Prinzipien der Alexandertechnik (AT) werden besprochen, erlernt und erfahren. AT ist eine körperbezogene und prozessorientierte Methode zur Optimierung von Bewegungsabläufen und Denkmustern. AT wird bei Schmerzen, aber auch als Prophylaxe bei physischen und mentalen Spannungen eingesetzt. Jeder kann AT im Alltag, Beruf und Freizeit anwenden, um energetisch zu sein, sicher aufzutreten, konzentriert zu lernen, Stress abzubauen und den persönlichen Anforderungen des Lebens besser gewachsen zu sein. Mehr Infos unter [www.weissinstitut.com](http://www.weissinstitut.com).

**Leitung: Dr. Maria Weiss, Doctor of Musical Arts, Sängerin, Gesangspädagogin, Lehrerin für die F.M. Alexandertechnik**

**Gebühr: € 130,- / € 110,- für Caminata-Mitglieder**

**Ort: Weiss Institut, Lechnerstr. 19b, Zell-Ebenhausen**

## Das "alte" Handwerk der Buchbinder neu entdecken

Kurs Nr. 8

**Fr 15.03.13 : 19.00 Uhr - 22.00 Uhr**

Wir werkeln zwei Büchlein (Notizbuch und Minialbum) mit traditionellen Bindungen. Das Ganze wird natürlich nett verziert. Der Kurs ist auch für Anfänger geeignet.

**Leitung: Martina Gaydoul,**

**Gebühr: € 22,- / € 19,- für Caminata-Mitglieder incl. Material**

**Ort: Wolfratshausen - Genaueres bei Anmeldung**

## "Vom Zwitschern und Schnabulieren"

Kurs Nr. 09

**Sa 23.03.13 : 08.00 Uhr - 9.30 Uhr**

Vogelführung für Groß und Klein: Spiele und Informationen rund um die Welt der Vögel

**Leitung: Isabella Tille-Backhaus, Biologin**

**Gebühr: € 10,- / € 8,- für Caminata-Mitglieder (Kinder € 5,- / € 3,-)**

**Ort: Treffpunkt: Parkplatz Tattenkofener Brücke**

## Führung in München: Musik in München

Kurs Nr. 10

**Do 11.04.13 : 10.00 Uhr - 11.30 Uhr**

Mozart wollte München "Gewiß Ehre" machen, aber auch andere weltberühmte Komponisten wie Richard Strauss, Carl Orff und Richard Wagner sind mit ihrem Werk eng mit München verbunden. Auf einem Spaziergang durch die Altstadt begeben wir uns auf die Spuren dieser und vieler anderer großer Musiker.

**Leitung: Martina Sepp, Kunsthistorikerin**

**Gebühr: € 12,- / € 7,- für Caminata-Mitglieder**

**Ort: Treffpunkt: Frauenkirche, Orgelempore Westeingang**

## Venentraining und mehr

Kurs Nr. 11

**ab Fr 12.04.13 (12x) : 09.00 Uhr - 10.00 Uhr**

Beschreibung siehe Kurs Nr. 4.

**Leitung: Ursula Rusch, Sportlehrerin**

**Gebühr: € 6,- pro Kurseinheit / € 5,- pro Kurseinheit für Caminata-Mitglieder**

**Ort: Musikschule Geretsried, Konzertsaal**

## Führung: Kloster Schäftlarn

Kurs Nr. 12

**Fr 12.04.13 : 15.00 Uhr - 17.00 Uhr**

Wir befassem uns ausführlich mit der Geschichte der heutigen Benediktinerabtei, die zunächst einmal Prämonstratenser Propstei war, mit der großartigen Ausstattung der Klosterkirche, die von den bedeutendsten Künstlern des Spätbarock und Rokoko, wie Joh. B. Zimmermann, Joh. B. Straub und Balthasar A. Albrecht ausgestattet wurde. Wir machen auch einen Abstecher zur nahe gelegenen Waldkapelle und in den Prälatengarten.

**Leitung: Monika Kroiss, M.A., Kunsthistorikerin**

**Gebühr: € 12,- / € 7,- für Caminata-Mitglieder**

**Ort: Treffpunkt: Eingang zur Klosterkirche (oder 14.45 Uhr am Kiosk des Bahnhofs Hohenschäftlarn - bitte bei Anmeldung angeben)**

## Tanz-Workshop: Die Frühlingskräfte in Dir locken

Kurs Nr. 13

**Sa 13.04.13 : 16.00 Uhr - 19.00 Uhr**

Mit speziellen meditativen Kreistänzen zu wunderschönen Melodien - israelisch, griechisch, lettisch,... - die Frühlingskräfte beschwören, betanzen, in uns selber hervorlocken! Ein Fest der Sinne u.a. auch mit Texten, schamanischer Trommel, Düften und rituellen Elementen.

**Leitung:** Gabriele Berding, Tanzpädagogin und CoreDynamik-Therapeutin@,  
**Gebühr:** € 25,- / € 20,- für Caminata-Mitglieder  
**Ort:** Takamaka-Wellfitstudio, Obermarkt 11 - Eingang Seilergassl, Wolfratshausen

**Wellness für Die Seele**

Kurs Nr. 14  
**Sa 20.04.13 : 14.00 Uhr - 19.00 Uhr**  
 Lockt es auch Sie, sich selbst und Ihre eigenen Fähigkeiten noch mehr zu entdecken - in entspannter Atmosphäre?  
 Unterstützt von den kreativen Methoden der CoreDynamik® (Core = Inneres/Seele) biete ich eine abwechslungsreiche Mischung aus Übungen, die die Selbsterkenntnis und Wahrnehmung fördern, Bewegung zu Musik, Gruppengesprächen, Meditation und Körperübungen. Zum Atemholen, zum Sich-Wohlfühlen!  
**Leitung:** Gabriele Berding, CoreDynamik-Therapeutin@, und Tanzpädagogin  
**Gebühr:** € 45,- / € 40,- für Caminata-Mitglieder  
**Ort:** Takamaka-Wellfitstudio, Obermarkt 11 - Eingang Seilergassl, Wolfratshausen

**Alexandertechnik in Alltag, Beruf und Freizeit**

Kurs Nr. 15  
**Do 09.05.13 bis 27.06.13 (6x) : 20.00 Uhr - 21.00 Uhr**  
 Beschreibung siehe Kurs Nr. 7  
**Leitung:** Dr. Maria Weiss, Doctor of Musical Arts, Sängerin, Gesangspädagogin, Lehrerin für die F.M. Alexandertechnik  
**Gebühr:** €130,- / € 110,- für Caminata-Mitglieder  
**Ort:** Weiss Institut, Lechnerstr. 19b, Zell-Ebenhausen

**Karten für alle Gelegenheiten: Workshop**

Kurs Nr. 16  
**Sa 20.04.13 : 14.00 Uhr - 18.00 Uhr**  
 Wir werkeln Grußkarten in Stempel- und Prägetechnik und verzieren sie mit hübschen Kleinigkeiten. Jeder nimmt einen ordentlichen Stapel Karten mit nach Hause. Beispiele finden Sie unter: www.tinas-stamp-and-scrap-blog.blogspot.com. Der Workshop ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.  
**Leitung:** Martina Gaydoul,  
**Gebühr:** € 25,- / € 20,- für Caminata-Mitglieder incl. Material  
**Ort:** Wolfratshausen - Genaueres bei Anmeldung

**Manchmal bin ich mir selbst im Weg!**

Kurs Nr. 17  
**Mi 05.06.13, 12.06.13 und 19.06.13 (3x) : 19.00 Uhr - 20.30 Uhr**  
 In einer anregenden Gesprächsrunde werden wir über hinderliche Gewohnheiten und Glaubenssätze sprechen, mit denen wir uns das Leben erschweren und wir werden gemeinsam nach Lösungen suchen. Jedem Abend ist ein Thema gewidmet:  
 1. Öfter mal was Neues - Lust auf Veränderung?  
 2. Weniger ist oft mehr - die Kunst des Runterschaltens  
 3. Glück und Zufriedenheit - den Reichtum im eigenen Leben erkennen und genießen  
 Nähere Infos gerne unter: 08178 868599  
**Leitung:** Monika Kroiss, Psycholog. Beraterin / Pers. Coach SGD  
**Gebühr:** € 36,- / € 30,- für Caminata-Mitglieder  
**Ort:** Hornstein (bei Deining), Haus Nr. 30 - erstes Haus nach der Kapelle

**Führung in München: München und Italien**

Kurs Nr. 18  
**Sa 29.06.13 : 10.00 Uhr - 11.30 Uhr**  
 München gilt als die nördlichste der italienischen Städte. Florentiner Renaissancepaläste und römische Barockkirchen bildeten Vorbilder für viele prominente Münchner Bauten. Und italienische Künstler, Kaffeehausbesitzer und Bankiers gaben der Stadt den gewissen italienischen Flair, den sie sich bis heute bewahrt hat.  
**Leitung:** Martina Sepp, Kunsthistorikerin  
**Gebühr:** € 12,- / € 7,- für Caminata-Mitglieder  
**Ort:** Treffpunkt: Feldherrnhalle

**Hilfe bei PC-Problemen**

Kurs Nr. 19  
**nach telefonischer Absprache**  
 Hilfe bei PC-Problemen für Senioren und Behinderte erhalten Sie bei Lutz Berthold nach telefonischer Absprache unter: 08857 694630  
**Leitung:** Lutz Berthold  
**Gebühr:** kleine Aufwandsentschädigung und Fahrtkostenerstattung

**Teilnahmebedingungen**

1. Anmeldung: Für die Teilnahme an den Kursen ist die vorherige telefonische oder schriftliche Anmeldung erforderlich. Die Anmeldung ist verbindlich und wird nicht eigens bestätigt. Nur bei Kursausfall werden die Teilnehmer benachrichtigt.
2. Die Kursgebühr (siehe Programm) ist bei Kursbeginn direkt bei der Kursleitung zu bezahlen. Bei einigen Kursen ist eine Einzugsermächtigung zu erteilen.
3. Wenn ein Kurs entfallen muss, werden bereits entrichtete Gebühren erstattet.
4. Rücktritt durch einen Kursteilnehmer ist bei rechtzeitiger Abmeldung (min. 8 Tage vor Kursbeginn) oder bei triftigem Grund nach Absprache mit Caminata möglich, ansonsten ist auch bei Nicht-Teilnahme die gesamte Kursgebühr zu bezahlen.
5. Caminata haftet nur im Rahmen der Haftpflichtversicherung. Eine weitergehende Haftung, insbesondere für Sachbeschädigungen oder Abhandenkommen ist ausgeschlossen.
6. Datenschutz: Caminata e.V. versichert, dass Ihre persönlichen Daten Dritten nicht zugänglich sind und nach einer angemessenen Frist wieder gelöscht werden.

Wenn Sie bei Caminata e.V. Mitglied werden wollen, etwas anbieten möchten, oder wenn Sie an unseren regelmäßigen Treffen teilnehmen wollen, rufen Sie uns an - wir informieren Sie gerne.

**Information und Anmeldung unter  
 08171-340518 oder [www.caminata.de](http://www.caminata.de)**

**Wir sind Kooperationspartner des katholischen  
 Kreisbildungswerks Bad Tölz-Wolfratshausen e.V.**

**Veranstaltungsvorschau:**

„Kaffee und Kultur“	21.02.2013
„Kaffee und Kultur“	04.07.2013

Caminata e.V.

**Programm**

**Frühjahr/  
 Sommer  
 2013**



*Forum  
 für Talente*

- .....kreativität*
- .....wohlfühlen*
- .....wissen*
- .....natur*
- .....kinder*

Wir schaffen einen Raum für aktive Bürger, die mit ihren **Ideen**, ihrer **Kreativität**, ihrem **Wissen** und ihrer **Tatkraft** ihre Umgebung mitgestalten wollen. **Jeder** soll die Möglichkeit haben, sich einzubringen und das Programm mit zu gestalten. Hierbei spielen **Vernetzung** und **Austausch** eine wichtige Rolle.

Unser **Ziel** ist es, ein Forum für Talente zu sein und das Besondere möglich zu machen.

Caminata e.V.  
 Aufeldweg 7, 82538 Geretsried  
 Tel.: 08171-340518 Fax: 08171-340506  
[www.caminata.de](http://www.caminata.de) info@caminata.de