

RELIGION



MUSIK



KULTUR



NATUR



BILDUNG



Stiftung Kultur- und
Begegnungszentrum
Abtei Waldsassen



Programm 2020



Religion | Musik | Kultur | Natur | Bildung

www.abtei-waldsassen.de

www.kubz.de



Sehr geehrte Leser und Leserinnen,

„Wieder Zeit haben“ – „Achtsamkeit“ - was bedeutet das für unsere heutige Zeit? Zeit für die Familie, die Gemeinschaft, Zeit für sich selbst – ein unschätzbare Gut in unserer heutigen so schnelllebigen Gesellschaft. Allzu oft ist der Alltag mit Terminen und Verpflichtungen gefüllt. Zeit für sich, für das Miteinander oder für die Familie kommen dabei leider oft zu kurz. **Finden Sie wieder Kraft in Begegnungen, Beziehungen, finden Sie Kraft im Tun, finden Sie Kraft in der Stille – im „Hier und Jetzt“.**

Wir laden Sie mit dem Jahresprogramm 2020 ein, sich mehr Zeit für sich selbst, für die Familie, für Menschen, die Ihnen etwas bedeuten, zu nehmen. Nehmen Sie sich doch zum Beispiel Zeit für Ihr INNERES, reflektieren Sie Ihr Tun zum Jahreswechsel und blicken Sie mit ERWARTUNG und FREUDE auf das kommende Jahr 2020.

Möchten Sie mit Ihren Händen gerne etwas Einzigartiges und Kreatives gestalten, dann werden Sie beim alten Handwerk, wie beim Stoffdruck oder beim Klöppeln fündig werden.

Möchten Sie lieber Freunde, Mitmenschen - ob Jung oder Alt - dafür gewinnen, „das Erfinden und Entdecken“ neu zu schätzen oder wieder neu zu erlernen, (Heil-) Pflanzen und ihre einzigartigen Eigenschaften wertzuschätzen und so die Artenvielfalt zu erhalten? Dann informieren Sie sich doch bei uns über die Fortbildung zum/-r Mentor/-in für Garten und Natur.

Falls Sie sich schon immer einmal in die Welt der Kräuter entführen lassen wollten, dann sind Sie bei den zahlreichen Kursen und Veranstaltungen unserer Umweltstation Abtei Waldsassen genau richtig. Oder Sie begeben sich mit Ihrer Familie auf eine Fledermausexkursion und tauchen in der Nacht in die faszinierende Welt der kleinen Vampire ein.

Besuchen Sie die Angebote unseres Klosters, wie:

- Das „**RUHEGEBET**“ nach Johannes Cassian
- Das „**KLOSTERFASTEN**“ mit Fastenwandern nach Buchinger für Gesunde
- **ACHTSAMES GEHEN, MEDITIEREN, INNEHALTEN - PILGERN auf dem „Via Porta“** für Gesunde. Diese Kursangebote helfen Ihnen insbesondere **zu Ihrer inneren Mitte, in Balance mit sich selbst und unserem Schöpfer zu kommen.** (Äbtissin M. Laetitia Fech OCist., Lehrende des Ruhegebets, zertifizierte Pilgerbegleiterin und ärztlich zertifizierte Fastenleiterin begleitet Sie bei diesen Klosterangeboten einfühlsam und individuell.)
- Nehmen Sie sich eine **AUSZeit und besuchen Sie den Kloster- und Naturerlebnisgarten unserer Abtei Waldsassen** – je nach Jahreszeit zeigt der Garten eine unvorstellbare Farbpalette der Natur!
- Sie sind uns zum **täglichen Chorgebet in der Klosterkirche** herzlich willkommen!
- **Die aktuellen Gebetszeiten/Besonderheiten des Liturgischen Jahres unserer Gemeinschaft** finden Sie unter: <http://kloster-waldsassen.blogspot>.
- Weiter dürfen Sie auch gerne **unsere Zisterziensische Gastfreundschaft** in unserem **Gästehaus St. Joseph**, mit 41 Betten und 28 Zimmern, mit 4 Seminarräumen und dem **Klosterstüberl** mit regionaler, schmackhafter Küche und herrlichem selbstgebackenen Kuchenbuffet genießen. Die Öffnungszeiten unserer **Stiftsbibliothek und des Klosterladens** entnehmen Sie ebenfalls unserer **Website: www.abtei-waldsassen.de**

M. Laetitia Fech, Äbtissin

M. Laetitia Fech, Äbtissin



TÄGLICH VESPER UM 17:30 UHR

Ort: Klosterkirche Waldsassen

Das tägliche Stundengebet

Zu unserem täglichen Stundengebet sind Sie uns herzlich willkommen. Lassen Sie sich von den gesungenen Psalmen der Schwestern tragen und ruhen Sie für eine Weile in der Gegenwart Gottes.

Die täglichen Gebetszeiten
finden Sie unter:
<http://www.abtei-waldsassen.de>



AUSzeiten FOCKENFELD:
So 19.01. | So 26.04. | So 04.10.

GEISTzeiten WALDSASSEN:
So 01.03. | Mo 01.06. | So 29.11.

AUSZeit und GEISTZeit im Kloster Waldsassen und der Kirche Fockenfeld

Eine beschwingt-besinnliche Stunde mit den **jungen Schwestern der Zisterzienserinnen-Abtei Waldsassen**: Lichterprozession durch den barocken Klosterkreuzgang, gestaltete Anbetung, gute Musik und begeisternde Predigt machen die GeistZeit zur beliebten Abendgestaltung für Jung und Alt!

Musikgruppen:

z.B. "Cantora", "Kiwi-Chor",
"Fontana di Vita", "Grazie a Dio"

Ansprechpartnerin: Sr. M. Raphaela
(jugend@abtei-waldsassen.de)

Orte: AUSZeit, Kirche Fockenfeld
GEISTZeit, Klosterkirche Waldsassen

Homepage: www.abtei-waldsassen.de

Zeit:

Einsingen: 19:30 Uhr

Beginn: 20:00 Uhr

Gebühren: kostenlos



MO, 13.01. jeweils ab 19:00 Uhr

Ort: St. Maurus-Saal im Gästehaus
St. Joseph 1. OG., Waldsassen
Personenaufzug vorhanden

Offenes Singen

Jeden 2. Montag im Monat ist jeder, der gerne singt, egal ob Frauen oder Männer, ob jung oder alt, eingeladen zu einem sog. „Offenen Singen“. Da muss man gar nicht unbedingt gut singen können, man muss es gerne tun und Freude haben an alten deutschen Volksliedern, Mundartliedern aus der Oberpfalz oder aus Böhmen – und natürlich kann auch Modernes gewünscht werden.

Text- und Notenblätter werden verteilt. Kommen Sie ganz einfach vorbei und bringen Sie Freunde mit – auch fürs anschließende Zusammensitzen.

TERMINE: 13.01.2020 / 10.02.2020
09.03.2020 / 06.04.2020
11.05.2020 / 08.06.2020 (Aula)
13.07.2020 / 14.09.2020
12.10.2020 / 09.11.2020
14.12.2020

Vorherige Anmeldung ist **nicht** nötig!

Gebühren: kostenlos


WOLFSEGGGER

Schärfe. Brillanz. Zeit.

Prinz-Ludwig-Str. 27 · 95652 Waldsassen
Tel. 0 96 32 / 7 77 · Fax 0 96 32 / 47 77
info@wolfsegger.net · www.wolfsegger.net

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9 - 12 u. 14 - 18 Uhr · Sa. 9 - 12.30 Uhr



KLOSTER WALDSASSEN
BETRIEBS GMBH & CO. KG
GÄSTEHAUS ST. JOSEPH

Die stilvolle
Alternative
sich in
geistlich - gastlicher
Atmosphäre außer Haus
wie zu Hause fühlen.
Genießen Sie in klösterlicher
Atmosphäre unsere traditionelle Küche.

„Komm und sieh!“ Johl 39

Zisterzienserinnen-Abtei Waldsassen · Haus St. Joseph · Basilikaplatz 2 · 95652 Waldsassen
Fon +49 (0)9632 - 923880 · Fax +49 (0)9632 - 92388-50 · info@haus-sankt-joseph.de · www.haus-sankt-joseph.de



Di, 14.01. 19:00 Uhr

Ort: Gartenschulhaus
Eingang Brauhausstraße

Was wäre, wenn ...? ... ich eines Tages sterben würde? Wer würde mich beerben?

Haben Sie durch Errichtung eines Testaments bereits Vorsorge getroffen für den unvermeidlichen Fall der Fälle? Falls nein, haben Sie sich zumindest schon einmal Gedanken darüber gemacht, wer Ihr Vermögen und Ihre persönlichen Sachen erben wird? Wie es um den Pflichtteil unliebsamer Kinder bestellt ist? Was der Unterschied zwischen vererben und vermachen ist? Was die häufigsten Fehler von handschriftlich verfassten Laientestamenten sind? Welche Kosten mit einem notariellen Testament verbunden sind? Wann und wozu man einen Erbschein braucht? Diesen Fragen und noch mehr geht **Notarin Sonja Pelikan** im Verlauf Ihres Vortrages nach.

Leitung: Sonja Pelikan, Notarin

Zielgruppe: alle am Thema Interessierten

In Zusammenarbeit mit der
KEB Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 13.01.2020

Anmeldung unter Tel.: 09632 / 9200-44

Gebühren: Spenden werden zugunsten des KuBZ Waldsassen gerne angenommen



SA, 18.01. 10:00 - 17:30 Uhr

Ort: Gartenschulhaus
Eingang Brauhausstraße

„Dein interner Leuchtturm“ – Reflexionen und Visionen zum Jahreswechsel

Jeder Handlung gehen Gedanken voraus. Von dieser Tatsache ausgehend, betrachten wir zum Jahreswechsel das vergangene Jahr und blicken auf das kommende und den damit verbundenen Aufgaben und Wünschen. Dazu gibt es einen Fragenkatalog, welchen jede/-r für sich beantwortet. Der Schreibprozess fördert eine intensive Auseinandersetzung, um Klarheit für sich zu gewinnen. Es werden verschiedene Lebensbereiche betrachtet und neu ausgerichtet. Dazu begleitend machen wir Entspannungsübungen und Meditationen. Im Ganzen entsteht das Bild des „inneren Leuchtturms“.

Referentin: Annette Hähnlein, Künstlerin, Coach und Kunsttherapeutin

Mitzubringen: altes T-Shirt für den Malprozess

Zielgruppe: alle am Thema Interessierten

In Zusammenarbeit mit der
KEB Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 10.01.2020

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: 69,00 €
(inkl. Material, Getränke)



Do, 23.01. 19:30 Uhr

Ort: Kinderhaus St. Michael,
Joseph-Wiesnet-Str. 19

Wurzeln für's Leben – Wertvoll erziehen

„Wenn die Kinder klein sind, gib ihnen Wurzeln, wenn sie groß sind, gib ihnen Flügel.“ Das ist leichter gesagt als getan. Denn was sind die Wurzeln, die wir unseren Kindern weitergeben wollen und sollen? Wo finden wir sie? Und wie gelingt es, dass sich Vater und Mutter auf die gleichen Wurzeln und Werte in der Erziehung einlassen? Eine Spurensuche nach Ritualen in der Familie, die sinnvoll sind und nach Familiengewohnheiten, die gut tun und dazu anregen, am Wurzelwerk der Familie zu arbeiten.

Referentin: Kathrin Karban-Völkl, Religionspädagogin (FH), Gestaltpädagogin (IGCH)

Zielgruppe: alle am Thema Interessierten, Eltern, Erzieher/-innen, Lehrer/-innen, Eltern-Kind-Gruppenleiter/-innen

In Zusammenarbeit mit dem
Kath. Kinderhaus St. Michael
und der KEB Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 16.01.2020

Anmeldung unter Tel.: 09632/740

Gebühren: 2,00 €



FR, 31.01. 16:00 - 19:00 Uhr

Ort: Gartenschulhaus
Eingang Brauhausstraße

Weidengeflecht und Co.

Raffiniert schlichtes Material wird in diesem Kurs zu überraschender Deko verarbeitet. Aus Weide, Sisal, Birke und Filzschürnen werden Deko-Gegenstände hergestellt, die Ihr Heim oder Ihren Garten auf individuelle Weise verschönern und für ein natürliches Ambiente sorgen.

Leitung: Monika Keck, Gartenbäuerin
Zielgruppe: Erwachsene

In Zusammenarbeit mit der
KEB Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 24.01.2020

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: 15,00 €
(zzgl. Materialkosten)



Der Selbstversorger-Pass

Das Thema „Selbstversorgung“ ist bereits seit Jahren ein fester Bestandteil der Umweltstation Abtei Waldsassen.

Wir möchten Interessierte für dieses Thema verstärkt begeistern. Mit einem Selbstversorgerpass in der Tasche können Sie sich vorgegebene Workshops im Pass bei uns abstempeln lassen. Nach zehn teilgenommenen Veranstaltungen bekommen die Teilnehmer einen Nachlass bis zu 20,00 € auf den nächsten Workshop im Rahmen des Selbstversorger-Passes. Der Pass kann über mehrere Jahre mit Stempeln aufgefüllt werden. Die Kurse können jährlich wechseln.

Folgende Kurse sind 2020 im Selbstversorger-Pass enthalten:

- Motorsägenkurs für Brennholz-Selbstwerber
- Craft-Wurst
 - Würsten mit Hermann Malzer
- Die Wundererde Terra Preta!?
- Das einzigartige Bienenseminar
- Ich wollt ich wär ein Huhn
 - Kräuter für glückliche Hühner
- Backen wie zu Großmutterns Zeiten
- Käse-Workshop - Wie aus Rohmilch Weichkäse hergestellt wird
- Einführung in die Pilzbestimmung
- Gemüse und Kräuter einfach und natürlich haltbar machen durch Fermentieren



SA, 01.02. 11:00 - 16:00 Uhr

Ort: Gartenschulhaus
Eingang Brauhausstraße

Baumerkennung im Winter

Im Winter sehen alle Bäume gleich aus? Von wegen! Lernen Sie Baumarten auch ohne ihre Blätter und Früchte zu erkennen. Denn Bäume haben noch viel mehr gattungs- und arttypische Formen: Habitus und Rindenbild verraten mit ein bisschen Übung dem achtsamen und kundigen Betrachter aus der Ferne schon sehr viel. Noch unsicher? Spätestens ein detaillierter Blick auf die Knospen gibt eine eindeutige Antwort. Nach einem ausgiebigen Spaziergang mit ökologischen und kulturellen Einblicken in die Baumgeschichte wollen wir für die wichtigsten heimischen Gehölze kreative Steckbriefe gestalten. Material ist vorhanden, bei Vorlieben können aber gerne die eigenen Zeichenmaterialien mitgebracht werden.

Referentin: Saskia Ostner, Holzbildhauerin und Umweltwissenschaftlerin

Zielgruppe: Erwachsene

In Zusammenarbeit mit der
KEB Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 24.01.2020

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: 29,00 €
(inkl. Material)



MI, 05.02. 19:00 Uhr

Ort: Gartenschulhaus
Eingang Brauhausstraße

Immer auf „dem-nächst“ verschoben – die Patientenverfügung

Wenn es Ihnen wichtig ist, selbst zu bestimmen, was im Fall Ihrer Entscheidungsunfähigkeit mit Ihnen medizinisch unternommen werden soll, dann ist die Patientenverfügung für Sie ein ausfüllenswertes Dokument. **Frau Dr. Stephanie Kuchlbauer** erzählt im Vortrag von anschaulichen Beispielen aus Ihrem Berufsalltag und lädt die Teilnehmer danach ein, eine gültige Patientenverfügung anzufertigen.

Leitung: Dr. Stephanie Kuchlbauer, Palliativstation Weiden

Zielgruppe: alle am Thema Interessierten

In Zusammenarbeit mit der
KEB Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 03.02.2020

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: Eintritt frei (Spenden werden zugunsten des KuBZ Waldsassen und der Palliativstation Weiden gerne angenommen)



FR, 07.02. 19:30 Uhr

Ort: St. Maurus-Saal,
Gästehaus St. Joseph

Stiftländer im Ausland erzählen – Die gebürtige Waldsasserin Susanne Neumann erzählt von Ihrem künstlerischen Werdegang

Von der Oberpfalz in die Toskana und über Berlin nach Wien und wieder zurück. Kurz vor ihrem zwanzigsten Geburtstag und einen Tag nach der Übergabe des Abiturzeugnisses am Stiftdland Gymnasium Tirschenreuth zog **Susanne Neumann** von Waldsassen nach Florenz und arbeitete dort zunächst in einem Hotel als Zimmermädchen. Sie begann dann in Florenz das Studium der Malerei. 2001 Abschluss mit Auszeichnung. Ihre künstlerischen Arbeitsbereiche umfassen Installation, Malerei und Objektkunst. Zahlreiche Ausstellungen im In – und Ausland.

Referentin: Susanne Neumann, Künstlerin
Zielgruppe: offen

In Zusammenarbeit mit der KEB
Tirschenreuth

Vorherige Anmeldung ist nicht nötig!

Kommen Sie einfach vorbei.

Gebühren: Eintritt frei (Spenden werden zugunsten des KuBZ gerne angenommen)



SA, 08.02. 09:30 - 12:00 Uhr

Ort: Gartenschulhaus
Eingang Brauhausstraße

Stoffdruck – Eine alte Technik neu belebt

Das Verzieren von Stoff (Baumwolle o. Leinen) durch Bedrucken mit der Hand ist eine uralte Technik. Mit alten und neuen Druckstempeln aus verschiedenem Material können mit waschechten Stofffarben Mitteldecken, Kissen, Taschen, Servietten und Schürzen bedruckt werden. Jeder Teilnehmer kann den zu bedruckenden Stoff selbst mitbringen. Die im Kurs vorhandenen Motive werden **ergänzt durch alte Druckstempel aus dem Stiftlandmuseum.**

Leitung: Adele Rustler und Wilma Siller
Mitzubringen: Arbeitskleidung, alte Schürze o.ä., evtl. auch eigene Stoffe (vorgewaschen u. nicht weichgespült), eine Decke als Unterlage

Material: Wird nach Verbrauch abgerechnet. (Farbe u. Stoffe können vor Ort bezogen werden.)

In Zusammenarbeit mit der
KEB Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 31.01.2020

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

max. 10 Teilnehmer/-innen

Gebühren: 19,00 € (zzgl. Materialaufwand)

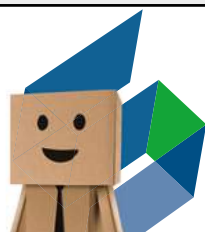
LIEBENSTEINER
KARTONAGENWERK

Bei Liebensteiner Kartonagen verbindet sich modernste Technik mit einem erfahrenen Team.

Verpackungen entstehen lassen ist unsere Berufung.

ENTWICKLUNG. VERPACKUNG. LOGISTIK.

Liebensteiner Kartonagenwerk GmbH | Liebenstein 15 | 95703 Plößberg | Tel. 09631 - 6050
www.liebensteiner.de



Autohaus Braunschläger GmbH & Co. KG
Konnersreuther Str. 6 E • 95652 Waldsassen
Tel.: 09632/2237

www.autohaus-braunschlaeger.de

SELBSTSTÄNDIG ZURÜCK IN DEN ALLTAG

FACHKLINIK FÜR ORTHOPÄDISCHE REHABILITATION WALDSASSEN

Wir behandeln Sie:

- nach einem Gelenkersatz von Hüfte/Knie/Schulter
- nach Behandlungen von Knochenbrüchen, Wirbelbrüchen
- nach Maßnahmen an der Hals- und Lendenwirbelsäule
- bei Schmerzen der Wirbelsäule
- bei rheumatischen Erkrankungen



STEINWALDKLINIK ERBENDORF FACHKLINIK FÜR GERIATRISCHE REHABILITATION

Unser Therapieangebot:

- Krankengymnastik
- Ergotherapie/Logopädie
- Physikalische Therapie
- Psychologie/Neuropsychologie
- Demenzdiagnostik

Wir behandeln Sie nach allen internistischen, chirurgisch-orthopädischen und neurologischen Erkrankungen des Alters.



**Fachklinik für
Orthopädische Rehabilitation**
Gesundheitszentrum Waldsassen
Egerer Straße 30
95652 Waldsassen

Telefon: +49 (0) 9632 87-201
Fax: +49 (0) 9632 87-209

www.kliniken-nordoberpfalz.ag

**Fachklinik für
Geriatrische Rehabilitation**
Steinwaldklinik Erbendorf
Krankenhausstraße 5
92681 Erbendorf

Telefon: +49 (0) 9682 930-0
Fax: +49 (0) 9682 930-1101



DI, 11.02. 19:00 - 21:00 Uhr

Ort: Gartenschulhaus
Eingang Brauhausstraße

Workshop – Von der (Post-) Karte zum Bild

Lust mal was NEUES auszuprobieren? Oder hatten Sie schon immer mal den Wunsch, ein eigenes Bild zu malen, aber wussten nicht WIE und WAS - oder glauben gar nicht malen zu können? Dann könnte dieser Workshop das Richtige für Sie sein. Gestalten Sie mit einer Postkarte Ihr eigenes Gemälde. Mit einem Motiv, das Sie anspricht, Farben, die Ihnen gefallen, meiner Unterstützung durch verschiedene Techniken, in einer Gruppe Gleichgesinnter, ein bisschen Mut und ganz viel SPASS! Wir malen mit Acrylfarben. Alles was Sie brauchen, bringe ich mit. Eine eigene Motiv-Postkarte kann selbstverständlich mitgebracht werden!

Leitung: Marion Sandner, Kreativ-Coach
Zielgruppe: Erwachsene und Jugendliche ab 16

In Zusammenarbeit mit der
KEB Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 03.02.2020

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44
max. 10 Teilnehmer/-innen

Gebühren: 29,00 € (inkl. Materialien)



SO, 16.02. 09:00 - 11:00 Uhr

Ort: Gästehaus St. Joseph

Das „Besondere Frühstück“ nach Hildegard von Bingen

Wer sowohl gesund und ausgewogen, als auch nach den Lehren von Hildegard von Bingen in den Tag starten möchte, der ist beim „Besonderen Frühstück“ genau richtig. Johanna Eisner zeigt Ihnen, wie Sie Ihr Frühstück mithilfe von Kräutern und Gewürzen nach Hildegard von Bingen aufwerten und so Energie für den ganzen Tag daraus schöpfen können.

Leitung: Umweltstation Abtei Waldsassen
in Zusammenarbeit mit der
Zisterzienserinnenabtei Waldsassen und
Johanna Eisner (Hildegard-Expertin)
Zielgruppe: offen

In Zusammenarbeit mit der
KEB Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 10.02.2020

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: 19,00 €
(inkl. Vortrag und Frühstück)

MÄRZ BIS SEPTEMBER

Anmeldung: 09632/9200-44
Gebühren: 490,00 € pro Person

Anmeldeschluss: 06.03.2020

Teilnehmer: Maximal 18 Personen

Hinweise und Termine dazu auf Seite 30.



**Fortbildung
zum/-r Mentor/-in
für Garten und Natur
für das Jahr 2020**



MI, 19.02. 18:30 - 20:30 Uhr

Ort: Gartenschulhaus
Eingang Brauhausstraße

Naturkosmetik mit Petra Stark

Für alles ist ein Kraut gewachsen. In unserer heutigen Zeit der Umweltbelastung tragen immer mehr Menschen die industriell hergestellten Kosmetika nicht. Unsere **zertifizierte Kräuterführerin Petra Stark** zeigt Ihnen in diesem Workshop, wie Sie wieder zur Natur zurückfinden und wie Sie aus natürlichen Materialien verschiedene Kosmetikartikel selbst herstellen können. Tun Sie sich und Ihrem Körper etwas Gutes und verwöhnen Sie ihn mit den einfach hergestellten Produkten aus der Natur.

Leitung: Petra Stark,
zertifizierte Kräuterführerin,
Mentorin für Garten und Natur

Zielgruppe: Erwachsene

In Zusammenarbeit mit der
KEB Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 12.02.2020

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: 15,00 €
(zzgl. Materialkosten)



FR, 21.02. 14:00 - 17:00 Uhr

MI, 26.02. - SO, 01.03.

jeweils von 13:00 - 15:00 Uhr

Ort: Gartenschulhaus
Eingang Brauhausstraße

„Das rechte Maß in allen Dingen finden“ nach Hildegard von Bingen mit

Johanna Eisner und Sabine Stengel

Am Einführungstag (Freitag, 21.02.) erklärt Ihnen unsere **Hildegard-Expertin Johanna Eisner**, wann die beste Zeit ist zu fasten und wie das Fasten funktioniert bzw. warum Fasten nach Hildegard von Bingen so gesund ist.

Das eigentliche Fasten beginnt dann am Aschermittwoch (26.02.) mit unserer **Kräuterführerin und Ernährungsfachkraft Sabine Stengel**, die diese Methode schon einige Male praktizierte. Während dieser fünf Tage werden Sie von **Sabine Stengel** begleitet.

Leitung: Sabine Stengel, zert. Kräuterführerin, Hauswirtschafterin und Ernährungsfachkraft, **Johanna Eisner**, Hildegard-Expertin und Hauswirtschaftsmeisterin

Zielgruppe: offen

In Zusammenarbeit mit der
KEB Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 14.02.2020

Buchung und Abrechnung einer Übernachtung im Haus St. Joseph ist über uns möglich.

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: 60,00 € (Vortrag Einführungs-
tag; kann separat gebucht werden) (zzgl.
Materialaufwand 35,00 € für Fastentage)



FR, 21.02. 19:30 - 21:30 Uhr (Theorie)

SA, 22.02. 09:30 - 16:00 Uhr (Praxis)

Ort: Gartenschulhaus
Eingang Brauhausstraße

Modellieren - Workshop Mit Design Clay modellieren & künstlerisch Gestalten

Das Formen und Gestalten mit Design Clay (Ton) hilft Ihnen, die grundlegenden Kenntnisse im Aufbau von Plastiken zu erlernen. Sie können Gefühl für Formen und Proportionen entwickeln, da sich das Material beliebig oft wegnehmen und hinzufügen lässt. Die Ergebnisse sind nicht von dauerhaftem Bestand und können daher immer wieder verändert und bearbeitet werden. Bei sämtlichen Schritten werden Sie von unserem Kursleiter fachkundig begleitet. Alle Grundtechniken werden auf Wunsch vorgestellt. Eigene Entwürfe und Ideen, aber auch vorgegebene Themen wie z.B. Arbeiten an vorhandenen 1:4 Auto- oder Motorradmodellen. Außerdem gibt es die Möglichkeit an einer fertig aufgebauten „Clay Skulptur zu modellieren“. Das Kursangebot ist als Workshop konzipiert. Gestalterische und theoretische Inputs von Seiten des Dozenten sind über den ganzen Workshop verteilt.

Der Kurs mit Atelier-Atmosphäre richtet sich an:

Anfänger (Leute, die noch nie Ton oder Plastilin in den Händen spürten), Fortgeschrittene, Personen in „kopplastigen“ Berufen, Lehrpersonen und Therapeuten.

Außerdem ideal für Bewerber für die Fachschule für Produktdesign/Selb (modellieren einer vergleichbaren Clay- Aufnahmeprüfung während des Workshops möglich). Auch geeignet für Interessenten am Beruf des Automodelleurs.

Mitzubringen: Gummierter Handschuhe (Werkzeuge werden gestellt)

Dozent/Kursleiter: Jürgen Heini,

Fachlehrer für Modelltechnik an der Fachschule für Produktdesign in Selb

In Zusammenarbeit mit der Katholischen Jugendstelle TIR

Anmeldeschluss: 14.02.2020

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

max. 8 Teilnehmer/-innen

Buchung und Abrechnung einer Übernachtung im Haus St. Joseph ist über uns möglich.

Gebühren: 50,00 € (zzgl. ca 10,00 € Materialkosten)



Die Gartenzwerge

**Wir pflanzen uns die Welt,
wie sie uns gefällt!**

APRIL BIS OKTOBER

alle 2 Wochen von 14:00 - 16:00 Uhr

Jahresbeitrag: 40,00 €

FÜR WEN: Alle Kinder im Alter von 3-6 Jahren, die spielerisch die Natur entdecken wollen.

WAS: Gemeinsames Lernen über Gemüse- und Kräuteranbau, Bienen und Co.

MIT WEM: Stefanie Werner, Sandra Scherbl

Wir freuen uns auf **DICH!**

Anmeldung und Auskunft bei:

Stefanie Werner Tel. 09632/6189828 und

Sandra Scherbl Tel. 09632/3211 oder

Umweltstation Abtei Waldsassen Tel. 09632/9200-44



FR, 28.02. 17:30 - 18:30 Uhr
SA, 07.03., 14.03., 21.03.
 jeweils von 13:00 - 15:30 Uhr
Ort: Gartenschulhaus
 Eingang Brauhäusstraße

Klöppeln – Ein altes Handwerk neu belebt

Die Herstellung der Handklöppelspitze beruht auf einem systematischen Wechsel von Verdrehen – Verkreuzen – Verknüpfen und Verschlingen von Fäden. **Frau Elfriede Rosner** zeigt Ihnen, was Sie alles für das Klöppeln brauchen und weist Sie an den Kurstagen in die Kunst des alten Handwerkes ein.

Leitung: Elfriede Rosner, Kondrau
Mitzubringen: Dies wird alles am Vorbereitungsabend am Freitag besprochen.
Zielgruppe: offen, alle Interessierten, ideal auch für ältere Personen

In Zusammenarbeit mit der
 KEB Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 14.02.2020

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44
 max. 8 Teilnehmer/-innen
Gebühren: 49,00 €
 (zzgl. Materialaufwand)



SA, 07.03. 09:00 - 17:00 Uhr
Ort: Gartenschulhaus
 Eingang Brauhäusstraße

Gemmotherapie Was ist die Gemmotherapie und wie funktioniert ihre Anwendung?

In den Knospen stecken viele wertvolle Pflanzenstoffe. Lernen Sie in diesem Workshop nicht nur die Bäume und ihre Knospen zu erkennen, sondern auch ihre Wirkungen. Stellen Sie mit **Karin Holleis** verschiedene Extrakte, Oxydels und Salben aus verschiedenen Knospen her.

Seminarinhalt:

- Knospen und Baumerkennung im Winter
- Baumwanderung und Knospenbestimmung
- Bäume & Knospen und ihre heilsamen Kräfte
- Anwendung und Verarbeitung der Knospen
- Herstellung eines Gemmo-Extraktes
- Herstellung eines Knospen-Oxydels
- Herstellung einer Knospensalbe

Leitung: Karin Holleis, Kräuterpädagogin
Zielgruppe: Erwachsene

In Zusammenarbeit mit der
 KEB Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 28.02.2020

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44
 max. 20 Teilnehmer/-innen
Gebühren: 49,00 €
 (zzgl. 15,00 € Materialkosten)



SO, 08.03. - SO, 15.03.
 Beginn 18:00 Uhr

Ort: Pfortentrakt Abtei

Klosterfasten zur Fastenzeiten 2020 mit Äbtissin M. Laetitia Fech OCist.

Innehalten – ein Wort mit vielen Hinweisen – Haltmachen, Verweilen, Aussteigen, im Fluss der Zeit sich eine Auszeit gönnen, das Treiben um sich herum für eine kurze Zeit verlassen, sich dem „Immer schneller sein müssen“ entziehen. **Fasten** – **Innehalten** – die Kraft der Ruhe bringt uns ins **Hier und Jetzt**. Begrüßen wir mit **Leib – Seele – Geist** den anbrechenden **Frühling** und lassen wir uns mit neuer **Freude auf Ostern** hin erfüllen.

Was erwartet Sie:

- **Fasten** – **Fasten nach Dr. Otto Buchinger Methode für Gesunde** mit einfühlsamer Fastenbegleitung, Motivation durch Gespräche in der Gruppe Gleichgesinnter.
- **Kloster** – Stille Atmosphäre am Kraftplatz Kloster Waldsassen mit Hinführung und Übungen zur Vertiefung der eigenen Achtsamkeit, Übungen zum Innehalten, Body-Scan und Vieles mehr.
- **Bewegung und Entspannung** – Aktiveinheiten in der Natur, stimmungsvolle Wanderungen im Stiftland bei geeigneter Witterung.
- **Spiritualität** – Hinführung zur Stille – **STILLETAG** – Stilleübungen usw. „Silent Moving“ – Morgengang, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen
- **Ernährung** – Empfehlungen für die Zeit nach dem Fasten, praktische Tipps und Vorträge zur gesunden Lebensführung und Ernährung.
- **Und natürlich viel Zeit** – Es bleibt genug Zeit um den eigenen Rhythmus neu zu erspüren und Leib – Seele – Geist mit neuer Kraft und Vitalität zu füllen.

Ärztlich geprüfte Fastenleiterin: Frau Äbtissin M. Laetitia Fech OCist.

(aebtissin_laetitia@abtei-waldsassen.de)

Homepage: www.abtei-waldsassen.de

Anmeldeschluss: 21. Februar 2020

Anmeldung erforderlich!

Gebühren: Auf Anfrage



Die Regenbogenbande

Werde ein Naturtalent!

APRIL BIS OKTOBER

alle 2 Wochen von 16:00 - 18:00 Uhr

Jahresbeitrag: 40,00 €

Wir sind Kinder im Alter von **6-10 Jahren**, die spielerisch die **Natur** und das **Gärtnern** entdecken wollen. Wir beschäftigen uns intensiv mit dem Thema **Garten und Selbstversorgung**, sowohl gemeinsames Arbeiten im Garten als auch zusammen **Essen und Feiern** gehören zum Programm.

Anmeldung und Auskunft bei:

Karo Wenisch Tel. **09632/840149** und

Christine Brückner Tel. **09633/8224** oder

Umweltstation Abtei Waldsassen Tel. 09632/9200-44



MI, 11.03. 14:00 - 16:00 Uhr

Ort: Naturerlebnisgarten
Eingang Brauhausstraße

Schnittkurs: Spalierobst und Obstbäume

Das A und O einer reichen Ernte ist der richtige Schnitt der Obstbäume im Winter. Der Kreisfachberater **Harald Schlöger** erklärt dazu die wichtigsten Regeln und gibt Anleitungen, wie Obstbäume oder Spalierobst für die nächste Saison vorbereitet werden.

Leitung: Harald Schlöger, Kreisfachberater für Gartenkultur und Landschaftspflege Tirschenreuth

Zielgruppe: Erwachsene

In Zusammenarbeit mit der
KEB Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 06.03.2020

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: 5,00 €



FR, 13.03. 19:30 - 21:30 Uhr

SA, 14.03. 08:00 - ca. 17:30 Uhr

Ort: Gartenschulhaus, Brauhausstraße, Praxisteil im Waldgebiet bei Waldsassen (Brotzeit mitbringen)

Motorsägenkurs für Brennholz- Selbstwerber

Alles rund um die Motorsäge in Theorie und Praxis können Sie in diesem zweitägigen Kurs erlernen. Von der Einführung in die Unfallverhütungsvorschriften über den Aufbau, die Funktion, Pflege und Wartung der Motorsäge bis hin zu Schnitttechniken, Baumbeurteilung und Baumfällung am Schwachholz. Ein Muss für jeden Brennholz-Selbstwerber und Gartenbesitzer!

Zielgruppe: Ausschließlich Personen über 18 Jahre, die für private Zwecke Holz be- oder aufarbeiten,
z. B. private Brennholzwerber, Gartenbesitzer.
Kursleitung: Bernhard Zintl (SVLFG) und Karl Rupprecht, Forstwirt

**Zertifikat/Bescheinigung wird am Schluss des Kurses ausgehändigt
Teilnahme auf eigene Gefahr
In Zusammenarbeit mit der
KEB Tirschenreuth**

Anmeldeschluss: 06.03.2020

Anmeldung unter Tel. : 09632 / 9200-44

Buchung und Abrechnung einer Übernachtung im Haus St. Joseph ist über uns möglich.
Gebühren: 95,00 €



FR, 13.03. 20:00 Uhr

Ort: Aula des Klosters Waldsassen

Musik verbindet! Konzert der Kreismusik- schule des Landkreises Tirschenreuth mit der Musikschule Sokolov

„Musik verbindet!“ ist das traditionelle deutsch-tschechische Konzert der Kreismusikschulen TIR / Sokolov, bei dem junge Musiker ihr Können präsentieren.

An der Musikschule des Landkreises werden derzeit etwa 1100 Schülerinnen und Schüler an 26 Unterrichtsorten – auch in Waldsassen – von 33 Lehrkräften unterrichtet. Vom Musikgarten (ab 6 Monaten) bis zur Hochschulreife kann man an der Musikschule in jedem Instrumentalfach Unterricht erhalten. Dazu kommen Ensembles, wie Singklassen, Chor, Jazzcombo, Symphonieorchester, Akkordeonorchester, Ballett und zwei Musiktheatergruppen.

Leitung: Tobias Böhm, Leiter der Musikschule des Landkreises Tirschenreuth

Auskunft unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: Eintritt frei!

Spenden werden zugunsten des KuBZ Waldsassen und der KMS TIR angenommen



SA, 14.03. 10:00 - 15:00 Uhr

Ort: Naturerlebnisgarten
Eingang Brauhausstraße

Naturgemäße Kronenpflege am Obsthochstamm – Überwachungs- und Erhal- tungsschnitt (Praxiskurs)

Falls Sie sich oft fragen: „Wie schneide ich meine Bäume richtig?“ – dann sind Sie in diesem Praxiskurs richtig. In diesem Kurs werden die Grundlagen des Schnittes besprochen und ein Konzept erarbeitet, nachdem wir anschließend die Obstbäume schneiden. Auch über die bekanntesten Krankheiten und ihre Behandlungsmöglichkeiten wird gesprochen. Ziel der Schnittmaßnahmen sind sowohl die Verbesserung der Nutzbarkeit des Baumes – Fruchtbarkeit, Fruchtgröße, Erreichbarkeit der Früchte, als auch die Baumgesundheit.

Mitzubringen: Brotzeit, Astscheren, Zugsägen
Leitung: Katharina Hage, Baumwartin (Triesdorf), zertifizierte Kräuterführerin

In Zusammenarbeit mit der
KEB Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 06.03.2020

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

max. 10 Teilnehmer/-innen

Gebühren: 25,00 €

Gasthof im Herzen der Stadt
Prinzregent Luitpold
Regional genießen nach Saison

- Im Sommer: Blumenreicher Innenhof-Biergarten
- Gerichte auch für gesundheitsbewusste Gäste
- 35 + 65 Sitzplätze im Restaurant
- 80 Sitzplätze im Garten

**MONTAG & DIENSTAG
RUHETAG!**

Familie Bruschütz & Urbanek
Prinzregent-Luitpold-Str. 4
95652 Waldsassen
Tel. 096 32 - 28 86

www.gasthof-prinzregent-luitpold.de · info@gasthof-prinzregent-luitpold.de

APRIL BIS OKTOBER

Anmeldung: 09632/9200-44

Gebühren: 890,00 € pro Person



Anmeldeschluss: 03.04.2020

Teilnehmer: Maximal 25 Personen

Hinweise und Termine dazu auf Seite 12.

Fortbildung zum/-r Kräuterführer/-in mit Zertifikat für das Jahr 2020

(Wild- und Heilkräuter in der Naturheilkunde)



SA, 14.03. 10:00 - 14:30 Uhr

Ort: Seminarbereich am Stiftlandhof
Familie Schicker, Hundsbach 4, Waldsassen

Erfolgreich und zufrieden im Beruf Wege zur Arbeitsorganisation und Resilienz-Förderung

Unsere Arbeitswelt befindet sich in einem enormen Umbruch. In vielen Unternehmen steigt der Leistungsdruck und zunehmende Arbeitsverdichtung führt zu Konflikten, Unzufriedenheit und gesundheitlichen Belastungen. Laut der Weltgesundheitsorganisation WHO lassen sich 50% der Erkrankungen auf Stress zurückführen. Für Unternehmen ein enormer wirtschaftlicher Schaden, für jeden Betroffenen eine menschliche Tragödie. In diesem sehr praxisbezogenen Seminar werden Beispiele und Methoden vorgestellt und ausprobiert, wie dem zunehmenden Druck im Arbeitsleben begegnet werden kann. Zentrale Fragen, die im Rahmen des Seminars diskutiert werden: Was kann ich selber tun, um mit einer Vielzahl an Aufgaben umzugehen? Wie stelle ich es an, dass ich gut organisiert bin und effektiv arbeite? Und wie kann ich zugleich dem Hamsterrad entkommen und meine Widerstandsfähigkeit verbessern? Wie schaffe ich es, dass ich am Ende des Tages zufrieden bin?

Zielgruppe: Arbeitnehmer, Arbeitgeber, Angestellte, Führungskräfte, Lehrkräfte, Erwachsene

Max. Teilnehmerzahl: 12 Personen

Referent: Prof. Dr. Günter Schicker ist Mitinhaber und Geschäftsführer des An-Instituts ISMO der Ostbayerischen Technischen Hochschule Amberg-Weiden (OTH), welches die Eigentümer und Führungskräfte größerer und mittelständischer Unternehmen zu Fragen der Organisationsentwicklung, Strategie, Führung und Digitalisierung unterstützt. Er ist gelernter Bankkaufmann, promovierte im Fachbereich Wirtschaftsinformatik und ist Dozent für agiles Projekt- und Prozessmanagement, Organisation und Digital Business. Günter Schicker unterstützt Unternehmen seit zwanzig Jahren als Trainer, Beirat, Berater, Moderator und Coach. Er ist Systemischer Business Coach (sbc) und beim Verband für Training und Coaching e.V. (DVCT) zertifiziert.

Das Referentenhonorar kommt der Stiftung Kultur- und Begegnungszentrum und Umweltstation Abtei Waldsassen zugute.

In Zusammenarbeit mit der KEB Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 06.03.2020

Anmeldung unter Tel. : 09632 / 9200-44

Gebühren: 45,00 €



DI, 17.03. 09:00 - 13:00 Uhr

Ort: Gartenschulhaus
Eingang Brauhausstraße

Musizieren leicht gemacht Schnupperkurs Veeh Harfe

Ein Instrument spielen können ohne Notenkenntnisse? Mit der Veeh-Harfe kein Problem. Dieses Instrument lässt sich ohne musikalische Vorbildung erlernen. Im Kurs lernen Sie die Veeh-Harfe kennen und wie man darauf mit Notenschablonen spielt. Am Ende des Kurses werden Sie einige Lieder selbst spielen können. Neben dem eigenständigen Musizieren werden Sie außerdem entdecken, wie wohlthuend die Klänge auf Geist und Körper wirken. Veeh-Harfen oder Zaubharfen (25 Saiten) können mitgebracht oder gegen eine Gebühr von 20 € ausgeliehen werden.

Referentin: Sandra Lang, Musikantenladi
Neustadt

Zielgruppen: offen

In Zusammenarbeit mit der
KEB Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 09.03.2020

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44
max. 9 Teilnehmer/-innen

Gebühren: 55,00 € (inkl. Manuskript und Notenmaterial) + zzgl. ggf. Leihgebühr



DI, 17.03. 19:00 - 21:00 Uhr

Ort: Gartenschulhaus
Eingang Brauhausstraße

Frühlingserwachen – Osterdekorationen

Dekorieren mit natürlichen Materialien liegt wieder im Trend. Manchmal fehlt es nur an der passenden Idee oder Technik, um das vorhandene Material, wie Zweige und Ranken aus dem Garten in ein kreatives Werkstück zu verwandeln. Mit verschiedenen Techniken und praxisorientierten Tipps von **Claudia Dietz** gestalten Sie ihre individuellen Osternester, Frühlingskränze und Tischdekorationen, mit denen Sie Ihr Zuhause verschönern können. **Mitzubringen:** Gartenschere, Draht, Schleifen, evtl. ein Gefäß zum Befüllen mit natürlichen Materialien, Dekomaterialien **Leitung:** Claudia Dietz, Zierpflanzengärtnerin, Floristin, zert. Kräuterführerin, Mentorin für Garten und Natur

Zielgruppe: alle Interessierten

In Zusammenarbeit mit der
KEB Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 10.03.2020

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: 12,00 € (zzgl. Materialkosten)

STEUERKANZLEI

Gerhard Freundl

Steuerberater, Dipl.-Kaufmann

Mitterteich

Unsere Kanzleileistungen

- Erstellung von Steuererklärungen ■ Jahresabschlüsse ■ Steuerliche Beratung
- Finanzbuchhaltung ■ Lohnbuchhaltung ■ Betriebswirtschaftliche Beratung
- Steuerlicher Rechtsschutz ■ Sonstige steuerliche Verfahren
- Vereine und Körperschaften

Kettelerstr. 2 · 95666 Mitterteich · Tel. 09633/533 · Fax 09633/2034
E-Mail: kontakt@steuerkanzlei-freundl.de · www.steuerkanzlei-freundl.de



SA, 21.03. 10:00 - 16:30 Uhr

Ort: Schulraum in der Mädchenrealschule, Eingang Basilikaplatz zum Klosterhof

Kalligrafie: DIE UNZIALIS

Die Unzialis ist die Schrift des keltischen Irland. In ihr dominiert das Formprinzip des Kreises. Diese Schrift eignet sich deshalb auch zum Verlassen der gewohnten linearen Zeilenführung.

Mitzubringen: Bandzugfeder 2,5 mm*, Tinte* (oder: Gouachen, Aquarellfarben), Federhalter*, Spitzpinsel zum Befüllen der Feder*, weiche Bleistifte, Papiere mind. 5 Bögen 40 x 60 oder größer, mind. 20 Blatt DIN A 4

*können beim Kurs erworben werden

Referent: Johann Maierhofer M. A., Kalligraf

Zielgruppe: Freunde der Kalligrafie, Kunstinteressierte, für Einsteiger und Fortgeschrittene

In Zusammenarbeit mit der
KEB Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 13.03.2020

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44
max. 18 Teilnehmer/-innen

Gebühren: 65,00 €



FR, 03.04. 19:30 Uhr

Ort: Aula des Klosters Waldsassen

Auf dem Jerusalemweg: Aus dem Herzen Europas 4.500 km zu Fuß nach Jerusalem!

Der live moderierte 2-stündige FILM-Vortrag entstand auf unserer Pilgerreise durch 10 Länder aus 15.000 Fotos und 20 Stunden Filmmaterial. Der Schnitt erfolgte durch eine ORF Mitarbeiterin, präsentiert wird der bewusst meditativ gehaltene Film auf einer Großbildleinwand in HD-Qualität (6 Meter Breite, 16:9 Format).

Leitung: M. Laetitia Feh OCist. Äbtissin / Johannes Aschauer

Zielgruppe: alle Interessierten

Homepage: www.jerusalemweg.de

Keine Anmeldung notwendig!

Gebühren: Freiwillige Spende nach dem Filmvortrag



FR, 03.04. 14:00 - 16:30 Uhr

Ort: Gartenschulhaus
Eingang Brauhausstraße

„Craft-Wurst“ – Wursten mit Hermann Malzer

Herman Malzer, Metzgermeister und zertifizierter Kräuterführer gibt den Teilnehmern an einem Nachmittag eine Einführung in die Wursterstellung. Wie kann man dies mit wenig Aufwand und kleinem Umfang auch zu Hause machen? Was muss man bei der Hygiene beachten? Mit welchen Kräutern kann ich am besten mein Steak verfeinern? Abschließend gibt es eine Verkostung einer Kräuterbratwurst und eine Diskussion über Fleischqualität.

Leitung: Hermann Malzer, Metzgermeister und zertifizierter Kräuterführer

In Zusammenarbeit mit der
KEB Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 27.03.2020

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: 15,00 €



SA, 04.04. 13:00 - 17:00 Uhr

Ort: Gartenschulhaus
Eingang Brauhausstraße

„Musikalisch in den Frühling mit der Veeh-Harfe“

Wer bereits an einem Schnupperkurs Veeh-Harfe teilgenommen hat, oder selbst schon Veeh-Harfe spielt, kann sich mit diesem Aufbaukurs auf eine wunderbare musikalische Einstimmung auf das Frühjahr freuen. Nach einfachen Vorübungen und Auffrischen der Grundkenntnisse spielen wir zum Einstimmen bekannte Melodien passend zur Jahreszeit. **Veeh-Harfen** oder Zaubersharfen (mind. 25 Saiten) können mitgebracht oder gegen eine Gebühr von 20 Euro bei der Kursleitung ausgeliehen werden.

Referentin: Sandra Lang, Musikantenladl Neustadt

Zielgruppen: Teilnehmer der vorangegangenen Schnupperkurse und Veeh-Harfen-Spieler/-innen.

In Zusammenarbeit mit der
KEB Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 27.03.2020

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: 55,00€ (inkl. Kursmanuskript und Notenmaterial)
+ zzgl. ggf. Leihgebühr Instrument



Kur, Wellness & orientalischer BadeTempel

■ Radon-Kohlensäure-Kombinationstherapie zur langanhaltenden Schmerzlinderung bei rheumatischen und Wirbelsäulenerkrankungen.



■ Heilwasser-Badelandschaft mit Außenbadebereich.

■ Großzügige Wellnesslandschaft mit acht unterschiedlichen Saunen und orientalischem BadeTempel.

Weitere Informationen unter **SIBYLLENBAD:**

Kurallee 1 · Neualbenreuth · Tel: 09638 933-0 · info@sibyllenbad.de

www.sibyllenbad.de





SA, 04.04. 09:00 Uhr

Treffpunkt: Klosterhof



DO, 09.04. 14:00 – ca. 17:30 Uhr

Ort: Gartenschulhaus
Eingang Brauhausstraße



DI, 14.04. - SA, 18.04.

Beginn: 18:00 Uhr

Ort: Pfortentrakt Abtei



FR, 17.04. 14:00 - 16:30 Uhr

Ort: Naturerlebnisgarten
Eingang Brauhausstraße

Tagesexkursion auf „Goethes Spuren“

Der Tag startet um 09:00 Uhr mit einem **Reiseseegen** von **Frau Äbtissin** auf dem Goetheplatz. Das erste Ziel ist **Schloß Metternich** mit einer interessanten Führung. Danach Weiterfahrt nach Marienbad mit einem **Besuch im Goethemuseum**.

Leitung: Ludwig Spreitzer, Bezirkstagsvizepräsident a. D.

Zielgruppe: alle Interessierten

Teilnehmerzahl: max. 35 Teilnehmer/-innen

In Zusammenarbeit mit der
KEB Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 15.02.2020

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Buchung und Abrechnung einer Übernachtung im Haus St. Joseph ist über uns möglich.

Gebühren: 20,00 €

Brennnessel – Königin der Heilpflanzen Vortrag mit Workshop & Kostproben

GRÜNDONNERSTAG. Kraft tanken für das ganze Jahr. Der „First Flush“, der erste Austrieb der Brennnessel, enthält alles, um uns per Frühjahrskur nach dem langen Winter wieder fit zu machen. Als Tee, Smoothie oder in leckeren Gerichten: sie ist entwässernd, blutzuckersenkend, Haarwuchs fördernd, potenzsteigernd, hilft bei Stress und Burnout, Rheuma, Gicht und Arthrose und schenkt Vitalität. Welche Pflanzenteile bewirken was? Wann sammeln? Wie zubereiten?

Leitung: Gabriele Leonie Bräutigam M.A., Werbe-Expertin, Best Text Award Print, staatl. zertifizierte Kräuterführerin (Waldsassen), Buchautorin

Zielgruppe: alle am Thema Interessierten

In Zusammenarbeit mit der
KEB Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 02.04.2020

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: 39,00 €

3 Tage Pilgern auf dem „Via Porta“ mit Frau Äbtissin M. Laetitia Fech OCist.

„VIA PORTA“ – „Ein neuer Weg des Friedens / der Versöhnung / der Ökumene durch eine alte Kulturlandschaft“

PILGERN auf dem „Via Porta“ für Gesunde. Dieses Kursangebot kann Ihnen helfen zu Ihrer inneren Mitte, in Balance mit sich selbst und unserem Schöpfer zu kommen.

Voraussetzung: körperliche, physische und psychische Gesundheit – (Tagesetappen rund 18-26 km)
Zertifizierte Pilgerbegleiterin: Frau Äbtissin M. Laetitia Fech OCist.
Ansprechpartnerin: Frau Äbtissin M. Laetitia Fech OCist.
(aebtissin_laetitia@abtei-waldsassen.de)

Homepage: www.abtei-waldsassen.de

Anmeldung erforderlich!

Gebühren: Auf Anfrage

Vortrag und Praxisteil: Rosenschnittkurs

Die Rose ist und war schon immer ein Zeichen der Liebe und Schönheit und bildet das Highlight in so manchem Garten. Damit die Rose ihre volle Schönheit entfalten kann, bedarf sie jedoch umsichtiger Pflege. Dies erklärt **Franz Wänninger** theoretisch und zeigt den fachgerechten Schnitt und die richtige Pflege von Wild- und Edeldrosen.

Leitung: Franz Wänninger, Rosenexperte

Zielgruppe: offen

In Zusammenarbeit mit der
KEB Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 14.04.2020

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: 8,00 €

Die Fortbildung zum/-r Kräuterführer/-in bietet die Umweltstation auch 2020 wieder in altgewohnter Weise an:

- **Die Welt der wilden Kräuter** am 24.04.2020
(Umweltstation Abtei Waldsassen, Leitung Johanna Härtl und Petra Stark)
- **Einführung in die Naturpädagogik** am 25.04.2020
(Anita Nacke (Erzieherin, Erlebnispädagogin und -therapeutin, Dipl.-Sozialpädagogin (FH), zertifizierte Kräuterführerin))
- **Wildgemüseküche im Frühjahr** am 26.04.2020
(Anita Nacke (Erzieherin, Erlebnispädagogin und -therapeutin, Dipl.-Sozialpädagogin (FH), zertifizierte Kräuterführerin))

- **Kulinarische Köstlichkeiten mit Wildkräutern und die „große grüne Hausapotheke“ Teil I** am 15.05.2020 (Karin Holleis, Kräuterpädagogin)
- **Die „große grüne Hausapotheke“ Teil II** am 16.05.2020 (Karin Holleis, Kräuterpädagogin)
- **Pflanzenbestimmung mit Spaß und System** am 23.05.2020 (Hansjörg Hauser, Dipl. Ing. Agr. (FH), Kräuterpädagoge)
- **Sommernachtsexkursion** – mit Hansjörg Hauser auf geheimnisvoller Kräuterspurenstunde am 23.05.2020
- **Heil- und Wildkräuterexkursion** – Praxis der heimischen Wildkräuterwelt am 24.05.2020 (Hansjörg Hauser, Dipl. Ing. Agr. (FH), Kräuterpädagoge)



FR, 17.04. - SO, 19.04.

Ort: Gartenschulhaus
Eingang Brauhausstraße

Gospelworkshop – Start up mit Liedern, die unter die Haut gehen

Neue Gospels singen und dazu Choreografien einstudieren, Chorgemeinschaft genießen und am Sonntag um **11:00 Uhr** den Gottesdienst in der Basilika musikalisch gestalten.

Zielgruppe: alle am Thema Interessierten, Chorleiter, Musiklehrer, Chormitglieder

Leitung: Ramona Fink, vielen besser bekannt als die „Gospel-Mama der Oberpfalz“, Mäx Braun, Inhaber und Begründer von „MusicBasics“ in Weiherhammer

In Zusammenarbeit mit der
Katholischen Jugendstelle TIR

Anmeldeschluss: 06.04.2020

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44
Buchung und Abrechnung einer Übernachtung
im Haus St. Joseph ist über uns möglich.
Gebühren: 60,00 €



SA, 18.04. 10:00 - 14:00 Uhr

Ort: Naturerlebnispfad
Eingang Brauhausstraße

Die Wundererde Terra Preta!?

Mit der sogenannten „Schwarzen Erde“ soll eine reiche Ernte aus eigenem Garten kein Traum mehr bleiben. Aber woher kommt Terra Preta? Wie funktioniert dies? Kann ich Terra Preta in meinem eigenen Garten selbst herstellen? Erwin Strama, Permakulturaktivist, hat hierzu die Antworten und führt die Kursteilnehmer praktisch in die Welt der Schwarzen Erde ein.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung

Leitung: Erwin Strama,
Permakultur-Manufaktur

Zielgruppe: Erwachsene, Selbstversorger

In Zusammenarbeit mit der
KEB Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 10.04.2020

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44
Gebühren: 29,00 €



DI, 21.04. 19:00 - 21:00 Uhr

Ort: Gartenschulhaus
Eingang Brauhausstraße

Workshop – Energiebilder gestalten

Bilder wirken mit ihren Farben, Formen und Botschaften harmonisierend auf Körper, Geist und Seele! Sich wohl fühlen und neue Kraft schöpfen, ist das Ziel. Welche Farben gefallen mir, welche Form spricht mich an, wie ist mein inneres Gefühl? Nach einer kurzen Meditation bringen wir unsere Gefühle, Gedanken und Schwingungen auf die Leinwand.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig! Wir malen mit Acrylfarben und Sie dürfen mit Pinsel, Spachtel, Händen, Folien, Stiften usw. Ihren Gefühlen freien Lauf lassen.

Alles was sie dazu brauchen bringe ich mit!

Leitung: Marion Sandner, Kreativ-Coach

Zielgruppe: Erwachsene und Jugendliche ab 16

In Zusammenarbeit mit der
KEB Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 14.04.2020

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44
max. 10 Teilnehmer/-innen

Gebühren: 29,00 € (inkl. Materialien)



MI, 22.04. 18:00 - 20:00 Uhr

Ort: Naturerlebnispfad
Eingang Brauhausstraße

Veredelung von Obstbäumen

Der Kreisfachberater **Harald Schlöger** führt in die Grundlagen der Veredelung von Obstbäumen ein. Die verschiedenen Veredelungstechniken erklärt er dabei durch theoretische Regeln und vor allem durch praktische Vorführungen.

Leitung: Harald Schlöger, Kreisfachberater für Gartenkultur und Landschaftspflege Tirschenreuth

Zielgruppe: Erwachsene

In Zusammenarbeit mit der
KEB Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 20.04.2020

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44
Gebühren: 5,00 € (zzgl. Materialkosten)

- Einführung in die Naturheilkunde nach Hildegard von Bingen am 12.06.2020 (Johanna Eisner, Hildegard-Expertin)
- Praktische Einführung in die Naturheilkunde nach Hildegard von Bingen: Haus und Notfallapotheke am 13.06.2020 (Johanna Eisner, Hildegard-Expertin)
- Einführung in die 5 Säulen der Naturheilkunde nach Pfarrer Sebastian Kneipp am 26.06.2020 (Margot Löffler, Kräuterpädagogin und Kneipp-Gesundheitstrainerin)
- Einführung in die 5 Säulen der Naturheilkunde nach Pfarrer Sebastian Kneipp Teil II am 27.06.2020 (Margot Löffler, Kräuterpädagogin und Kneipp-Gesundheitstrainerin)
- Rhetorik der Kräutervermittlung am 24.07.2020 (Thomas Völkl, Dipl.-kfm., Sprecherzieher (univ.))
- Selbständige Tätigkeit, Liebhaberei oder das Wissen für die Familie/Freunde verwenden am 25.07.2020 (Ulrike Gschwendtner, zert. Kräuterführerin)

- Kräuter- Bäume- Pflanzen im Jahreskreis am 25.07.2020 (Ulrike Gschwendtner, zert. Kräuterführerin)
- Baum und Mensch am 18.09.2020 (Thomas Janscheck (Dipl. Ing. (FH) Gartenbau, Autor der Reihe „Von Baum zu Baum“)
- Hecke und Heckenfrüchte, Holunder und Co. am 19.09.2020 (Gerti Kreuzer, zert. Kräuterführerin, Kräuterpädagogin, Ulrike Gschwendtner, zert. Kräuterführerin)
- Prüfung - Theorie und Praxis am 09.10./10.10.2020
- Zertifikatsübergabe am 16.10.2020

APRIL BIS OKTOBER

Infos und Anmeldung: 09632/9200-44
oder umweltstation@abtei-waldsassen.de

Gebühren: 890,00 € pro Person
Anmeldeschluss: 03.04.2020



FR, 01.05. Mai - Mitte Oktober täglich geöffnet von 10:00 - 18:00 Uhr

Öffnung des Naturerlebnisgartens, Zugang über Brauhausstraße

Öffnung Kloster- und Naturerlebnisgarten Heilkräutergarten nach Hildegard v. Bingen, Kneipp, Bauerngarten mit Kräuterspirale, Bienen-Wunder- Erlebnispfad, Gartenladl mit verschiedenen Produkten.

Mai – Mitte Oktober täglich geöffnet von 10:00 - 18:00 Uhr –
Öffnungszeiten können sich witterungs- bzw. personalbedingt ändern!

Eintritt: Erwachsene: 3,00 € Familienkarte: 5,00 € (2 Erw. m. Kindern)
Behinderte: 1,50 € Saisonkarte: 15,00 €
Kombikarte: 6,00 € Gruppenpreise ab 15 Pers.: 2,50 € p. Pers.
(= Klosterbibliothek, Stiftlandmuseum und Naturerlebnisgarten)
Kinder u. Jugendliche bis 18 Jahre in Begleitung Erwachsener frei

Führungen nach Anmeldung: Dauer ca. 1 Stunde
2,50 €/pro Person zzgl. Eintrittsgeld – unter 15 Personen, Zahlung einer Pauschale
von 70,00 €

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gartenladl mit verschiedenen Produkten:

In unserem Gartenladl erhalten Sie Honig, Kräutersalze und weitere Leckereien rund um
die Natur und aus der Region. Viele Angebote im Gartenladl sind von unseren zertifizierten
Kräuterführer/innen. Kräuter- u. Hildegardprodukte, Literatur, Geschenkideen und
Geschenkkörbe können hier auch erworben werden.



Verleih von GPS-Geräten für Geocaching:

5,00 € pro Tag je Gerät plus Pfand
Anfragen unter 09632/9200-44



FR, 01.05. 15:00 Uhr

Ort: Mariengarten im
Naturerlebnisgarten
Eingang Brauhausstraße

Maiandacht an besonderen Orten

„Maria Maienkönigin Dich will der Mai
begrüßen“ gestaltet von den Schwestern
der Zisterzienserinnen-Abtei.

In keinem Monat ist das Grün in der Natur so
schön und so frisch wie im Mai. Der Winter
ist endgültig vorbei, alles sprießt und blüht.
In diesem Monat verehren wir Maria beson-
ders. Maria wird mit dem, was in der Natur
geschieht, als „Ursache unserer Freude“ in
Verbindung gebracht!

Durch Maria kam Jesus in die Welt. Durch
Jesus steht uns der Weg zum Vater im Him-
mel offen! Das ist wie der Frühling nach
einem kalten, strengen Winter.
Wie die Blüten, die sich öffnen und sich der
Sonne zuwenden, hat Maria sich ganz zu Gott
hin gewendet - Sie ist unser Lebensvorbild!

Eintritt: frei (zur Maiandacht)
Keine Anmeldung notwendig



SO, 03.05. 14:00 – 15:00 Uhr
Jeweils am ersten Sonntag im Monat

Ort: Naturerlebnisgarten
Eingang Brauhausstraße

Führung durch unseren Kneippgarten!

Bei der Führung durch den Kneippgarten
werden die wichtigsten Elemente in Theorie
und Praxis kennengelernt.

„Das Beste, was man gegen Krankheit
tun kann, ist etwas für die Gesundheit
zu tun.“
(Sebastian Kneipp)

Leitung: Johanna Zettl, Gradl Josef,
Kneipp-Gesundheitstrainer/-in SKA.,
zert. Kräuterführer/-in

Zielgruppe: offen

In Zusammenarbeit mit der
KEB Tirschenreuth

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Gebühren: 1,00 € zzgl. Eintrittsgeld



sparkasse-oberpfalz-nord.de

Verstehen ist einfach.

Wenn man einen Finanzpartner hat,
der die Region und ihre Menschen kennt.

Wenn's um Geld geht



Sparkasse
Oberpfalz Nord



FR, 08.05. 18:00 – 19:30 Uhr

Treffpunkt: Ziegler Brauerei

Heimische Superfoods am Wegesrand

Goji-, Acai-Beeren oder Chia-Samen – sogenannte Superfoods sind in aller Munde, aber hört sich Brennessel, Löwenzahn oder Giersch nicht vertrauter und besser an? Oft sind die meisten Superfoods teuer und werden aus fernen Ländern importiert. Nicht so mit den regionalen Superfoods am Wegesrand. Sie enthalten auch wertvolle Nährstoffe, die wir uns zu Nutzen machen können und dies noch kostenlos und regional. Begeben Sie sich mit **Kräuterführerin Petra Stark** auf die Suche nach heimischen Superfoods am Wegesrand und lassen Sie sich auf eine andere Art von Superfoods ein.

Leitung: Petra Stark, zertifizierte Kräuterführerin, Mentorin für Garten und Natur
Zielgruppe: Erwachsene

In Zusammenarbeit mit der
KEB Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 06.05.2020

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: 5,00 €



SA, 09.05. 07:00 Uhr

Ort: Naturerlebnisgarten
Eingang Brauhausstraße

Stunde der Gartenvögel

Amsel, Drossel, Fink und Star:
Welche heimischen Singvögel sind im Garten der Umweltstation zu finden?

Wie groß das Artenspektrum wirklich ist, soll an diesem Tag durch Beobachtungen und anhand von Vogelstimmen ermittelt werden. Dazu sind alle ornithologisch Interessierten, ob Anfänger oder Profi, herzlich eingeladen mitzumachen. **Bitte bringen Sie ein Fernglas mit.**

In Zusammenarbeit mit dem
BN (Bund Naturschutz) Tirschenreuth
und LBV (Landesbund für Vogelschutz)
und der KEB Tirschenreuth

Leitung: Roland Bönisch, LBV Kreisgruppe
Tirschenreuth

Zielgruppe: offen

Gebühren: kostenlos



SA, 09.05. 09:00 - 13:00 Uhr

Ort: Gartenschulhaus
Eingang Brauhausstraße

Eine Wohltat für Körper und Seele: „Destillieren von Heilpflanzen“ – Wie gewinnt man Hydrolate und ätherische Öle?

Bei dem Kurs geht es um die Geschichte der ätherischen Öle, was sind ätherische Öle und Hydrolate. Sie lernen den ganzen Destilliervorgang, welche Pflanzen kann man destillieren, Inhaltsstoffe von Hydrolaten, praktischer Einsatz in der Naturkosmetik, Volksheilkunde und Aromaküche, Haltbarkeit und Aufbewahrung der Hydrolate kennen. Einige Proben für Zuhause unterstreichen diesen Tag.

Leitung: Marie Swakowski, zertifizierte
Kräuterführerin
Zielgruppe: Erwachsene,
Kräuterführer/-innen, alle Interessierte

In Zusammenarbeit mit der
KEB Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 30.04.2020

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: 25,00 €
(zzgl. 15,00€ Materialkosten)



DO, 14.05. 09:00 - 16:00 Uhr

Ort: Gartenschulhaus
Eingang Brauhausstraße

„Fußchengröße“ – Kreative Tanzwerkstatt

Fortbildung für Kita-Mitarbeiterinnen und Interessierte, die mit Kindern arbeiten

Tanzen verbindet seit Urzeiten die Menschen, egal welchen Alters und welcher Herkunft. Deshalb eignen sich Bewegungsspiele mit Musik und Tänze besonders für die Integration ausländischer Kinder. In der Fortbildung werden sowohl Lieder und Sprüche, als auch Musikstücke für Bewegungseinheiten verwendet.

Leitung: Carola Burger, Dipl. Sozialpädagogin (FH), Tanz- und Ausdruckstherapeutin und Meditationslehrerin (FH)

Zielgruppe: Erwachsene, Lehrer/-innen, Erzieher/-innen und alle am Thema Interessierten

In Zusammenarbeit mit der
KEB Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 04.05.2020

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44
max. 16 Teilnehmer/-innen

Gebühren: 59,00€



26. - 28. Juni 2020

großes Open-Air-Wochenende vor der Stiftsbasilika

Golden Glitter Band · Keller Steff · Beethovens 9. Symphonie

Tourist-Info Waldsassen
Basilikaplatz 3
95652 Waldsassen
tourist-info@waldsassen.de
Tel. 09632 - 88 160

www.waldsassen.de

Praxis für Physiotherapie
Gerhard Grüner

- Krankengymnastik
 - Massagen
 - Man. Lymphdrainage
- ...und viele weitere Therapieformen

Brauhausstr. 4 · 95652 Waldsassen · Tel.: 09632 91 65 91
e-mail: physiotherapie.gruener@googlemail.com





MAI BIS MITTE OKTOBER

täglich von 10:00 - 18:00 Uhr

Gartenladl im Naturerlebnisgarten

Das wabenförmige Gartenladl bietet jedem die passende, nachhaltige Geschenkidee. Einfach mal vorbeischaun und einen guten Kaffee oder Kräutertee genießen!

**Nähere Auskunft unter: Tel.: 09632/9200-44 oder
umweltstation@abtei-waldsassen.de**



Für ein lebendiges Bayern.

Wir machen uns stark für die Menschen in der Region und engagieren uns für Gesellschaft, Kultur und Ökologie.

www.bayernwerk.de

bayernwerk



MI, 20.05. 14:00 - 16:00 Uhr

**Ort: Naturerlebnisgarten
Eingang Brauhausstraße**

Imkern for Kids – Der Junior Imkerkurs!

Früh übt sich, wer ein wahrer Meister werden möchte und gerade das Erlernen der Imkerei braucht viel Zeit und noch mehr Geduld. Je früher man sich mit dieser wunderbaren „Sache“ beschäftigt, desto leichter fällt es, das Handwerk des Imkers zu verstehen. Mit vielen spielerischen Aktionen wird den Kindern die Funktion und die Lebensweise des Biens nähergebracht. Vom Blick in ein echtes Bienenvolk bis hin zur Honigverkostung und kleinen spielerischen Aktivitäten steht den kleinen Nachwuchsimkern ein erlebnisreicher und spannender Tag bevor. Zum Abschluss bekommen die fleißigen Kinder noch eine **Urkunde** zum „Junior-Imker“ verliehen.

Leitung: Umweltstation Abtei Waldsassen
Zielgruppe: Kinder von 7 bis 10 Jahren

In Zusammenarbeit mit der
Katholischen Jugendstelle TIR und
BN (Bund Naturschutz) Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 14.05.2020

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: 5,00 €



MI, 27.05. 18:30 - 21:00 Uhr

**Ort: Schulküche
im Kloster Waldsassen
Eingang Brauhausstraße**

Aromatherapie in der Küche

Mit duftenden Pflanzenwassern (Hydrolate) lernen Sie durch die Aromen von Lavendel, Lorbeer, Holunderblüten, Zitronenverbene, Melisse, Pfefferminze, Fenchel und vielen anderen Pflanzen verschiedene Speisen intensiver zu schmecken. Sie lernen, was Hydrolate sind und es wird ein Destilliervorgang gezeigt. Welche Hydrolate eignen sich für die Verwendung in der Küche, wie lange sind Hydrolate haltbar? Wie kann man mit Hydrolate würzen und auch einige schmackhafte Drinks herstellen? Wie kann z.B. Brot intensiver im Geschmack werden? All dies vermittelt Ihnen **Marie Swakowski** in diesem Kurs. Sie lernen Ihre Favoriten für die Küche kennen und erhalten duftende Proben mit nach Hause.

Leitung: Marie Swakowski, zertifizierte
Kräuterführerin

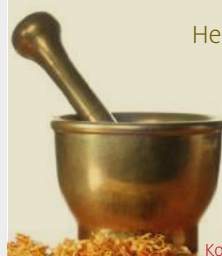
Zielgruppe: Erwachsene,
Kräuterführer/-innen, alle Interessierte

In Zusammenarbeit mit der
KEB Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 20.05.2020

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: 19,00 €
zzgl. 12,00 € Materialkosten



über 7000 Arzneimittel
Heilkräutersalben aus eigener Herstellung
europäische und chinesische Heilkräuter
Homöopathie und Schüßlersalze
individuelle Spagyrikmischungen
natürliche Gesundheitstees
eigene Naturkosmetik

**MARIEN
APOTHEKE
WALDSASSEN**



Kolpingstr. 2, Waldsassen, Tel. 09632-8507, info@marienapotheke-w.de



FR, 29.05. 14:00 - 18:00 Uhr
SA, 30.05. 10:00 - 16:00 Uhr

Ort: Naturerlebnisgarten
Eingang Brauhausstraße

Das einzigartige Bienenseminar

Imkerin Kerstin Walch führt theoretisch und praktisch in die Arbeitsweise der Bienen ein und stellt deren Erzeugnisse vor. Der Kurs soll so Anreize dafür geben, ein eigenes Bienenvolk im Garten aufzubauen.

Bitte für Samstag Brotzeit mitbringen

Leitung: Kerstin Walch, Imkerin
Zielgruppe: offen (12-100 Jahre)

In Zusammenarbeit mit dem
BN (Bund Naturschutz)
Tirschenreuth der KEB Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 22.05.2020

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44
Buchung und Abrechnung einer Übernachtung
im Haus St. Joseph ist über uns möglich.
Gebühren: 49,00 € (inkl. Skript)



SA, 30.05.
09:00 - 12:00 und 13:00 - 16:00 Uhr

Ort: Gartenschulhaus
Eingang Brauhausstraße

Ich wollt ich wär ein Huhn – Kräuter für glückliche Hühner

Dieser Workshop ist der ideale Einstieg in die Hühnerzucht. Auch erfahrene Hühnerhalter lernen, wie man Kräuter zur Vorbeugung von Krankheiten und zur Stärkung der Immunabwehr einsetzen kann.

Leitung: Heike Trottmann, zert. Kräuterführerin, Nebenerwerbslandwirtin und leidenschaftliche Hühnerhalterin

In Zusammenarbeit mit der
KEB Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 22.05.2020

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44
max. 25 Teilnehmer/-innen

Gebühren: 29,00 €



SO, 31.05. 14:00 Uhr
Jeweils am letzten Sonntag im Monat

Ort: Naturerlebnisgarten
Eingang Brauhausstraße

Führung durch den Hildegard-Garten mit Johanna Eisner und meditativem Impuls der Zisterzienserinnenabtei Waldsassen

Im Garten der Umwelstation ist ein Areal ganz den Heilpflanzen nach **Hildegard von Bingen** gewidmet. Welche Heilpflanzen **Hildegard von Bingen** nutzte und welche Wirkungen sie besitzen, erklärt die Hildegard-Expertin **Johanna Eisner** in dieser Führung. Dabei dürfen Sie mit allen Sinnen in die Welt der Heilkräuter eintauchen. **Die Schwestern des Konvents** gestalten dazu einen kurzen musikalischen, meditativen Impuls im Naturerlebnisgarten.

Leitung: die Schwestern des Konvents und **Johanna Eisner**, Hildegard-Expertin
Zielgruppe: offen

In Zusammenarbeit mit der
KEB Tirschenreuth

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!

Gebühren: 1,00 € zzgl. Eintrittsgeld



SO, 07.06. 14:00 - 15:00 Uhr
Jeweils am ersten Sonntag im Monat

Ort: Naturerlebnisgarten
Eingang Brauhausstraße

Führung durch unseren Kneippgarten!

Sebastian Kneipp (1821 - 1897) wurde als „Wasserdoktor“ weltberühmt. Heute gilt er als Begründer einer ganzheitlich orientierten gesunden Lebensweise und eines komplexen Naturheilverfahrens. Bei einer Führung durch den Kneippgarten werden die Teilnehmer von unseren ausgebildeten Waldsassener KräuterführerInnen die wichtigsten Elemente in Theorie und Praxis kennen lernen.

„Das Beste, was man gegen Krankheit tun kann, ist etwas für die Gesundheit zu tun.“
(Sebastian Kneipp)

Leitung: Josef Gradl, Johanna Zettl,
Kneipp-Gesundheitstrainer/-in SKA.,
zert. Kräuterführer/-innen

In Zusammenarbeit mit der
KEB Tirschenreuth

Zielgruppe: offen

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!

Gebühren: 1,00 € zzgl. Eintrittsgeld

Heil-, Gewürz- und Duftkräuter

Spezialitäten - Besonderheiten - Hildegard-Kräuter

Bei uns finden Sie eines der größten Sortimente an Heil-, Gewürz- und Duftkräutern Nordbayerns, mit zur Zeit **über 400 Sorten**

Biologisch, konventionell und aus Umstellung.

Winterharte Stauden, Beet- und Balkonpflanzen, Gemüsejungpflanzen im Ballen, Gurken, Tomaten, Paprika, Chilipflanzen in vielen Sorten, Stachel-

Johannisbeer-, Himbeer-, Brombeer-, Heidelbeer-,
Aronjasträucher, Gojibeeren, Weinreben.

- Hochzeits- und Trauerfloristik
- Blumen für jeden Anlass
- Weihnachtsbäume aus dt. Kulturen
- Erden, Dünger, Pflanzgefäße
- EuroFlorist Blumendienst

Unser Kräutersortiment ist ab Anfang April erhältlich



Biologischer Gartenbau

Richard Becher (DE-ÖKO-037)

Blumen-Paradies

R. u. M. Becher
Bahnhofstr. 32
95683 Ebnath
Tel.: 09234/6247

www.becher-ebnath.de



DI, 16.06. 19:00 – 21:00 Uhr

Ort: Gartenschulhaus
Eingang Brauhausstraße

Crashkurs Blumensträuße – von Biedermeier bis Gerüststrauß für Anfänger und Fortgeschrittene

Ein selbstgestalteter Geburtstagsstrauß zeigt dem Beschenkten mehr die Wertschätzung, Mühe und Liebe, als teure gekaufte Geschenke. Lernen Sie die verschiedenen Straußformen kennen und erproben Sie unter Anleitung und mit praktischen Tipps von **Floristin und Zierpflanzengärtnerin Claudia Dietz** „Ihre“ Straußtechnik, mit der Sie ab jetzt bei ihrem Gegenüber punkten können.

Leitung: Claudia Dietz, Zierpflanzengärtnerin, Floristin, zert. Kräuterführerin, Mentorin für Garten und Natur

Zielgruppe: alle am Thema Interessierte

In Zusammenarbeit mit der
KEB Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 08.06.2020

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: 12,00 €



FR, 19.06. 13:30 – 17:00 Uhr

Ort: Gartenschulhaus
Eingang Brauhausstraße

Seifenkurs- Kräuterseifen selber herstellen

Seifen herzustellen ist gar nicht so schwer. Die Kräuterpädagogin **Karin Holleis** zeigt den Kursteilnehmern, wie es am einfachsten geht und was bei der Seifenherstellung alles beachtet werden muss. Die Seifen enthalten nur rein pflanzliche Inhaltsstoffe, welche sich z. B. aus Kokosfett, Olivenöl, Mandelöl, Pflanzenfett, Kräutern sowie rein äth. Ölen und Naturfarbstoffen zusammensetzen. 500g Seife können mit nach Hause genommen werden, das sind ca. 6 Seifen (wer mehr Seife machen möchte zusätzlich pro 100 g 2,00 €)

Leitung: Karin Holleis, Kräuterpädagogin
Zielgruppe: Erwachsene

In Zusammenarbeit mit der
KEB Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 12.06.2020

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

max. 18 Teilnehmer/-innen

Gebühren: 29,00 €

(zzgl. 15,00 € Materialkosten)



FR, 19.06. 17:00 – 18:30 Uhr

Ort: Naturerlebnispark
Eingang Brauhausstraße

Pflanzenmärchen – Ein Genuss für die Seele

Liebevolle Märchen und kurze Geschichten zu Kräutern und Bäumen erwarten Sie an besonderen Plätzen. In der stimmungsvollen Atmosphäre des wunderschönen Gartens der Umweltstation lauschen Sie ausgewählten Pflanzenmärchen und erfahren Wissenswertes zu den Pflanzen.

Leitung: Ulrike Gschwendtner, zertifizierte Kräuterführerin

Zielgruppe: Erwachsene

In Zusammenarbeit mit der
KEB Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 16.06.2020

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: 8,50 €



MI, 24.06. 19:00 – 21:00 Uhr

Ort: Gartenschulhaus
Eingang Brauhausstraße

Workshop – Arbeiten und Gestalten mit TON

Aufgrund seiner flexiblen Materialeigenschaften, welche unmittelbar den Berührungs- und Tastsinn ansprechen, hat die äussere Berührung auch eine innere Berührung zur Folge. Innere Ruhe, Konzentration und bei sich sein, aber auch ein lockerer Blick auf das eigene ICH, Gefühle, Gedanken – zu dieser wunderschönen Reise möchte ich Sie ganz herzlich einladen! Am Ende des Workshops hat jeder ein individuelles Werk in der Hand und darf es mit nach Hause nehmen. Dieser Ton muss nicht gebrannt werden!

Leitung: Marion Sandner, Kreativ-Coach
Zielgruppe: Erwachsene und Jugendliche ab 16

In Zusammenarbeit mit der
KEB Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 16.06.2020

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

max. 12 Teilnehmer/-innen

Gebühren: 25,00 € (inkl. Material)

Mitterteich

Brau- und Zoiglstadt mit

Tourist-Info Mitterteich
Kirchplatz 12 | 95666 Mitterteich
Telefon 0 96 33 / 89-123
tourist-info@mitterteich.de
www.mitterteich.de

FACHÄRZTLICHE INTERNISTISCHE
GEMEINSCHAFTSPRAXIS

Dr. Kurt Fortelny
Dr. Wolfgang Fortelny

- kardiologische und gastroenterologische Diagnostik
- Notfallmedizin

Infos unter: www.internist-fortelny.de | info@internist-fortelny.de

Mitterteicher Str. 36b
95652 Waldsassen
Tel. 09632/84030
Fax 09632/840333



SA, 27.06. 08:00 Uhr

Ort: Klosterkirche/Pfortenhof
Basilikaplatz 2, Waldsassen

Einladung: Gemeinsame Pilgerung entlang des Jerusalemweges im Stiftland auf den „Via Porta“

Liebe Pilgerfreunde und Gäste der
Europawoche in Waldsassen.

Wir laden Dich/Euch herzlich zu unserer
gemeinsamen Pilgerung entlang des
Jerusalemweges / Deutschland auf den
„Via Porta“ ein, der nun ein Teil des längsten
Friedens- und Kulturweges wird und somit
„Porta – Tor“ nach Jerusalem.

Leitung: Kloster/Stadt Waldsassen mit
den Initiatoren des Jerusalemweges
Zielgruppe: offen

Beginn: 8:00 Uhr Hl. Messe
Anschl. feierliche Aufstellung der Friedens-
taube. ca. 10:00 Uhr Beginn der Pilgerung

**Anmeldung erforderlich unter
info@abtei-waldsassen.de**

Keine Gebühren



SO, 28.06. 10:00 - 18:00 Uhr

Ort: Naturerlebnisgarten
Eingang Brauhausstraße

Kräuterfestival mit Handwerkskunst – Tag der offenen Gartentür

Das Kräuterfestival ist bereits ein fester Bestandteil im Jahresprogramm.
Beim Kräuterfestival treffen sich alle Kräuter- und Naturfreunde von nah und fern.
Von begeisterten **KräuterführerInnen, Künstlern und Ausstellern** werden
verschiedenste Produkte präsentiert. Genießen Sie im schönen Ambiente des
Kloster- und Naturerlebnisgartens zahlreiche **Stände rund um die Welt der Kräuter
und des Handwerks.**

Neben der Umweltstation wird die **Stadlgalerie** und der **Gedankengarten von
Christine Böhm** mit vielen **verschiedenen handwerklichen Kunstgegenständen**
ihre Tore geöffnet haben und somit das Kräuterfestival bereichern.

Die **Stadtkapelle** aus Waldsassen sorgt wie letztes Jahr gegen eine kleine Spende
für **musikalische Umrahmung.**

Für das leibliche Wohl ist mit Kaffee und selbstgemachtem Kuchen bestens gesorgt.
Es soll ein großes Fest mit herzlicher Atmosphäre für alle sein.

Veranstalter: Umweltstation Abtei Waldsassen in Zusammenarbeit mit dem
Landkreis Tirschenreuth, Kreisfachberatung für Gartenkultur und Landschaftspflege

Gebühren: Freier Eintritt



SO, 28.06. 14:00 Uhr
Jeweils am letzten Sonntag im Monat

Ort: Naturerlebnisgarten
Eingang Brauhausstraße

Führung durch den Hildegard- Garten mit Johanna Eisner

Im Garten der Umweltstation ist ein Areal
ganz den Heilpflanzen nach **Hildegard von
Bingen** gewidmet. Welche Heilpflanzen
Hildegard von Bingen nutzte und welche
Wirkungen sie besitzen, erklärt die
Hildegard-Expertin **Johanna Eisner**
in dieser Führung. Dabei dürfen Sie mit
allen Sinnen in die Welt der Heilkräuter
eintauchen.

Leitung: Johanna Eisner,
Hildegard-Expertin
Zielgruppe: offen

In Zusammenarbeit mit der
KEB Tirschenreuth

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!

Gebühren: kostenlos

Bildungsgutschein – Ein Interessantes Geschenk

**Wollen Sie etwas Außergewöhnliches und Bleibendes verschenken oder wollen
Sie Ihren Angehörigen oder Bekannten eine nachhaltige Freude bereiten?**

Gibt es etwas in den Bereichen **MUSIK, KULTUR, BILDUNG oder NATUR**, das Sie oder Ihre
Angehörigen oder Bekannten schon immer verwirklichen wollten?

Der Gutschein wird gegen Überweisung des Betrages auf das Konto bei der Sparkas-
se Oberpfalz Nord IBAN: DE60 7535 0000 0810 3024 48 SWIFT-BIC: BYLADEM1WEN
mit Angabe des Kurses bzw. dem **Stichwort BILDUNGSGUTSCHEIN** bei uns angefordert.
Sie erhalten ihn dann postwendend zugesandt. Vergessen Sie nicht Ihre vollständige
Adresse anzugeben.

**Rufen Sie uns einfach an:
09632/9200-44**

Der Gutschein ist für alle Veranstaltungen des KubZ mit angeschlossener Umweltstation
der Abtei möglich. **Nicht für die Veranstaltungen des Klosters!**

**BILDUNGS -
GUTSCHEIN** (Nr.:)

Für den Besuch eines Kurses / einer Veranstaltung der
Stiftung- Kultur- und Begegnungszentrum Abtei Waldsassen (KubZ)
mit angeschlossener Umweltstation

WERT: **EURO** **DATUM:**

Stempel / Unterschrift KubZ - Umweltstation

Der Gutschein kann für alle Kurse und Angebote des KubZ im Jahr 2020 angefordert und eingelöst werden.
Bitte geben Sie bei der Buchung eines Kurses die Nummer des Gutscheins mit an!



FR, 03.07. und SA, 04.07.

jeweils 09:00 – 17:00 Uhr

Ort: Naturerlebnisgarten
Eingang Brauhausstraße



SO, 05.07. 13:00 – 18:00 Uhr

Ort: Naturerlebnisgarten
Eingang Brauhausstraße



SA, 11.07. 09:00 – 17:00 Uhr

Ort: Gartenschulhaus
Eingang Brauhausstraße

Fortbildungsseminar Kräuterführer/ -innen und andere Interessierte

Machen Sie sich mit der Kräuterpädagogin **Karin Holleis** auf eine Wanderung rund um das Kloster auf und wiederholen und festigen Sie das bisher Erlernte von vorherigen Kursen. Während dieser Wanderung lernen Sie nicht nur die Kräuter über die Frauenheilkunde und Pflanzen für die Seele kennen, sondern Sie betrachten auch die Doldenblütler genauer und sammeln Kräuter für Ihren gemeinsamen Mittagsimbiss.

Leitung: Karin Holleis, Kräuterpädagogin

Zielgruppe: Erwachsene

In Zusammenarbeit mit der
KEB Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 26.06.2020

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

max. 20 Teilnehmer/-innen

Gebühren: 79,00 €

(zzgl. 20,00 € Materialkosten)

Bürgerfest: Der Tag der Elektromobilität

Am Tag des Bürgerfestes in Waldsassen steht im Kloster- und Naturerlebnisgarten die Elektromobilität im Mittelpunkt. **Familie Heinrich** informiert über die Elektromobilität mit Hilfe eines Elektrofahrrads. Das Autohaus „**Motor Nützel & Schönberger**“ und Privatpersonen werden mit verschiedenen Elektroautos anwesend sein. Somit können Sie sich vor Ort über die Vorzüge von E-Autos informieren lassen.

Musikalisch wird der Tag der Elektromobilität vom **Akkordeonorchester der Kreismusikschule Tirschenreuth** unter der Leitung von Viktoria Obermaier umrahmt. Natürlich gibt es auch wieder ein üppiges Kuchenbuffet mit Kaffee und Erfrischungsgetränken.

Veranstalter: Umweltstation Abtei
Waldsassen

Eintritt Naturerlebnisgarten frei

„Oxymel ist in aller Munde! In Deinem auch schon?!“

Praxistag zur Herstellung von Sauerhonig-Rezepturen aus heimischen Wildkräutern mit Pflanzenbestimmung und Pflanzenverwendung

Oxymel ist eine Mischung aus Honig und Essig, die als Medizin verwendet wird und seit kurzem eine faszinierende Wiederbelebung erfährt. Das Besondere dabei: Heimische Wildkräuter werden dem Gemisch zugegeben. Je nach Rezeptur kann das Oxymel dem Körper zu jeder Jahreszeit wieder neuen Schwung geben, Erkältungen vorbeugen und das Immunsystem stärken. Die Zubereitung von Oxymel hilft den Blick für heimische Wildkräuter zu schärfen, die in der Wildkräutervielfalt der Vergesslichkeit anheim gefallen sind. Bereits Hippokrates hat schon darauf geschworen und auch in TEH (Traditionelle europäische Heilkunde) spielt die fürsorgende Wirkung des Sauerhonigs eine große Rolle.

- Einstiegsvortrag mit Anschauungsmaterial und Diskussion
- Kennenlernen von Extraktionsmethoden von Wildpflanzen
- Wildpflanzen neu Kennenlernen und Sammeln (Outdoorteil)
- Vom Kraut zur Tinktur zum Oxymel – Umgang und Verfahren i. d. Praxis
- Workshop zum Selbsterstellen von Oxymelen in Kleingruppen
- Reflexion, Austausch und Tagesresümee

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung, gute Stimmung, 3 kleine Schraubgläser (ca. 150 ml Inhalt), Klebetiketten, Schreibzeug

Leitung: Hansjörg Hauser, Dipl. Ing.Agr. (FH), Ausbilder für zertifizierte Kräuterführer, Kräuterpädagogen und Seminarleiter, Regensburg

Zielgruppe: Kräuterführer/-innen und andere am Thema Interessierten

In Zusammenarbeit mit der KEB Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 03.07.2020

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Buchung und Abrechnung einer Übernachtung im Haus St. Joseph ist über uns möglich.

max. 20 Teilnehmer/-innen

Gebühren: 89,00 €

HOTEL-RESTAURANT

BAYERISCHER HOF

Saisonal genießen:
Valentinstag,
Spargelwochen,
Schwammerlwochen,
Fischwochen, Wildtag
und Silvestermenü

www.bayerischerhof-waldsassen.de

Bahnhofstr. 15 · 95652 Waldsassen · Tel. 09632 92313-0 · Familie Sperber



SOZIALKUNST
KÜCHE
2013 – 2016

Gehobene bayerische Küche

Eintritt Naturerlebnisgarten frei



Gleißner

WOHNEN ERLEBEN

Mo.–Fr.
9:00–19:00 Uhr

Sa. (April–September)
9:00–16:00 Uhr

Sa. (Oktober–März)
9:00–18:00 Uhr

Ernst Gleißner GmbH & Co. KG | Einsteinstraße 2 | 95643 Tirschenreuth

Telefon:
(09631) 604-0

Die ganze Welt des Wohnens in Tirschenreuth-Süd

www.gleissner-wohnen.de



SO, 12.07. 09:00 – 17:00 Uhr

Ort: Gartenschulhaus
Eingang Brauhausstraße

„Heimische Wildblüten und Blütenessenzen erkennen, selbst ansetzen und verwenden“ – Wildkräuter im bioenergetischen Spannungsfeld zwischen Ethnobotanik und Phytoheilkunde

Wer sich mit heimischen Blüten und der Praxis von Blütenessenzen beschäftigen mag, ist bei diesem Tageskurs absolut richtig. Wir lernen an diesem Tag Grundzüge zum Thema heimische Blütenessenzen aus Wildpflanzen kennen und setzen selbst eine Blütenessenz an.

Leitung: Hansjörg Hauser, Dipl. Ing. Agr. (FH), Kräuterpädagoge

Zielgruppe: Kräutertüchtler/-innen und andere am Thema Interessierten

**In Zusammenarbeit mit der
KEB Tirschenreuth**

Buchung und Abrechnung einer Übernachtung im Haus St. Joseph ist über uns möglich.

Anmeldeschluss: 03.07.2020

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44
max. 20 Teilnehmer/-innen

Gebühren: 89,00 €



SO, 26.07. 14:00 Uhr
Jeweils am letzten Sonntag im Monat

Ort: Naturerlebnisgarten
Eingang Brauhausstraße

Führung durch den Hildegard-Garten mit Johanna Eisner und meditativem Impuls der Zisterzienserinnenabtei Waldsassen

Im Garten der Umweltstation ist ein Areal ganz den Heilpflanzen nach **Hildegard von Bingen** gewidmet. Welche Heilpflanzen **Hildegard von Bingen** nutzte und welche Wirkungen sie besitzen, erklärt die Hildegard-Expertin **Johanna Eisner** in dieser Führung. Dabei dürfen Sie mit allen Sinnen in die Welt der Heilkräuter eintauchen. Die Schwestern des Konvents gestalten dazu einen kurzen musikalischen, meditativen Impuls im Naturerlebnisgarten.

Leitung: die Schwestern des Konvents und **Johanna Eisner**, Hildegard-Expertin
Zielgruppe: offen

**In Zusammenarbeit mit der
KEB Tirschenreuth**

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!

Gebühren: 1,00 € zzgl. Eintrittsgeld



DI, 28.07. 14:30 – 16:30 Uhr

Ort: ASV Parkplatz
Kapplwald

Abenteuer, Natur- spiele und Spaß im Kapplwald

Erlebe einen besonderen Nachmittag im Wald. Geh mit unserer Kräutertüchtlerin **Petra Stark** auf die Suche nach Besonderheiten in unseren Kapplwald und baue mit ihr ein Waldsofa oder erlebe den Zauber eines Geisterwaldes. Du lernst im Wald nicht nur die Bäume kennen, sondern du begibst dich auf eine Reise mit all deinen Sinnen. Rieche, schmecke, höre und sehe die Natur mit anderen Augen und nimm deine Umgebung bewusst wahr. Es wird dir Spaß machen, draußen wie ein echter Abenteuerer zu spielen und durch die Wälder zu ziehen.

Bitte festes Schuhwerk, lange Hosen bzw. wetterfeste Kleidung tragen. Kleines Sitzkissen und Getränk mitbringen.

Leitung: Petra Stark, zertifizierte Kräutertüchtlerin, Mentorin für Garten und Natur
Zielgruppe: Kinder ab 8 Jahren

**In Zusammenarbeit mit der
Katholischen Jugendstelle TIR**

Anmeldeschluss: 21.07.2020

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: 3,00 €



MI, 29.07. 09:30 – 12:30 Uhr

Ort: Naturerlebnisgarten
Eingang Brauhausstraße

Digitale Schnitz- jagd im Natur- erlebnisgarten

Action im Naturerlebnisgarten! Sucht mittels unserer iPads den versteckten Schatz von dem gemeinen Piraten Teins. Irgendwo auf dem Gelände des Naturerlebnisgartens hat er seinen geheimen Schatz vergraben. Helft der **T1 Medienpädagogin Gabi Paetzolt** mittels der neuesten Technik alle Geheimnisse des Piraten Teins zu lüften und diesen Schatz zu finden. Bitte nehmt Euch was zu trinken mit!

Leitung: Gabriela Paetzolt, Dipl. Sozialpädagogin (FH), Medienpädagogin, Sprachanimatorin, Jugendmedienzentrum T1
Zielgruppe: Kinder ab 8 Jahren



**In Zusammenarbeit mit der
Katholischen Jugendstelle TIR**

Anmeldeschluss: 22.07.2020

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44
max. 16 Teilnehmer/-innen

Gebühren: 3,00 €

NEU

**Die wunderbare
Wirkungsweise
der Kräuter**

Das Buch gibt es bei uns im Gartenladl im Kloster- und Naturerlebnisgarten, im Klosterladen und in vielen örtlichen Buchhandlungen.

19,90 €

Mit diesem Buch erhalten die Leser/-innen einen kleinen Einblick in die Inhalte des Lehrgangs der Kräutertüchtlerausbildung der Umweltstation Abtei Waldsassen. Anleitungen für selbstgemachte Salben und Heilmittel, Rezepte für feine Kräutergerichte, Wissenswertes rund um die Kraft von Bäumen, Pflanzenordnung und -bestimmung, Tipps zum Anlegen einer eigenen grünen Hausapotheke - all dies und Wissen zu Themen wie Hildegard von Bingen, Sebastian Kneipp und Naturpädagogik finden Sie in diesem Büchlein.

Wir hoffen, dass wir mit dieser Publikation viele Leser/-innen motivieren können, sich mit der Faszination Kräuterwissen zu beschäftigen.



FR, 31.07. 18:00 - 20:00 Uhr

Ort: Fischaufstieg Wondreb
Besinnungspfad

Wilde Schönheiten am Wondrebufer

Wussten Sie, dass das Wondrebufer ein Naturschutzgebiet ist und dort viele verschiedene Tiere und Pflanzenarten leben? Wissen Sie, welche Fische in der Wondreb heimisch sind? Machen Sie sich bewusst mit unserer **Kräuterführerin Petra Stark** auf eine Reise durch die Natur. Lernen Sie auf dieser Kräuterwanderung nicht nur die heimischen Bäume kennen, sondern lauschen Sie ihren Erklärungen über die Kräuter und den zahlreichen Schönheiten in unserer Umgebung. Abgerundet wird diese Wanderung mit einem kleinen Wildkräuterimbiss und einem Getränk.

Leitung: Petra Stark, zertifizierte Kräuterführerin, Mentorin für Garten und Natur

Zielgruppe: Erwachsene

In Zusammenarbeit mit dem BN (Bund Naturschutz) TIR und der KEB TIR

Anmeldeschluss: 28.07.2020

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: 5,00 €



FR, 31.07. 20:00 – 22:00 Uhr

Ort: Naturerlebnisgarten
Eingang Brauhausstraße

Fledermausexkursion: Wasserfledermaus & Co.

Wussten Sie, dass Fledermäuse bis zu 3000 Insekten pro Nacht fangen oder dass eine Wasserfledermaus eine Flügelspannbreite von 27 cm hat? Tauchen Sie in einer nächtlichen Exkursion in die faszinierende Welt der „kleinen Vampire“ ein. Mithilfe von „Bat-Detektoren“ können Sie sogar den sonst unhörbaren Lauten für das menschliche Ohr lauschen. Ein unvergessliches Erlebnis für Erwachsene und Kinder. Da es sich hierbei um eine Exkursion in der Dämmerung handelt, wird darum gegeben, selbst eine Taschenlampe mitzubringen!

In Zusammenarbeit mit dem
BN (Bund Naturschutz) TIR

Referentin: Christine Roth, Fledermaus-expertin, zertifizierte Kräuterführerin
Zielgruppe: offen

Anmeldeschluss: 23.07.2020

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: Erwachsene: 4,00 €
Kinder: 3,00 €



SO, 02.08. 14:00 – 15:00 Uhr
Jeweils am ersten Sonntag im Monat

Ort: Naturerlebnisgarten
Eingang Brauhausstraße

Führung durch unseren Kneippgarten!

Sebastian Kneipp (1821 - 1897) wurde als „Wasserdoktor“ weltberühmt. Heute gilt er als Begründer einer ganzheitlich orientierten gesunden Lebensweise und eines komplexen Naturheilverfahrens. Bei einer Führung durch den Kneippgarten werden die Teilnehmer von unseren ausgebildeten Waldsassener KräuterführerInnen die wichtigsten Elemente in Theorie und Praxis kennen lernen.

„Das Beste, was man gegen Krankheit tun kann, ist etwas für die Gesundheit zu tun.“
(Sebastian Kneipp)

Leitung: Josef Gradl, Johanna Zettl,
Kneipp-Gesundheitstrainer/-in SKA., zert.
Kräuterführer/-in

In Zusammenarbeit mit der
KEB Tirschenreuth

Zielgruppe: offen

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!

Gebühren: 1,00 € zzgl. Eintrittsgeld



MO, 03.08. 15:00 - 17:00 Uhr

Treffpunkt:
Gasthof Prinzregent Luitpold

Heute koche ich – Kochen mit Kindern

Kann man Blüten essen und schmecken diese überhaupt? Wie man leckere und gesunde Gerichte mit Kräutern und Blüten kinderleicht zubereiten kann, erklärt euch die Köchin **Eva Urbanek**. Bei Ihr lernt Ihr im Kochkurs nicht nur die verschiedenen Kräuter kennen, sondern auch wofür ihr sie verwenden dürft. Zaubert mit der Köchin und Ihrer Familie ein ganz besonderes Menü, das ihr dann auch zu Hause leicht nachkochen könnt.

Leitung: Eva Urbanek, Köchin
Zielgruppe: Kinder (8 - 12 Jahren)

Max. 10 Teilnehmer/-innen

In Zusammenarbeit mit der
Katholischen Jugendstelle TIR

Anmeldeschluss: 27.07.2020

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44
oder 2886

Gebühren: 10,00 € (inkl. Materialkosten)



MR Stiffland GmbH
St.-Peter-Str. 33c
95643 Tirschenreuth
Tel. 09631/60022-50, Fax. 09631/60022-55
www.maschinenring-stiffland.de

**WIR sind ihr Dienstleister im
Landkreis Tirschenreuth für**

- ✓ Baumpflege und -fällung
- ✓ Grünflächenpflege
- ✓ Rasenfräsen und Neuansaat
- ✓ Mulcharbeiten bis 70° Neigung
- ✓ Entfernung von Eichenprozessionsspinner und Riesenbärenklau
- ✓ Wurzelstockfräsen
- ✓ Winterdienst
- ✓ Umzüge + Entrümpelung
- ✓ Objekt- und Facilitymanagement
- ✓ Meine Bauernkiste - aus der Region
- ✓ Multikoptereinsätze
- ✓ Reinigungs- und Haushaltsdienstleistungen
- ✓ Maschinenring Personaldienste und vieles mehr!

Das Genuss-Mineralwasser.



www.kondrauer.de



Folgen Sie uns auch auf
Facebook & Instagram





MI, 12.08. - SA, 15.08.
ab 16:00 Uhr

Ort: Pfortentrakt Abtei

Ruhegebet nach Johannes Kassian

„Bei der enormen Reizüberflutung, der wir ständig ausgesetzt sind, muss zur Ruhe der Nacht eine weitere, geistige Erfahrung der Stille kommen, damit wir nicht krank werden. Es muss Zeiten der Stille und des Schweigens geben, in denen wir uns von allem Sichtbaren und Hörbaren lösen und uns dem „Unsichtbaren“ zuwenden. Wenn wir unser Leben entsprechend einrichten, werden wir von dem Zuviel und der damit verbundenen Dunkelheit befreit, so dass uns das Licht, Christus, einleuchten kann.“

Lehrende des Ruhegebets:

Frau Äbtissin M. Laetitia Fecht OCist.

Ansprechpartnerin:

Frau Äbtissin M. Laetitia Fecht OCist.
(ruhegebet@abtei-waldsassen.de)

Homepage: www.abtei-waldsassen.de

Gebühren:

Übernachtung im EZ inkl. VP: 270 €

Kursgebühr: 50 €

Tagungskosten: 20 €



SA, 29.08. 16:00 - ca. 20:00 Uhr

Ort: Naturerlebnisgarten
Eingang Brauhausstraße

Von Altbier mit Almkäs bis Zoigl mit Zartbitter

In seine Heimatstadt Waldsassen lädt der **Bierexperte und Botschafter des Bierausschanks Dr.-Ing. Johannes Tippmann** zu einer spannenden Entdeckungsreise vom Reinheitsgebot über die Bierpflege bis hin zum richtigen Bierausschank mit ausgewählten kulinarischen Köstlichkeiten passend zu den Biersorten ein. Während der Verkostung von zahlreichen ausgewählten Bieren, bei denen Sie regionale Klassiker ebenso kennen lernen wie internationale Biere und Exoten, wird **Dr.-Ing. Johannes Tippmann** spannende Fakten rund ums Bier bieten.

Werden Sie zum Bierkenner und entdecken Sie die Kultur des Biertrinkens!

Leitung: Dr. Ing. Johannes Tippmann

Zielgruppe: Alle ab 18 Jahren, die sich für die Kultur des Biertrinkens interessieren.

Anmeldeschluss: 24.07.2020

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

max. 20 Teilnehmer/-innen

Gebühren: 35,00 € (zzgl. 10,00 € Material)



SO, 30.08. 14:00 Uhr

Jeweils am letzten Sonntag im Monat

Ort: Naturerlebnisgarten
Eingang Brauhausstraße

Führung durch den Hildegard-Garten mit Johanna Eisner

Im Garten der Umweltstation ist ein Areal ganz den Heilpflanzen nach **Hildegard von Bingen** gewidmet. Welche Heilpflanzen **Hildegard von Bingen** nutzte und welche Wirkungen sie besitzen, erklärt die Hildegard-Expertin **Johanna Eisner** in dieser Führung. Dabei dürfen Sie mit allen Sinnen in die Welt der Heilkräuter eintauchen.

Leitung: Johanna Eisner,

Hildegard-Expertin

Zielgruppe: offen

In Zusammenarbeit mit der
KEB Tirschenreuth

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!

Gebühren: 1,00 € zzgl. Eintrittsgeld



MI, 02.09. – FR, 04.09.

Beginn 08:45 Uhr –

Treffpunkt: Klosterhof

Ort: Aula des Klosters Waldsassen

Faszination Orgelimprovisation

Die Improvisation auf der Orgel fasziniert den ausübenden Musiker wie den Zuhörer gleichermaßen. Daher bietet sich bei diesem Kurs eine aktive wie passive Teilnahme an. Die langjährige pädagogische Erfahrung des Dozenten **Prof. Franz Josef Stoiber** kann dem/der Schüler/-in überraschende Lernerfolge ermöglichen. Kursinhalte sind unterschiedliche Stile, Formen und Techniken, so aufbereitet, dass Anfänger wie Fortgeschrittene davon profitieren. Grundkenntnisse in Harmonik und Satztechnik werden von den aktiven Teilnehmern erwartet.

Die Unterrichtseinheiten werden an einer digitalen Kirchenorgel in der Klosteraula stattfinden. Außerdem werden digitale Kirchenorgeln und die Basilikaorgel für zusätzliche Probezeiten zur Verfügung gestellt (von www.orgelhaus.de).

Dozent: Prof. Franz Josef Stoiber

Anmeldeschluss: 26.08.2020

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: Aktiv: Erwachsene: 135,00 €

Passiv: 90,00 €

Schüler/ Studenten: 105,00 €

UNTERLAGEN ANFORDERN:

www.zieglerhaus.de

zieglerhaus

SCHERDEL GmbH
Scherdelstr. 2
95615 Markredwitz
www.scherdel.de



SA, 05.09. 09:00 – 16:00 Uhr

Ort: Gartenschulhaus
Eingang Brauhausstraße

Erleben Sie einen Wohlfühltag nach den 5 Säulen von Sebastian Kneipp

Bewegung, Wasser, Heilkräuter, Ernährung und die Lebensordnung (Einklang mit Körper, Geist und Seele) – Das sind die 5 Säulen, nach denen wir laut **Sebastian Kneipp** unser Leben gestalten sollten. Tauchen Sie mit unserer Kneipp-Expertin **Johanna Zettl** in diese gesunde Lebensweise ein und erleben Sie einen Wohlfühltag der „Besonderen Art“ bei uns im Naturerlebnisgarten.

Leitung: Johanna Zettl, Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA, zertifizierte Kräuterführerin, Mentorin für Garten und Natur
Zielgruppe: Erwachsene

In Zusammenarbeit mit der
KEB Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 28.08.2020

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: 29,00 € (zzgl. Materialkosten)



SA, 05.09. 10:00 – ca. 14:30 Uhr

Ort: Naturerlebnisgarten
Eingang Brauhausstraße

Backen wie zu Großmutterns Zeiten

Es wird wieder modern Lebensmittel selbst herzustellen. In Zeiten von Lebensmittelskandalen möchten aufgeklärte Menschen wieder wissen, was in unserem täglichen Essen enthalten ist. Immer mehr Menschen entscheiden sich deshalb auch, ihr eigenes Brot zu backen. Dazu benötigt es aber einiger Tricks und Kniffe, damit das Ergebnis auch gelingt. Mit uns dürfen Sie Brot backen mit **Natursauerteig im eigenen Holzbackofen**, wie zu Großmutterns Zeiten. Das Backen im Holzbackofen mit einheimischem Holz ist außerdem nachhaltig für Mensch und Umwelt. Bitte Schürze mitbringen.

Leitung: Andrea Mack, Biologin und leidenschaftliche Holzbackofenbäckerin

Zielgruppe: offen

In Zusammenarbeit mit der
KEB Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 28.08.2020

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: 29,00 € (inkl. Brotzeit)



SO, 06.09. 14:00 – 15:00 Uhr
Jeweils am ersten Sonntag im Monat

Ort: Naturerlebnisgarten
Eingang Brauhausstraße

Führung durch unseren Kneippgarten!

Sebastian Kneipp (1821 – 1897) wurde als „Wasserdoktor“ weltberühmt. Heute gilt er als Begründer einer ganzheitlich orientierten gesunden Lebensweise und eines komplexen Naturheilverfahrens. Bei einer Führung durch den Kneippgarten werden die Teilnehmer von unseren ausgebildeten Waldsassener KräuterführerInnen die wichtigsten Elemente in Theorie und Praxis kennen lernen.

„Das Beste, was man gegen Krankheit tun kann, ist etwas für die Gesundheit zu tun.“
(Sebastian Kneipp)

Leitung: Josef Gradl, Johanna Zettl, Kneipp-Gesundheitstrainer/-in SKA., zert. Kräuterführer/-innen

In Zusammenarbeit mit der
KEB Tirschenreuth

Zielgruppe: offen

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!

Gebühren: 1,00 € zzgl. Eintrittsgeld



SO, 06.09. Theorie: 10:00 – 12:00 Uhr
Ort: Gartenschulhaus – Eingang Brauhausstr.
Wanderung: 12:30 – 16:00 Uhr

Ort: Kapplwald – Treffpunkt Parkplatz am
ASV Sportheim, Schützenstraße (Waldsassen)

Thementag Pilze: Fit für Pilze

Pilze, die geheimnisvollen Wesen des Waldes – Vortrag und Exkursion im Kapplwald für Naturgenießer

Am Vormittag wird die Vielfalt und das bunte Reich der Pilze in einem Vortrag vom zertifizierten Kräuterführer **Johannes Gierschner** vorgestellt. Während einer kurzweiligen Herbstwanderung im Kapplwald wird die Welt der Pilze am Nachmittag erforscht. Es werden nicht nur Pilze gesammelt und bestimmt, sondern sie werden auch zum Schluß als Schmankerl verarbeitet und verkostet.

Bitte folgendes zur Wanderung mitbringen: Messer, Korb bzw. Stofftasche, Bestimmungsbuch und Fotoapparat (falls vorhanden), Getränke und Brotzeit für die Mittagspause
Leitung: Johannes Gierschner, zertifizierter Kräuterführer, Naturfreund und Pilzliebhaber
Zielgruppe: offen

In Zusammenarbeit mit der
KEB Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 28.08.2020

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: Erwachsene: 15,00 €
Kinder sind frei



Der älteste Baustoff der Welt
in seiner modernsten Form.

Die Lehmplatte für den
Trockenbau. Ein Produkt
von HART Keramik AG.

www.lemix.eu

Lemix®
Die Marken-Lehmplatte

Stiftlandmuseum
Waldsassen

**HANDWERK – PORZELLAN – ZOIGL – GEOLOGIE
SONDERAUSSTELLUNG „100 JAHRE FOTO ZIRLIK“**

„Waldsassener Dreiklang“ mit einem Ticket Museum,
Klosterbibliothek und Naturerlebnisgarten besuchen!





SA, 12.09. 09:00 – 12:30 Uhr

Ort: Schulküche im Kloster Waldsassen
Eingang über Brauhausstraße

Käse-Workshop - Wie aus Rohmilch Weichkäse hergestellt wird

Wie aus Rohmilch Weichkäse hergestellt wird, dass zeigt Ihnen unsere **Kräuterführerin Sabine Stengel** in diesem Workshop. Jeder Teilnehmer stellt selbst nicht nur ein Käselaibchen (ca. 200 g) her, das er mit nach Hause nehmen darf, sondern es werden die verschiedenen Kräuter erklärt und außerdem Brot gebacken.

Mitzubringen: Edelstahltopf (für 1 l Milch), Behälter für Käse, Geschirrtuch, Spüllappen, Schürze, evtl. Gefäß für Molke

Leitung: Sabine Stengel, Kräuterführerin, Hauswirtschafterin und Ernährungsfachkraft
Zielgruppe: Erwachsene

In Zusammenarbeit mit der
KEB Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 04.09.2020

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44
max. 16 Teilnehmer/-innen
Gebühren: 19,00 €
(zzgl. 10,00 € Materialkosten)



SA, 12.09. 14:00 – 17:30 Uhr

Ort: Schulküche im Kloster Waldsassen
Eingang über Brauhausstraße

Gemüse und Kräu- ter einfach und natürlich halt- bar machen durch Fermentieren

Gemüse milchsauer einzulegen ist eine der ältesten Methoden zur Haltbarmachung und außerdem sehr gesund. Vitamine und Enzyme bleiben weitgehend erhalten und sorgen für einen gesunden Darm. Zudem wird das Immunsystem auch noch gestärkt. **Karin Holleis** zeigt Ihnen, wie man ganz einfach und ohne viele Utensilien fermentiert. Sie werden verschiedene Rezepte ausprobieren und einige Gläschen mit Eingelegtem produzieren und mit nach Hause nehmen.

Leitung: Karin Holleis, Kräuterpädagogin
Zielgruppe: Erwachsene

In Zusammenarbeit mit der
KEB Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 04.09.2020

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44
max. 16 Teilnehmer/-innen
Gebühren: 29,00 €
(zzgl. 15,00 € Materialkosten)



MI, 23.09. 19:00 - 21:00 Uhr

Ort: Gartenschulhaus
Eingang Brauhausstraße

Workshop – ONE COLOR WITH GREY

Lust auf einen Eyecatcher?

Mit einfachen Techniken, welche ich Ihnen zeigen werde, gestalten Sie Ihr individuelles Acrylbild mit nur einer Hauptfarbe.

Aus einer Auswahl von Möglichkeiten, Motiven und Inspirationen, unterstütze ich Sie auf Ihrem Weg zum eigenen kreativen Bild.

Und keine Angst, es ist viel leichter als es vielleicht aussieht – Sie werden überrascht sein, was für tolle Ergebnisse entstehen werden.

Leitung: Marion Sandner, Kreativ-Coach
Zielgruppe: Erwachsene und Jugendliche ab 16

In Zusammenarbeit mit der
KEB Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 15.09.2020

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44
max. 10 Teilnehmer/-innen
Gebühren: 29,00 € (inkl. Material)



SA, 26.09. 09:00 – 13:30 Uhr

Ort: Schulküche im Kloster Waldsassen
Eingang über Brauhausstraße

Dinkel – Ein heimisches Superfood

In diesem Workshop erfahren Sie Wissenswertes über den Dinkel, das Urgetreide, das bereits Hildegard von Bingen begeisterte.

Was ist der Dinkel? Warum ist er so gesund und gerade in der heutigen Zeit für uns so wertvoll? **Irene Geyer** stellt den Dinkel in all seiner Vielfalt und Wirkungsweise vor. Es wird gemeinsam ein gesundes und leckeres Menü mit Dinkel gekocht, das die Teilnehmer/-innen anschließend zusammen genießen können. Die Teilnehmer/-innen erhalten jeweils ein Skript.

Leitung: Irene Geyer, zertifizierte Kräuterführerin
Zielgruppe: Erwachsene

Anmeldeschluss: 18.09.2020

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44
max. 16 Teilnehmer/-innen
Gebühren: 19,00 € (zzgl. Materialkosten)

Der Besinnungspfad in den Weltreligionen

Auf dem Besinnungspfad erleben Sie auf den Spuren der großen Weltreligionen die Bedeutung des Wassers...

Umweltstation Abtei Waldsassen
www.kubz.de

Ausgangsort:
Fränkischer Gebirgs-
wanderweg (Richtung
Altenhammer)

Streckenlängen:
ca. 4 oder 6 km



95652 Waldsassen · Basilikaplatz 5
Tel.: 09632 9204-0 · Fax: 09632 9204-44
klaus.pirkel@freenet.de · www.koenigliches-forsthaus.de



SO, 27.09. 10:00 - 18:00 Uhr

Ort: Naturerlebnisgarten
Eingang Brauhausstraße

Traditionelle Obstbörse

Bei der traditionellen Obstbörse können Besucher Äpfel, andere Obstsorten, Gemüse sowie frisch hergestellte Produkte daraus einkaufen und genießen. Viele **Stände mit verschiedenen Kostbarkeiten aus der Natur** laden zum Verweilen ein. Nicht fehlen darf das **traditionelle Apfelsaftpressen der Regenbogenbande**. Eigene Obstsorten können die Besucher von Pomologen bestimmen lassen. Die Umweltstation Abtei Waldsassen bietet wieder **selbstgebackenen Kuchen und Kaffee** im Gartenschulhaus an. **2020 findet diesmal die alljährliche Eröffnung der Erlebnisschnecke in der Klosterstadt Waldsassen statt (nähere Infos folgen).**

Veranstalter:
Umweltstation Abtei Waldsassen in
Zusammenarbeit mit Kreisfachberatung
für Gartenkultur und Landschaftspflege
und Obst- und Gartenbauvereine
aus der Region

Freier Eintritt



SO, 27.09. 14:00 Uhr
Jeweils am letzten Sonntag im Monat

Ort: Naturerlebnisgarten
Eingang Brauhausstraße

Führung durch den Hildegard-Garten mit Johanna Eisner

Im Garten der Umweltstation ist ein Areal ganz den Heilpflanzen nach **Hildegard von Bingen** gewidmet. Welche Heilpflanzen **Hildegard von Bingen** nutzte und welche Wirkungen sie besitzen, erklärt die Hildegard-Expertin **Johanna Eisner** in dieser Führung. Dabei dürfen Sie mit allen Sinnen in die Welt der Heilkräuter eintauchen.

Leitung: Johanna Eisner,
Hildegard-Expertin
Zielgruppe: offen

In Zusammenarbeit mit der
KEB Tirschenreuth

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!

Gebühren: kostenlos



MO, 12.10. 14:00 - 18:00 Uhr

Ort: Gartenschulhaus
Eingang Brauhausstraße

„Achtsamkeit“ – Wahrnehmen, Innehalten, Wertschätzen mit Kindern – Fortbildung für Kita-Mitarbeiterinnen und Interessierte

Achtsamkeit und Meditation bekommen heutzutage immer mehr Bedeutung. Durch viele Reize und Stressfaktoren ist es wichtig, wieder mehr bei sich selbst anzukommen, sich im Hier und Jetzt zu spüren, die kleinen Dinge des Alltags wertzuschätzen, achtsam mit der Umwelt, mit der Natur, mit Tieren und Pflanzen umzugehen und auch den achtsamen Umgang miteinander im Alltag zu praktizieren. An diesem Tag werden Sie viele Übungen und Anregungen bekommen, Achtsamkeit für sich selber und mit Kindern einzuüben. Bei schönem Wetter werden dazu viele Übungen in freier Natur im Naturerlebnisgarten des KuBZ stattfinden. Auch der kollegiale Austausch soll an diesem Tag Raum haben.

- Sie sammeln „Schätze der Achtsamkeit“.
- Sie erleben Übungen für den Einsatz im Alltag mit Kindern.
- Sie kennen Methoden der Achtsamkeit und wissen, diese für sich und für die Kinder zu nutzen.
- Sie kommen bei sich selbst an und erfahren Gelassenheit und Stärke für Zuhause.

Bitte Kleidung und Schuhe für drinnen und draußen mitbringen sowie eine Isomatte.

Leitung: Carola Burger, Dipl. Sozialpädagogin (FH), Tanz- und Ausdruckstherapeutin, Meditationslehrerin

Zielgruppe: Erwachsene, Lehrer/-innen, Erzieher/-innen und alle am Thema Interessierten

In Zusammenarbeit mit der KEB Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 05.10.2020

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44
max. 16 Teilnehmer/-innen

Gebühren: 49,00€



✓ **Wir sichern die Zukunft
und bilden aus!**

www.weck-holz.de
www.casa-vario.de

Königshütte 9 - 12 • 95666 Mitterteich • Tel. 0 96 33 / 92 10 - 0

vr-nopf.de

In BAYERN
und BÖHMEN
daheim!

Volksbank Raiffeisenbank
Nordoberpfalz eG

Raiffeisen



ANFANG OKT. 19:30 Uhr

Ort: St. Maurus-Saal,
Gästehaus St. Joseph

Stiftländer im Ausland erzählen: Von Münchenreuth über Oxford, Chicago, Malaysia nach Singapur

Sandra Ernst, gebürtige Münchenreutherin, machte nach ihrer Mittleren Reife eine Ausbildung zur Bankkauffrau und holte ihr Abitur an der BOS nach. Anschließend studierte sie in Deutschland und Großbritannien und absolvierte auch ein 6-monatiges Auslandspraktikum in den USA. Sie spezialisierte sich in ihrem Master auf das islamische Bankwesen und die Arabische Welt und ging nach ihrem Abschluss nach Malaysia, um dort im Private Equity Real Estate zu arbeiten. Dort lernte sie ihren Mann kennen. Nach 3 Jahren Malaysia zog sie nach Singapur um. Dort ist sie seit über 3 Jahren als Geschäftsführerin und COO beschäftigt. Im Rahmen der Serie „Stiftländer im Ausland erzählen“ gibt sie einen kleinen Einblick in all das, was ihre Zeit im Ausland so besonders gemacht hat.

Referentin: Sandra Ernst
Zielgruppe: offen

Vorherige Anmeldung ist nicht nötig!
Gebühren: kostenlos
(Spenden werden zugunsten des KuBZ Waldsassen gerne angenommen)



DI, 20.10. 19:00 - 21:00 Uhr

Ort: Gartenschulhaus
Eingang Brauhausstraße

Allerheiligengestecke – individuell und persönlich

Ein selbstgestaltetes Allerheiligengesteck zeigt mehr die Wertschätzung und Liebe als ein Gekauftes. Aus natürlichen Materialien fertigen Sie ein individuelles Gesteck für Ihre Verstorbenen. Mit der passenden Technik und Idee gestalten Sie aus dem vorhandenen Material Ihren persönlichen Grabschmuck. **Claudia Dietz** gibt praxisorientierte Tipps und Anregungen zur floralen Ausarbeitung.

Mitzubringen: Arbeitshandschuhe, Gartenschere, Draht, Messer, Schale etc., natürliche Materialien aus dem Garten, natürliches Dekomaterial

Leitung: Claudia Dietz, Zierpflanzengärtnerin, Floristin, zert. Kräuterführerin, Mentorin für Garten und Natur

Zielgruppe: alle Interessierte

In Zusammenarbeit mit der
KEB Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 13.10.2020

Auskunft unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: 12,00 € (zzgl. Materialkosten)



SA, 24.10. 10:00 - 16:30 Uhr

Ort: Aula des Klosters Waldsassen

herausSINGEN und hineinSINGEN – Chor- Werkstatt mit Kathi Stimmer-Salzeder

Aus der Praxis mit verschiedenen Singgruppen bringt **Kathi Stimmer-Salzeder** bunt gemischte Glaubens- und Lebenslieder in die Chorwerkstatt mit. Lieder für drei- oder vierstimmig gemischten Chor werden vorgestellt und einstudiert. Geübte Instrumentalist/-innen können gerne ihr Instrument zum Einsatz bringen. (Bitte bei der Anmeldung angeben!) Willkommen sind alle, die selber gerne singen oder als Chorleiter/-in ihren Liederschatz mit neuen geistlichen Liedern ergänzen wollen.

Referentin: Kathi Stimmer-Salzeder
Zielgruppe: alle am Thema Interessierten, Chorsänger/-innen, Chorleiter/-innen, Instrumentalist(innen)

In Zusammenarbeit mit der
Kath. Jugendstelle TIR

Anmeldeschluss: 16.10.2020

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44
Buchung und Abrechnung einer Übernachtung im Haus St. Joseph ist über uns möglich.
Gebühren: 30,00 €



DI, 27.10. 18:00 - ca. 20:30 Uhr

Ort: Autohaus Waldsassen
Lämmerstr. 30

Was wäre, wenn ...? ... mein Auto streikt oder ich einen Unfall habe ?

Für viele ist es eine Horrorgeschichte, mit dem Auto mitten im Niemandsland einen Unfall/Wildunfall zu haben oder wenn einfach auf der Autobahn das Auto stehen bleibt. Wie verhalte ich mich in solchen Situationen? Was kann und muss ich alles unternehmen, damit ich meiner Pflicht als Autofahrer nachkomme und nicht später mit einer Anzeige rechnen muss? Welche „kleineren“ Reparaturen kann ich selbst tätigen? (z. B. Reifen wechseln, Birnen auswechseln etc.) Das **Autohaus Motor-Nützel & Schönberger GmbH** hat sich bereit erklärt, all diese Fragen zu beantworten und in einem Praxisteil die „kleineren“ Reparaturen zu zeigen und zu üben.

Leitung: Motor-Nützel & Schönberger GmbH, Autohaus
Zielgruppe: alle am Thema Interessierten

In Zusammenarbeit mit der
KEB Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 20.10.2020

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44
Gebühren: kostenlos
(Spenden werden zugunsten des KuBZ Waldsassen gerne angenommen)

LEGAT

EDEKA

E EDEKA

An der Tongrube 1
95652 Waldsassen
Tel: 09632 1825

Am Sieglang 1
95666 Mitterteich
Tel: 09633 2081

Innere Floßer Straße 7
92660 Neustadt/WN
Tel: 09602 9390448

Bayreuther Straße 32
95478 Kemnath
Tel: 09642 7029858

MOTOR-NÜTZEL

WIR BEWEGEN MENSCHEN



DO, 05.11. - SO, 08.11.

09:00 Uhr

Ort: R22
Mädchenrealschule



FR, 13.11. 13:00 - 17:00 Uhr

Ort: Gartenschulhaus
Eingang Brauhhausstraße



SA, 14.11. 09:30 - 16:00 Uhr

Ort: Schulraum in der
Mädchenrealschule
Eingang Basilikaplatz zum Klosterhof



SA, 14.11. 19:30 Uhr

Ort: Aula des Klosters Waldsassen

Aufbaukurs Gregorianik

Inhaltlicher Schwerpunkt: Interpretation des Gregorianischen Choral heute - Erarbeitung der Messgesänge des 32. Sonntags im Jahreskreis, des Zweiten Advents und der Missa in Aurora (Hirtenmesse) von Weihnachten

Prof. Dr. Johannes B. Göschl studierte am Pontificio istituto di Musica Sava in Rom Kirchenmusik und promovierte dort unter Dom Engene Cardine OSB (Solesmes) im Gregorianischen Choral. Nach Lehraufträgen in München und Saarbrücken wurde er 1983 als Ordentlicher Professor auf dem Lehrstuhl für Gregorianischen Choral und katholische Liturgik an die Hochschule für Musik und Theater München berufen. Von 1999 bis 2015 war er Präsident der Internationalen Studiengesellschaft für Gregorianischen Choral (AISCGr.)

Zielgruppe: Für fortgeschrittene Sänger der Gregorianik

Dozent: Prof. Dr. Johannes B. Göschl, Kiel

Veranstalter: Kloster Waldsassen

Musizieren leicht gemacht Schnupperkurs Veeh Harfe

Ein Instrument spielen können ohne Notenkenntnisse? Mit der Veeh-Harfe kein Problem. Dieses Instrument lässt sich ohne musikalische Vorbildung erlernen. In diesem Kurs lernen Sie die Veeh-Harfe kennen und wie man darauf mit Notenschablonen spielt. Am Ende des Kurses werden Sie einige Lieder selbst spielen können. Neben dem eigenständigen Musizieren werden Sie außerdem entdecken, wie wohltuend die Klänge auf Geist und Körper wirken. Veeh-Harfen oder Zauberharfen (25 Saiten) können mitgebracht oder gegen eine Gebühr von 20 € ausgeliehen werden.

Referentin: Sandra Lang, Musikantenladl Neustadt

Zielgruppen: offen

In Zusammenarbeit mit der
KEB Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 06.11.2020

Richtig atmen – besser sprechen

Durch vielfältige Atem-, Körper-, Sprech- und Stimmübungen aktivieren Sie Ihre natürliche Atmung und lernen, ohne Anstrengung deutlicher und bewusster zu sprechen. Hierdurch wird Ihre Stimme belastungsfähiger. Dieser Kurs bietet die Gelegenheit, im kreativen, spielerischen Umgang mit Texten und beim freien Sprechen Ihre Stimme, Sprechtechnik und somit Ihre Kommunikationsfähigkeit zu verbessern.

Mitzubringen: sind bequeme Kleidung, Isomatte, warme Socken, Decke, Kopfkissen

Leitung: Cornelia Grafenauer, Logopädin
Zielgruppe: offen

In Zusammenarbeit mit der
KEB Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 06.11.2020

Literarisch- musikalischer Abend im Kloster

„Literarisch – musikalischer Abend“
anl. der Grenzöffnung vor 30 Jahren
— Gedichte, Geschichten und Musik aus
den Heimatländern unserer
Partnerstädte Marcoussis, Pencoed
und Chodau.

Moderation: Ludwig Spreitzer,
Bezirkstagsvizepräsident a. D.

Kommen Sie einfach vorbei
und genießen Sie einen
schönen Abend!

Anmeldung: 09632 / 923880
Ansprechpartnerin: Sr. M. Sophia
E-Mail: info@abtei-waldsassen.de
Kursgebühren: 120,00 €

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44
max. 9 Teilnehmer/-innen
Gebühren: 55,00 € (inkl. Manuskript und
Notenmaterial) + zzgl. ggf. Leihgebühr

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: 43,00€

Gebühren: kostenlos
(Spenden werden zugunsten des KuBZ
Waldsassen gerne angenommen)



HILGARTH
asphalt GmbH

Wölsau 28

95615 Marktredwitz

Telefon: 09231 / 2962

Telefax: 09231 / 1665

eMail: info@hilgarthasphalt.de



Schöner Schenken!

MIT DEN GRÜNEN GESCHENKKÖRBEIN
DER UMWELTSTATION ABTEI WALDSASSEN

Naturschmankerl, Kräuterprodukte von
Kräuterführer/-innen, Hildegard-Produkte,
Honige und weitere Imkereiprodukte,
Drechselkünste, Gutscheine, Literatur und Co.

Brauhausstraße · 95652 Waldsassen · Tel: 09632 9200 - 44 · umweltstation@abtei-waldsassen.de



SO, 15.11. 09:00 - 11:00 Uhr

Ort: Gästehaus St. Joseph

Das „Besondere Frühstück“ nach Hildegard von Bingen

Wer sowohl gesund und ausgewogen, als auch nach den Lehren von Hildegard von Bingen in den Tag starten möchte, der ist beim „Besonderen Frühstück“ genau richtig. **Johanna Eisner** zeigt Ihnen, wie Sie Ihr Frühstück mithilfe von Kräutern und Gewürzen nach Hildegard von Bingen aufwerten und so Energie für den ganzen Tag daraus schöpfen können.

Leitung: Umweltstation Abtei Waldsassen in Zusammenarbeit mit der Zisterzienserinnenabtei Waldsassen und **Johanna Eisner** (Hildegard-Expertin)
Zielgruppe: offen

In Zusammenarbeit mit der
KEB Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 09.11.2020

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: 19,00 €
(inkl. Vortrag und Frühstück)



DI, 17.11. 19:00 - 21:00 Uhr

Ort: Gartenschulhaus
Eingang Brauhausstraße

Workshop – Rosina Wachtmeister Katzen/Engel aus dem Hause Goebel selbst gestalten

Sie können aus verschiedenen Motiven von unbemalten Rosina Wachtmeister Katzen oder Engeln, Original von Goebel (Größen 9 bis 12 cm), auswählen und diese individuell gestalten. Gestaltungsvorschläge, Farben und Dekorationsmaterial bringe ich mit! So entsteht auch schnell ein ganz besonders persönliches Geschenk für Ihre Lieben.

Leitung: Marion Sandner, Kreativ-Coach
Zielgruppe: Erwachsene und Jugendliche ab 16

In Zusammenarbeit mit der
KEB Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 10.11.2020

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44
max. 15 Teilnehmer/-innen

Gebühren: 25,00€ (inkl. Material)



FR, 20.11. 10:00 - 12:00 Uhr und 13:00 - 16:00 Uhr

SA, 21.11. 10:00 - 12:00 Uhr und 13:00 - 16:00 Uhr

Ort: Gartenschulhaus
Eingang Brauhausstraße

Fortbildung: Direktmarketing meiner eigenen Spezialitäten | Erfolgreich als Kräuterführer/-in – Seminar + Workshop

Wie finde ich als Kräuterführer/-in oder Selbstvermarkter meine „Marktlücke“? Was ist mein Profil? Wer ist meine Zielgruppe? Netzwerke – Fluch oder Segen? Facebook, Website – wie stelle ich mich dar? Was sollte ich zu Healthclaim und Lebensmittelkontrolle wissen? Im 2-Tages-Crash-Kurs teilt **Gabriele Leonie Bräutigam** Ihr Wissen mit uns. Erzählt, wie Sie es schaffte, Ihre Ausbildung zur **zertifizierten Kräuterführerin** erfolgreich umzusetzen. Sie diskutiert im Workshop mit den Teilnehmern, welche Möglichkeiten und Hindernisse es gibt und wie man in seinen Strukturen ein eigenständiges Profil aufbaut. Am Freitag wird **Gabriele Leonie Bräutigam** von **Fachkräften der Lebensmittelüberwachung des Landratsamtes Tirschenreuth** zum Thema Lebensmittelverarbeitung und –kennzeichnung unterstützt.

Bitte mitbringen: Notizblock und Stifte, Kamera, Fotos. Eigene Visitenkarten und Flyer falls vorhanden bzw. Printmaterial/Websites, die einem selbst gut gefallen. Und gute Laune. Jeder Tag besteht aus Theorie & Praxis.

Leitung: **Gabriele Leonie Bräutigam M.A.**, Werbe-Expertin, Best Text Award Print, zertifizierte Kräuterführerin (Waldsassen), Referentin & Buchautorin,
Fachkräfte der Lebensmittelüberwachung, Landratsamt Tirschenreuth
Zielgruppe: Kräuterführer/-innen, Selbstvermarkter

In Zusammenarbeit mit der KEB Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 13.11.2020

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Buchung und Abrechnung einer Übernachtung im Haus St. Joseph ist über uns möglich.

Gebühren: 89,00 €



Mundgeblasene und handgefertigte Unikate aus Glas
www.lamberts.de



ZEOLITH
Umwelttechnik
Berlin GmbH

Am Wirtsberg 36
D-95652 Waldsassen

Tel.: 0049 (0) 96 32 - 56 94
Fax: 0049 (0) 96 32 - 56 55

info@zeolith-gmbh.com
www.zeolith-gmbh.com

**Mineralien
für eine
gesunde
Umwelt**



MO, 23.11. 18:00 – 20:00 Uhr

Ort: Gartenschulhaus
Eingang Brauhausstraße

Adventskranz einmal anders

Pünktlich zur Weihnachtszeit zeigt dieser Kurs Alternativen zur üblichen Dekoration.

Von Streu über Moos bis hin zu sämtlichen Naturmaterialien zeigt **Monika Keck** verschiedene Techniken zur Herstellung von Advents- und Türkränzen sowie Adventsgestecken.

Ob als Geschenk oder zum Schmücken der eigenen Wohnung – diese Kränze und Gestecke werden beeindrucken.

Kerzen für Adventskränze sind selbst mitzubringen, die restlichen Utensilien können vor Ort erworben werden.

Leitung: Monika Keck, Gartenbäuerin
Zielgruppe: Erwachsene

Anmeldeschluss: 16.11.2020

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: 15,00 € (zzgl. Materialkosten)



FR, 27.11. 13:00 – 17:00 Uhr

Ort: Gartenschulhaus
Eingang Brauhausstraße

Mit Weihnachts- liedern in den Advent – Musizieren auf der Veeh-Harfe

Wer bereits an einem Schnupperkurs **Veeh-Harfe** teilgenommen hat, oder selbst schon **Veeh-Harfe** spielt, kann sich mit diesem Aufbaukurs auf eine wunderbare musikalische Einstimmung auf die **Advents- und Weihnachtszeit freuen**. Nach einfachen Vorübungen und Auffrischen der Grundkenntnisse spielen wir gemeinsam in der Gruppe. **Veeh-Harfen** oder Zaubersharfen (mind. 25 Saiten) können mitgebracht oder gegen eine Gebühr von 20 Euro ausgeliehen werden.

Referentin: Sandra Lang, Musikantenladi Neustadt

Zielgruppen: Teilnehmer/-innen der vorangegangenen Schnupperkurse und Veeh-Harfen-Spieler/-innen, die gern einmal in der Gruppe musizieren möchten.

**In Zusammenarbeit mit der
KEB Tirschenreuth**

Anmeldeschluss: 20.11.2020

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44
max. 9 Teilnehmer/-innen

Gebühren: 55,00 € (inkl. Manuskript und Notenmaterial) + zzgl. ggf. Leihgebühr

Zertifikatslehrgang 2020 zum Mentor für Garten und Natur

Zeitraum: März – September 2020 | **Kosten:** 490,00 € / Person | **Teilnehmer:** Maximal 18
(Kostengünstige Übernachtungen im Haus St. Joseph können über uns gebucht werden)

Anmeldeschluss: 06.03.2020

Anmeldung unter Tel.: 09632 / 9200-44 oder umweltstation@abtei-waldsassen.de

Zielgruppe:

- ErzieherInnen / LehrerInnen
- Multiplikatoren an Schulen oder anderen Einrichtungen
- Kräuterführer bzw. Kräuterpädagogen, Gartenbauvereine (Jugendleiter)

Die Ausbildung zum Mentor für Garten und Natur ist auch Bildungsprämienberechtigt und wird damit bei bestimmten Voraussetzungen vom Staat unterstützt.
(nähere Informationen dazu unter: <http://vhs.kreis-tir.de/index.php?id=30>)

**1
FR, 27.03.**
14:00 – 18:00 Uhr

Naturerlebnisgarten
Eingang Brauhausstr.

Kinder brauchen Erdung: Gestaltungsideen für einen Naturerlebnisraum und Gartenprojekte im Jahreskreis erlebnisorientiert vermitteln

Beschreibung: Der Umgang mit Pflanzen und das Erspüren des jahreszeitlichen Rhythmus der Natur liefern einen wertvollen Beitrag zur gesunden Entwicklung eines Kindes. Ob Bohnentipis, Marmeladenmeilen, Kartoffelkisten oder Kräuterschnecken – mit einfachen Mitteln lassen sich zahlreiche Naschcken in einen Garten integrieren, die den jungen Menschen zum selbstschöpferischen Tun verhelfen. Obendrein gibt es viel zu entdecken und zu staunen in den Wildbienenhotels, den Vogelhecken und Wildblumenwiesen. Innerhalb des Seminars werden zahlreiche Gestaltungsbeispiele gezeigt, den eigenen Garten in einen Naturerlebnisraum zu verwandeln und welche Gemüse-, Beeren- und Obstsorten sich besonders für Kinder eignen. Überdies wird im Rahmen einer „Gärtnerwerkstatt“ veranschaulicht, welche Möglichkeiten sich bieten, Kindern wieder ein Gespür für unsere Pflanzenwelt zu vermitteln.



Inhalte

- Gestaltungsideen für einen Naturerlebnisraum: Kräuterschnecken, Bohnentipis u.a.
- Kleine Sortenkunde: Gemüse, Beeren, Obst
- Gärtner ABC: Anbau, Pflege, Ernte
- Gartenwerkstatt:
Erlebnisorientierte Vermittlung des Themas für Kinder

Methoden

- Vortrag
- Praktische Übungen / Workshop
- Gruppen- und Einzelarbeit

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, Sitzkissen (Kissen in Plastiktüte), Taschenmesser

Referent: Thomas Janschek (Dipl. Ing. (FH) Gartenbau, Autor der Reihe „Von Baum zu Baum“)

**2
SA, 28.03.**
09:00 – 16:00 Uhr

Naturerlebnisgarten

Fortsetzung: Kinder brauchen Erdung: Gestaltungsideen für einen Naturerlebnisraum und Gartenprojekte im Jahreskreis erlebnisorientiert vermitteln

Referent: Thomas Janschek (Dipl. Ing. (FH) Gartenbau, Autor der Reihe „Von Baum zu Baum“)



EU-Datenschutzverordnung

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass wir Ihre Kontaktdaten (Name, E-Mail, Telefonnummer, Adresse) sowie ggfs. weitere von Ihnen übermittelte Informationen in unserer Adressdatenbank hinterlegt haben, auch um Sie regelmäßig zu informieren. Wir bitten Sie hiermit um Ihre Einwilligung, dies auch weiterhin zu dürfen. Wenn Sie dies wünschen, brauchen Sie nichts weiter zu unternehmen.

Falls Sie keine Informationen und Einladungen mehr wünschen, teilen Sie uns dies bitte per E-Mail oder auf dem Postweg schriftlich mit. Ihren Wunsch werden wir dann umgehend nachkommen.

Wir würden uns sehr freuen, weiterhin mit Ihnen in Kontakt zu bleiben.

Tel.: 09632/9200-44 • **E-Mail:** kubz@abtei-waldsassen.de
Kultur und Begegnungszentrum • Basilikaplatz 2, Waldsassen

3
SA, 02.05.
09:00 – 16:00 Uhr
Naturerlebnisgarten

Gesunde Ernährung und gesunde Lebensweise für Groß und Klein nach Hildegard von Bingen
Von unseren Kindern und Jugendlichen wird in unserer Gesellschaft eine immer größere Leistung abverlangt. Die Lehrer (Mentoren) und auch die Kinder gehen oft bis über ihre eigenen Leistungsgrenzen hinweg. Um dieser Belastung dauerhaft Stand zu halten, ist eine gesunde und nachhaltige Lebensweise von großer Bedeutung. Im richtigen Maße zu leben, wirkt sich auf das ganze körperliche und seelische Wohlbefinden aus und man wird dauerhaft leistungsfähiger. **Anita Nacke** zeigt den Kursteilnehmern, welche Potentiale eine solche Lebensweise für Kinder und Erwachsene in sich hat und wird zusammen mit den angehenden Mentoren praktische, kindgerechte Anwendungsmöglichkeiten durchführen.
Referentin: **Anita Nacke** (Erzieherin, Erlebnispädagogin und -therapeutin, Dipl.-Sozialpädagogin (FH), zertifizierte Kräuterführerin)

4
SO, 03.05.
09:00 – 17:00 Uhr
Naturerlebnisgarten

Mit der Naturheilkunde nach Pfarrer Sebastian Kneipp die Konzentration und das Immunsystem stärken
Oft hört man, dass Kinder und Jugendliche in der Schule unkonzentriert, hyperaktiv, gestresst und häufig allergie- und erkältungsgeplagt sind. Hier können die Lehren von Kneipp eine gute Hilfe sein. Es gibt viele natürliche Anwendungen die Abwehrkräfte, Ausdauer und Konzentration zu stärken. Der „Wasserdoktor“ Sebastian Kneipp wurde durch seine Methoden weltberühmt. Mit einfachen Mitteln können sich auch Kinder und Jugendliche diese Methoden aneignen und später selbst durchführen. **Johanna Zetzl** wird viele praktische Kneipp-Anwendungen gemeinsam mit den Kursteilnehmern durchführen. Die zur Praxis notwendige Theorie wird strukturiert vermittelt und rundet den praxisorientierten Tag ab.
Referentin: **Johanna Zetzl** (zert. Kräuterführerin, Mentorin für Garten und Natur, Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA)

5
FR, 22.05.
09:00 – 17:00 Uhr
Naturerlebnisgarten

„Haben Lippenblütler immer einen Kelch?“
Oder – wohin fahren die Schifflchen mit den Flügeln der Schmetterlingsblütler? Mit einem reichen Erfahrungsschatz an Eselsbrücken und Hilfestellungen gibt der international bekannt und gefragte Kräuterpädagoge **Hansjörg Hauser** einen unvergleichlichen Einstieg in die Pflanzenbestimmung für die eigene Vermittlungsarbeit. Hier lernen Sie einen unkomplizierten Umgang mit der heimischen Flora. Im Mittelpunkt stehen Methoden und Übungen, mit Spaß und System Werkzeuge für schulische und außerschulische Pflanzenbestimmung kennen zu lernen. Dazu gehören kreatives Sehen, Bewegen und Tasten. Das Erkennen und Bestimmen der fünf wichtigsten Pflanzenfamilien: Doldenblütler, Schmetterlingsblütler, Lippenblütler, Rosengewächse und Korbblütler wird intensiv geübt. So können Sie sich eine sehr gute Grundlage oder Auffrischung zu einer weiteren Vertiefung des Themas Pflanzenbestimmung schaffen.
Referent: **Hansjörg Hauser** (Dipl. Ing.Agr. (FH), Kräuterpädagoge)

6
FR, 17.07.
09:00 – 17:00 Uhr
Naturerlebnisgarten

Vital und Gesund mit der Urkraft der Kräuter – eine kleine Hausapotheke für die Jugend von Heute
In der Natur gab es schon immer viele Pflanzen, die unsere Psyche und unser Immunsystem stärken und aufbauen. Wie Sie dies in die Praxis mit Kindern und Jugendlichen umsetzen und danach auch anwenden können, wird in diesem Workshop mit der Kräuterpädagogin **Karin Holleis** gezeigt.
Inhalte des Kurses:
■ Kräuterwanderung
■ Gesundheitstrank mit der „Grünkraft der Kräuter“
■ Pflanzen für Stoffwechsel, Psyche und Bewegungsapparat
■ Wichtige Kräuter gegen Stress - praktische Anwendung und deren Wirkung
■ Kraft schöpfen - Energie aufladen und sich wohlfühlen
Referentin: **Karin Holleis** (Kräuterpädagogin)

7
SA, 18.07.
09:00 – 17:00 Uhr
Naturerlebnisgarten

Kräuter im Kreislauf des Jahres – In Schulen und Tagesstätten den Kindern die Natur und Brauchtümer wieder näher bringen
Die Kräuterpädagogin **Karin Holleis** wird in diesem Kurs zeigen, wie die Gemeinschaft der Kinder und Jugendlichen gefördert und die Brauchtümer wieder neu gelebt werden können.

- Inhalte des Kurses:**
- Kräuterwanderung
 - Rituale mit und in der Natur
 - Wichtige Jahreskreisfeste
 - Räuchern mit einheimischen Kräutern
 - Räuchermischung herstellen
 - Räucherituelle und praktische Anwendung

Referentin: **Karin Holleis** (Kräuterpädagogin)

8
SA, 12.09.
09:00 – 17:00 Uhr
Naturerlebnisgarten

„Was die Alten noch wussten und die Jungen wieder interessiert“. Thema Brauchtum im Jahreskreis
Lebensnotwendig waren für die Menschen früher die Kenntnis des Sonnenlaufes und die Einteilung des Jahreskreises nach Anbauzeiten der Feldfrüchte. Stets war die größte Sorge, dass das Licht und die damit verbundene Wärme und das Grün nicht wiederkehren. Durch Beobachtung und Einführung in die Naturzusammenhänge entstand über Generationen hinweg ein reichhaltiger Erfahrungsschatz, der sich durch ein faszinierendes Ordnungssystem des Jahreskreises in Lostagen und Naturregeln widerspiegelt. Das Seminar gibt einen Einblick in die Einteilung des Bauernjahres innerhalb dieses geordneten Jahreskreises, veranschaulicht die Neusymbolisierung wichtiger Lostage durch christliche Glaubensfeste und stellt vor, wie bedeutend einst dieses Wissen für die Menschen war. Zudem wird aufgezeigt, wie diese Inhalte in der pädagogischen Arbeit mit Kindern und Erwachsenen neu beseelt werden können.

- Inhalte:**
- Sonnwendkranz und Kräuterstrauß - Symbolik der Pflanzen am Beispiel Baum und Hecke
 - Bedeutung der Bauernregeln
 - Brauchtumswerkstatt - Gestaltung mit Naturmaterialien
 - Brauchtum im Jahreskreis, Geschichten, Märchen und Lieder
 - Erlebnisorientierte Vermittlung des Themas für Kinder und Erwachsene

- Methoden**
- Vortrag
 - Praktische Übungen / Workshops
 - Gruppen- und Einzelarbeit

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, Sitzkissen (Kissen in Plastiktüte), Taschenmesser

Referent: **Thomas Janschek** (Dipl. Ing. (FH) Gartenbau, Autor der Reihe „Von Baum zu Baum“)

9
SO, 13.09.
09:00 – 16:00 Uhr
Naturerlebnisgarten

„Gemeinsam feiern wir auf traditionelle Art und Weise den Kursabschluss!“
Die Kursteilnehmer werden im Zeitraum des Kurses zusammen ein Erntedankfest planen, am Ende gemeinsam durchführen und mit Familie, Freunden, Referenten/innen und dem Team der Umweltstation feiern. Das Thema gemeinsam Feiern steht im Vordergrund. Nicht nur gemeinsam arbeiten und lernen, sondern auch wieder lernen, besondere Ereignisse gebührend zu feiern. Die Kursteilnehmer bekommen an diesem Tag im feierlichen Rahmen Ihre Zertifikate ausgehändigt.
Leitung: **Umweltstation Abtei Waldsassen, Johanna Härtl** (M. Sc. (TUM), Leitung der Umweltstation)

