RELIGION

MUSIK

KULTUR

NATUR

BILDUNG

Programm 2023

Religion | Musik | Kultur | Natur | Bildung

www.abtei-waldsassen.de www.kubz.de

Liebe Leserinnen und Leser,

wir dürfen 2023 zusammen mit Ihnen ein **Jubiläum** feiern – seit **20 Jahren** veröffentlicht die Stiftung KuBZ Abtei Waldsassen in gedruckter Form ein Jahresprogramm. Seit Beginn an begleiten uns dabei unsere **Schwerpunkte Religion, Musik, Kultur, Natur und Bildung.** Und dies möchten wir auch die nächsten Jahre beibehalten und weiterentwickeln. Weiterhin soll es bei uns ein Ort der **Auszeit,** der **Achtsamkeit** und der **Begegnungen** sein.

Für unsere Jubiläumsausgabe haben wir wieder Altbewährtes mit aufgenommen wie z. B. Offenes Singen, Kreativkurse wie Weidengeflecht, Stoffdruck oder Filzen, aber auch neue Kurse wie Foodpairing und Faszination Klavierimprovisation. Ein Höhepunkt wird 2023 der Schöpfungstag des Bistums Regensburg sein, der diesmal in der Abtei Waldsassen stattfinden wird. Das Thema lautet: **Maßvoll leben – nachhaltig entwickeln. Impulse aus dem Klosterkosmos.**

Dazu und zu allen weiteren Veranstaltungen laden wir Sie recht herzlich ein!

Sollten kurzfristige Maßnahmen zum Terminausfall führen, so werden wir Sie tagaktuell auf unserer Homepage **www.kubz.de** informieren, dort finden Sie auch weitere Veranstaltungen unseres Jahresprogramms, welche kurzfristig geplant und angeboten werden, u. a. die Ferienprogramme. Auch unser Newsletter wird regelmäßig Neuigkeiten und Ankündigungen enthalten. Gerne laden wir Sie dazu ein, unsere digitalen Informationsmedien und Sozialen Netzwerke zu nutzen.

Wir freuen uns auf eine neue Saison und auf ein Wiedersehen mit Ihnen im Kloster- und Naturerlebnisgarten 2023!

Auch unser Kloster hält für Sie ein besonderes Programm bereit:

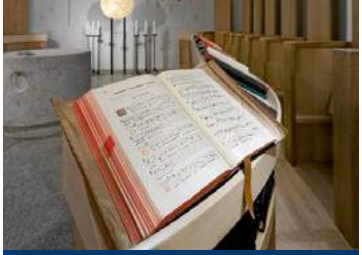
- Das **„RUHEGEBET" nach Johannes Cassian**
- **Gemeinsame Pilgerung entlang des Jerusalemweges und auf dem „Via Porta" im Stiftland mit zertifizierter Pilgerbegleiterin Frau Äbtissin M. Laetitia Fech OCist.** – Für Gruppen ab 5 Personen individuell buchbar.
- **GEISTZeiten** im Kloster Waldsassen
- **KLOSTERFASTEN zur Fastenzeit mit Äbtissin M. Laetitia Fech OCist. & Dr. Christoph Becker**
- **Maiandacht an besonderen Orten zu Beginn der Gartensaison am 1. Mai 2023**
- 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: **www.abtei-waldsassen.de**
- Weiter dürfen Sie auch gerne **unsere Zisterziensische Gastfreundschaft** in unserem **Gästehaus St. Joseph und der Pilgerherberge St. Bernhard** mit 51 Betten und 34 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 OCist., Äbtissin

Ausführliche Beschreibungen zu den einzelnen Kursen finden Sie im Internet unter: **www.kubz.de**

= Religion/Kloster
= Umweltstation (Klostermedizin)
= Kultur und Bildung
= Musik (Seminare)



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

SO 26.02. | 1. Fastensonntag
MO 29.05. | Pfingstmontag
SO 10.12. | 2. Advent

Ort: GEISTZeit, Klosterkirche Waldsassen

GEISTZeit im Kloster Waldsassen

Eine beschwingt-besinnliche Stunde mit den **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)

www.abtei-waldsassen.de

Zeit:
Einsingen: 19:30 Uhr
Beginn: 20:00 Uhr
Gebühren: kostenlos

SONNTAG 14:00 – 15:00 Uhr
Jeweils am 1. Sonntag im Monat
07.05. / 04.06. / 06.08. / 03.09. / 01.10.
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 lernen die Teilnehmer von unserem/unserer ausgebildeten Waldsassener Kräuterführer/in die wichtigsten Elemente in Theorie und Praxis kennen.

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

Leitung: Johanna Zettl, Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA., zertifizierte Kräuterführerin, **Josef Gradl,** Kneipp-Gesundheitstrainer SKA., zertifizierter Kräuterführer

Zielgruppe: offen

Keine Anmeldung erforderlich.

Gebühren: 1,00 € zzgl. Eintrittsgeld

SONNTAG, 14:00 – 15:00 Uhr
Jeweils am 2. Sonntag im Monat
14.05. / 11.06. / 09.07. / 23.07. / 13.08. / 10.09. / 08.10.
Ort: Naturerlebnisgarten

Führung durch unseren Kloster- und Naturerlebnisgarten

Lernen Sie in dieser Führung von unserer **Kräuterführerin Petra Stark** den Kloster- und Naturerlebnisgarten der Abtei Waldsassen kennen. Mit verschiedenen Geschichten und Anekdoten erfahren Sie einiges über die Kräuter und Pflanzen sowie deren Verwendungsmöglichkeiten.

Leitung: Petra Stark, zert. Kräuterführerin, Mentorin für Garten und Natur

Zielgruppe: offen

Keine Anmeldung erforderlich.

Gebühren: 1,00 € zzgl. Eintrittsgeld

HEINZL MALER

Malerarbeiten / Fassaden / Decken / Böden
Wärmedämmung / Sanierung / Werbetechnik

www.maler-heinzl.de
Tel. 09632 2155

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!" Joh1,39

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

SONNTAG, 14:00 - 15:00 Uhr
Jeweils am 3. Sonntag im Monat
21.05. / 18.06. / 16.07. / 20.08. / 17.09.
Ort: Naturerlebnisgarten
Eingang Brauhausstraße

SONNTAG, 14:00 Uhr
Jeweils am letzten Sonntag im Monat
28.05. / 25.06. / 30.07. / 27.08. / 24.09.
Ort: Naturerlebnisgarten
Eingang Brauhausstraße

Beginn: 10:00 Uhr
Dauer: ca. 5-6 Std.

Ort: Pfortentrakt Abtei

Führung für Familien

durch unseren Kloster- und Naturerlebnisgarten der Abtei Waldsassen

Familien mit Kindern aufgepasst!!
Unsere Leiterin der Kindergruppe „Gartenzwerge" **Sandra Scherbl** nimmt Sie **an jedem 3. Sonntag im Mona**t mit auf eine Reise durch unseren Kloster- und Naturerlebnisgarten der Abtei Waldsassen. Mit Ihr lernt Ihr nicht nur die verschiedenen Kräuter und Pflanzen unseres Gartens kennen, sondern Sie nimmt Euch mit in die Welt der Sinne. Wir probieren die Früchte und Kräuter je nach Jahreszeit, suchen verschiedene Düfte und fühlen ganz viel. Außerdem gibt es noch ein paar Garten-Geschichten und Infos.

Leitung: **Sandra Scherbl,** Mentorin für Garten und Natur, zertifizierte Kräuterführerin

Zielgruppe: offen

Keine Anmeldung erforderlich

Gebühren: 1,00 € zzgl. Eintrittsgeld
Kinder sind frei

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

Keine Anmeldung erforderlich

Gebühren: 1,00 € zzgl. Eintrittsgeld

Einladung:

Gemeinsame Pilgerung entlang des Jerusalemweges und auf dem „Via Porta" im Stiftland

Auf Anfrage können Sie eine Tagespilgerung für Gruppen ab 5 Personen auf dem „VIA PORTA"- Teil des Jerusalemweges „Ein neuer Weg des Friedens / der Versöhnung / der Ökumene durch eine alte Kulturlandschaft" buchen.
Wir laden Dich/Euch herzlich zu einer gemeinsamen Pilgerung entlang des Jerusalemweges / Deutschland auf den „Via Porta" ein, der nun ein Teil des längsten Friedens- und Kulturweges ist und somit „Porta – Tor" nach Jerusalem.

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

Für Gruppen ab 5 Personen individuell buchbar!

Gebühren: Auf Anfrage

inter living Gleißner WOHNEN ERLEBEN

Unser Beitrag zur Energieeinsparung: **Beachten Sie unsere geänderten Öffnungszeiten!**

Montag – Freitag **9:30 – 18:00 Uhr** | Samstag **9:30 – 16:00 Uhr** **Telefon:** (09631) 604-0

Ernst Gleißner GmbH & Co. KG | Einsteinstraße 2 | 95643 Tirschenreuth **An der B15**

Die ganze Welt des Wohnens in Tirschenreuth-Süd www.gleissner-wohnen.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

MI, 04.01. 19:30 Uhr

Ort: Gartenschulhaus
Eingang Brauhausstraße

Gemeinsames Musizieren – das „KuBZ-Orchester“

Offen für alle, die Freude an der Musik haben und geselliges Beisammensein schätzen. Gesucht sind insbesondere die Orchesterinstrumente: Gitarren, Geigen, Bassinstrumente, Querflöten, Altflöten, Holzblasinstrumente und Streicher.

Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat
ist jeder, der gerne in seiner Freizeit musiziert, egal ob Mann oder Frau, ob jung oder alt, eingeladen zur gemeinsamen Musikprobe. Unter der musikalischen Leitung von **Klemens Reif** erarbeiten wir gemeinsam Lieder und Werke vielseitiger Stilrichtungen und begeben uns auf neue musikalische Pfade.
Wir heißen alle Musikanten herzlich willkommen und freuen uns auf musikalische Zeiten im KuBZ!

Anmeldung unter: Tel. 09633/400637,
Email: klemens.reif@live.com
oder KuBZ Abtei Waldsassen
Tel. 09632/9200-44, **Gebühren: kostenlos**

MO, 09.01. 19:00 Uhr

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

Offenes Singen

Offen für alle, die Freude am Singen haben und geselliges Beisammensein schätzen.

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.

Vorherige Anmeldung ist nicht nötig!

Gebühren: kostenlos

MO, 19:00 - 21:00 Uhr
Jeweils am 1. Montag im Monat
(ab Februar)
Ort: Steinmühle
Sportheim/Dorfmittelpunkt

Hutzaabend im Vereinsheim in Steinmühle

Erstmals 2020 hat sich **Elfriede Rosner** bereit erklärt, allen Interessierten das Klöppeln beizubringen. Dies machte sie seitdem jedes Jahr. Aus dieser Idee ist etwas Größeres entstanden. Nun treffen sich die ehemaligen Teilnehmer unseres Kurses jeden 1. Montag im Monat in Steinmühle im Sportheim/Dorfmittelpunkt und gestalten dort einen gemeinsamen Hutzaabend. Es kann gestrickt, gehäkelt und geklöppelt werden. Auch andere Handarbeiten sind willkommen. Je nach Jahreszeit wird auch gebastelt und es werden einige christliche Traditionen, wie Palmbüschelbinden oder Sterne gestalten, neu belebt und in den Mittelpunkt gestellt. Wer in dieser gemütlichen Runde dabei sein möchte, kann sich gerne bei **Elfriede Rosner** unter Tel. 09632/2370 melden.

Leitung: **Elfriede Rosner,** Kondrau

Keine Anmeldung erforderlich

Gebühren: kostenlos

DI, 24.01. 18:30 Uhr

Ort: Aula des Klosters Waldsassen

Was wäre, wenn ....? ich mein Haus / Eigentumswohnung / Hof lebzeitig übergebe?

Soll ich mein Haus bzw. meine Eigentumswohnung lebzeitig an mein Kind übergeben? Was sind die Vorteile einer lebzeitigen Übergabe gegenüber einer Zuwendung durch Testament? Worin besteht der Unterschied zwischen einer Verfügung von Todes wegen und einer lebzeitigen Übergabe? Welche Nachteile, bzw. Risiken kann eine lebzeitige Übergabe mit sich bringen? Welche Vermögensgegenstände eigenen sich überhaupt für eine lebzeitige Übergabe? Welche Rechte kann ich mir bei einer Übergabe vorbehalten bzw. welche Absicherungsmöglichkeiten gibt es? Diesen Fragen und noch mehr geht **Notarin Sonja Karl Pelikan** im Verlauf ihres Vortrages nach.
Leitung: Sonja Karl Pelikan, Notarin
Zielgruppe: offen
Anmeldeschluss: 20.01.2023

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: Spenden werden zugunsten des KuBZ Waldsassen gerne angenommen

Paul kauft am liebsten regional: Äpfel, Eier und Strom.

Damit Bayerns Kommunen noch unabhängiger werden, fördern wir die Stromerzeugung vor Ort.

Energie, die Bayern weiterbringt. Bayernwerk.

Mehr unter bayernwerk.de

bayernwerk

FR, 03.02. 18:00 - 22:00 Uhr
FR, 10.02. 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: Gasthaus - Pension Sommer
Wirtsgasse 8, Kondrau/Waldsassen

Schafkopf für Anfänger

Ein Stück bayerische Kultur, auch für Zugereiste

Einführung und praktische Anleitung zum bayerischen Nationalkartenspiel
= Grundausbildung im Schafkopfen!

Muss man nun Trumpf zugeben oder Farbe bekennen? Wieso ist der Eichelober der höchste Trumpf, wenn doch das Ass die meisten Punkte hat? Und wie erkenne ich unter den anderen drei Spielern meinen „Freund" – wenn nicht gar jemand am Tisch ein „Solo" spielt? Fragen über Fragen, die allen Schafkopfneulingen bald in einem „Schafkopfkurs" in Waldsassen unter professioneller Anleitung beantwortet werden. „Es hält den Geist frisch, man muss kombinieren, rechnen, Rücksicht nehmen und vorausschauend handeln – das kann man alles im richtigen Leben gut gebrauchen." Schafkopf ist eben das Fitnessprogramm für die Gehirnzellen von JUNG und ALT. Sie werden mit den Regeln und Spielstrategien dieses geselligen Kartenspiels vertraut gemacht und erlernen mit viel Spaß auch die deftige Schafkopf-Fachsprache.

Kursinhalte: Spielregeln, Spieltechnik, gemeinsames Schafkopfen
Teilnehmerzahl: max. 20 Teilnehmer
Referentin: **Maria Röckl,** begeisterte Schafkopfspielerin

Anmeldeschluss: 27.01.2023

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: 35,00 €

SA, 04.02. 10:00 - ca. 16:00 Uhr

Ort: Gartenschulhaus
Eingang Brauhausstraße

Upcycling –

Abgetragene Lieblingssachen und Schrankleichen zu neuem Leben erwecken

Jeder hat Schrankleichen daheim. Egal, ob Fehlkauf oder einfach aus der Mode gekommen – meist ist es doch viel zu schade, die Kleidungsstücke wegzuwerfen. Warum also nicht einfach etwas Neues aus ihnen machen? Aus Pullovern können Kissen & Hausschuhe werden, Shirts, Blusen & Hemden werden zu Geschenkverpackungen, Jeans zu Taschen, Kissen, Ballerinas oder Deko für die Wohnung. Wir werden an diesem Tag viele kreative Ideen & Inspirationen finden!
Mitzubringen: Aussortierte Kleidung, Nähmaschine, Nähzubehör wie Schere, Kreide, Nadel, Faden und Knöpfe
Bitte bringen Sie eine Brotzeit mit.
Referentin: **Maria Meyer,** Schneidermeisterin
Zielgruppe: alle am Thema Interessierte

In Zusammenarbeit mit der KEB Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 27.01.2023

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: 39,00 €

FR, 10.02. 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 Filzschnüren 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

Anmeldeschluss: 03.02.2023

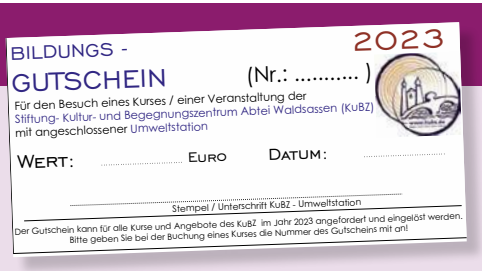
Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: 25,00 €
(zzgl. Materialkosten)

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, NATUR oder BILDUNG,** das Sie oder Ihre Angehörigen oder Bekannten schon immer verwirklichen wollten?

Der Gutschein wird gegen Überweisung des Betrages auf das Konto bei der Sparkasse 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 Waldsassen möglich.
Nicht für die Veranstaltungen des Klosters!

Ausführliche Beschreibungen zu den einzelnen Kursen finden Sie im Internet unter: **www.kubz.de**

= Religion/Kloster
= Umweltstation (Klostermedizin)
= Kultur und Bildung
= Musik (Seminare)

SO, 12.02. 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: 31.01.2023

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: 27,00 €
(inkl. Vortrag und Frühstück)

MI, 22.02. - SO. 26.02.
jeweils von 13:00 - 15:00 Uhr

Ort: Gartenschulhaus
Eingang Brauhausstraße

„Fit in den Frühling“ – Sanftes Fasten nach Hildegard von Bingen mit Sabine Stengel

5 Tage Fasten ohne zu hungern. Im Kurs wird eine Fastensuppe gegessen, Tee getrunken und Dinkelbrot ausgeteilt. Dies führt dazu, dass bei 95 % der Teilnehmer fast kein Hungergefühl auftritt. Am 5. Tag wird das Fasten mit einem Bratapfel beendet. Abwehrkräfte stärken, entgiften und den Körper entschlacken ist das Ziel des Fastens. Nach den Kurstagen besteht die Möglichkeit sich bei einem gemeinsamen Spaziergang auszutauschen. Das Fasten ist auch ein guter Start, um eine dauerhafte Gewichtsreduzierung vorzunehmen. Im Kurs werden Hildegardgewürze, Kräuter, die vitalstoffreiche Vollwertkosten nach Dr. Bruker und verschiedene Möglichkeiten für die Stärkung des Immunsystems vorgestellt und näher besprochen.
Leitung: Sabine Stengel, zert. Kräuterführerin, Hauswirtschafterin und Ernährungsfachkraft, Gesundheitsberaterin GGB in Ausbildung
Zielgruppe: offen
In Zusammenarbeit mit der KEB Tirschenreuth
Anmeldschluss: 13.02.2023

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44
Gebühren: 75,00 €
(zzgl. Materialaufwand 40,00 € für Fastentage)

FR, 24.02. 13:00 - 17:00 Uhr

Ort: Gartenschulhaus/ Gewächshaus
Eingang Brauhausstraße

Faszination Weide

Frische Weidenruten werden zu wilden Körben, Herzen oder Weidenkugeln verflochten. Dieses wirre Geflecht übt auf uns eine besondere Faszination aus und ist gar nicht schwer herzustellen. Es entstehen einzigartige Unikate und echte Hingucker für Haus und Garten. Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern um das Erspüren und Erfahren des Materials. Weide lädt uns ein, schöpferisch mit der Natur umzugehen. Lass Dich also vom Material inspirieren und tauche ein in eine Welt der Faszination und Ruhe.

Mitzubringen: Scharfe Gartenschere, Taschenmesser und unempfindliche Kleidung
Leitung: Irene Fießinger, Dipl.-Ing. Gartenbau FH, zert. Kräuterführerin, Mentorin für Garten und Natur
Zielgruppe: Erwachsene, der Kurs eignet sich für Anfänger

Anmeldschluss: 17.02.2023

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44
max. 6 Teilnehmer/-innen
Gebühren: 29,00 €
(zzgl. Materialkosten)

SA, 25.02. 10:00 - 15:00 Uhr

Ort: Gartenschulhaus
Eingang Brauhausstraße

Filzen mit Leder – Eine besondere „Filzerei“

Eine besondere Art des Filzen ist die Verarbeitung von selbstgefärbten Leder in Ihre Filzgegenstände. Dafür benötigen Sie einige Filzkenntnisse und Erfahrungen. Filzen Sie mit unserer Filzmeisterin **Anita Köstler** Ihre individuelle Tasche. Sie werden selbstgefärbtes Leder als Applikation in Ihre Tasche einarbeiten und somit ein einmaliges Unikat erschaffen. Die Wolle und auch die Lederteile werden von **Anita Köstler** mitgebracht.

Für den Kurs bringen Sie bitte zwei Handtücher und eine Plastiktüte mit!

Leitung: Anita Köstler, Filzmeisterin
Zielgruppe: Erwachsene

In Zusammenarbeit mit der KEB Tirschenreuth

Anmeldschluss: 17.02.2023

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: 29,00 €
(zzgl. Materialkosten)

Heimat erleben – genügend Raum für Ihren Urlaub

Tourist-Info
Basilikaplatz 3
95652 Waldsassen

Waldsassen
Barocker Himmel Bayerns

Tel. 09632 88-160
www.waldsassen.de

Kondrauer

Direkt an der B299 zwischen **Kondrau** und **Waldsassen**

WERKSVERKAUF

Geöffnet: Montag bis Freitag

Entdecken Sie in unserem hauseigenem Werksverkauf die erfrischende Vielfalt von **KONDRAUER** über Schorlen, Mineralwässer und Erfrischungsgetränken.

Einfahrt Werksverkauf • Am Sauerbrunn 3 • 95652 Waldsassen

Aus dem Herzen des Naturparks • **www.kondrauer.de**

MI, 01.03. 19:00 – 21:30 Uhr

Ort: Gartenschulhaus
Eingang Brauhausstraße

Crashkurs – Quer durchs Gemüsebeet

Lange Transportwege und rundum verpacktes Gemüse machen den Griff ins Gemüsefach schwer. Obst und Gemüse aus dem eigenen Garten sind unverpackt, haben keine Transportwege und können nach Bedarf frisch geerntet werden. Entdecken Sie Ihre Möglichkeiten, die Sie in Ihrem Garten und auf Ihrem Balkon haben, selbst Obst und Gemüse anzubauen. Nutzen Sie Ihren Platz optimal aus und vergrößern Sie mit kreativen Ideen Ihr Anbaugebiet. Erkennen Sie die Pflanzen am Beetrand, die auch kulinarisch mit verwertet werden können. Wie Sie das schaffen, auch wenn Sie keinen grünen Daumen haben? Mit praktischen Anleitungen zu Aussaat, Pikieren und Pflanzen hilft Ihnen **Claudia Dietz,** Gärtnerin im Naturerlebnisgarten.
Mitzubringen: scharfes Messer, Gartenhandschuhe, strapazierfähige Kleidung
Leitung: Claudia Dietz, Zierpflanzengärtnerin, Floristin, zert. Kräuterführerin, Mentorin für Garten und Natur und Hauswirtschafterin
Zielgruppe: alle am Thema Interessierte

In Zusammenarbeit mit der KEB Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 22.02.2023

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

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

FR, 03.03.
Beginn: 20:00 Uhr

Ort: Aula des Klosters Waldsassen

Musik verbindet!

„Musik verbindet!" ist das traditionelle deutsch-tschechische Konzert der **Kreismusikschule Tirschenreuth** und **Musikschule Sokolov,** bei dem junge Musiker ihr Können präsentieren.

Leitung: Tobias Böhm, Leiter der Musikschule des Landkreises Tirschenreuth

Auskunft unter Tel.: 09632/9200-44
Eintritt frei (Spenden werden zugunsten des KuBZ Waldsassen und für die Kreismusikschule Tirschenreuth gerne angenommen)

SA, 04.03. 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: 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).

Anmeldeschluss: 24.02.2023

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

Gebühren: 25,00 € (zzgl. Materialaufwand)

MO, 06.03. 18:00 - ca. 22:00 Uhr

Ort: Altmugler Sonne, Altmugl 20, 95698 Bad Neualbenreuth

Restaurant Knigge in charmanter Runde

Im Rahmen eines charmanten mehrgängigen Abendessens in der Altmugler Sonne mit den Gastgebern **Silvia und Johann Lemberger,** werden die gesellschaftlichen Grundregeln eines Restaurantbesuches auf teils amüsante Art und Weise erläutert.

Keine Scheu!
Im Verlauf des Abends werden aufkommende Fragen aufgegriffen und auch so manche Anekdote erzählt. Das geschieht im Rahmen eines 4-Gang-Menüs mit kleiner Getränkebegleitung. Das Menü beinhaltet Fisch, Fleisch, Laktose und Weizen.

Leitung: Silvia Lemberger
Zielgruppe: Interessierte und Berufsanfänger im Bereich Geschäftsessen

In Zusammenarbeit mit der KEB Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 24.02.2023

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44
max. 14 Teilnehmer/-innen
Gebühren: 75,00 € (inkl. 4-Gang-Menü mit kleiner Getränkebegleitung)

Die Gartenzwerge

Wir pflanzen uns die Welt, wie sie uns gefällt!

APRIL BIS OKTOBER
alle 2 Wochen

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., Verwendung von Kräutern.
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

SA, 11.03. 09:00 -16:00 Uhr

Ort: Schulraum in der Mädchenrealschule,
Eingang Basilikaplatz zum Klosterhof

Persönlichkeits-TÜV

Jedes Auto muss regelmäßig zur Überprüfung.
Wir selbst sollten eine Überprüfung unserer persönlichen Lebenssituation machen.

Wie würde ich persönlich bei meinem „Lebens-TÜV" abschneiden?
Welche Einflüsse wirken auf mich ein – welche davon sind positiv für mich? Wie resistent bin ich bei Störfaktoren in meinem Leben – wie gehe ich damit um? Welche Strategie verfolge ich bei meinen Terminen – warum habe ich zu wenig Zeit? Wie gehe ich mit Belastungen um – wie kann ich Ausgleich schaffen? Wie soll mein Leben in Zukunft verlaufen – was möchte ich noch erreichen? Wer unterstützt mich – wer belastet mich?
Wo stehe ich im Beruf und im Privatleben – was will ich ändern? Was schaffe ich noch, oder wird mir alles zu viel?
Dies ist ein Seminar, bei dem keine persönlichen Dinge offengelegt werden, sondern jeder Teilnehmer hat individuell die Möglichkeit seine persönliche Lebenssituation zu analysieren. Besprochen werden Tipps und Hinweise.

Leitung: **Max Bleistein,** Gedächtnistrainer, Entspannungspädagoge, Betriebswirt, Handwerksmeister

Zielgruppe: alle am Thema Interessierte

In Zusammenarbeit mit der KEB Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 03.03.2023

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

Gebühren: 79,00 €

MI, 15.03. 16:00 - 18:00 Uhr | **Ort: Gartenschulhaus** Eingang Brauhausstraße
DO, 16.03. 13:00 - 15:00 Uhr | **Ort: Kreislehrgarten Mitterteich, Wehrpoint**
DO, 06.07. 14:00 - 16:00 Uhr | **Ort: Kreislehrgarten Mitterteich, Wehrpoint**

Obstbaumschnitt für Fortgeschrittene:
Theorie und Praxis (Teil 1 und 2), Sommerschnitt an Obstbäumen (Teil 3)

Das A und O einer reichen Ernte ist der richtige Schnitt der Obstbäume. In diesem Fortgeschrittenenkurs lernen Sie ausführlich in Theorie und Praxis die naturgemäße Obstbaumpflege von Obstbäumen und Spalierobst kennen.

Kreisfachberater **Harald Schlöger** erklärt im Theorieteil anschaulich die wichtigsten Regeln. Unter Anleitung von **Katharina Hage** und **Harald Schlöger** erlernen Sie am zweiten Tag die praktische Anwendung des erworbenen Wissens im Kreislehrgarten in Mitterteich.
Teil 3 des Fortgeschrittenenkurses findet am 06.07.2023 im Kreislehrgarten in Mitterteich statt. Hier geht es um den Sommerschnitt an Obstgehölzen.
Mitzubringen: Bitte für die Praxis eigenes Schnittwerkzeug (Schere/Säge, Stangenschere und -säge, evtl. Leiter) mitbringen – es wird in Kleingruppen gearbeitet
Leitung:
Harald Schlöger, Kreisfachberater für Gartenkultur und Landschaftspflege Tirschenreuth,
Katharina Hage, Baumwartin (Triesdorf), zertifizierte Kräuterführerin, Pomologin
Zielgruppe: Erwachsene

Anmeldeschluss: 08.03.2023

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: 49,00 €
(zzgl. 12,00 € Materialkosten für Broschüre)

- **Radon-Kohlensäure-Kombinationstherapie** zur langanhaltenden Schmerzlinderung bei rheumatischen und Wirbelsäulenerkrankungen
- **Heilwasser-Badelandschaft** mit 34 – 36° C warmen Becken und Außenbadebereich
- **großzügige Wellnesslandschaft:** acht unterschiedliche Saunen und orientalischer BadeTempel

Sibyllenbad

Kurmittelhaus Sibyllenbad,
Eigenbetrieb des Zweckverbandes Sibyllenbad
Kurallee 1
95698 Bad Neualbenreuth
Tel. 09638 933-0
Fax: 09638 933-190
info@sibyllenbad.de
www.sibyllenbad.de

FR, 17.03. 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: Gartenschulhaus
Eingang Brauhausstraße

Sprachen lernen sich von selbst
– Workshop zum Thema Sprachen lernen mit Klemens Reif

Weil Sprache so wichtig ist, hat unser Gehirn einen intuitiven Sprachlernmodus entwickelt, der ohne unser bewusstes Zutun arbeitet. Jeder lernt so seine Muttersprache. Jugendliche und Erwachsene können diese angeborene Fähigkeit nutzen, um schnell und ohne Mühe eine Fremdsprache zu lernen. **Klemens Reif** präsentiert im Workshop das Ergebnis seiner Forschung zum Thema Sprachenlernen und zeigt, wie Sie eine Fremdsprache in Rekordzeit lernen können

Leitung: Klemens Reif

In Zusammenarbeit mit der KEB Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 06.03.2023

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: 29,00 €

FR, 24.03. 16:00 - 17:30 Uhr, 19:00 – 20:00 Uhr
SA, 25.03. 08:45 - 10:15 Uhr, 10:45 – 11:45 Uhr, 13:00 – 15:00 Uhr

Ort: Aula des Klosters

Faszination Klavierimprovisation

Die Improvisation auf dem Klavier war noch bis Mitte des 19. Jahrhunderts in der Breite der Ausbildung eine Selbstverständlichkeit, die dann bald durch die Fokussierung auf die Virtuosität und das Literaturspiel verloren ging.
Erst seit den 1990-iger Jahren kann man eine breitere Renaissance der stilgebundenen Klavierimprovisation – zumindest in Deutschland – wieder beobachten. Dank der Initiative von Michael Seewann, Professor für Klavier und Klaviermethodik an der Musikhochschule Regensburg (HfKM), wird dort seit einigen Jahren eine Verbindung der beiden Ansätze in der Klaviermethodik, nämlich der des 18. Jahrhunderts (Bildung des Musikers, Improvisation) und der des 19. Jahrhunderts (Virtuosität, Repertoire) praktiziert.
Die Leitung der Klasse für Klavierimprovisation an der HfKM liegt bei **Prof. Franz Josef Stoiber,** der über eine außergewöhnliche Kompetenz in der Lehre der Improvisation verfügt, die national wie international geschätzt wird, und diese langjährigen Lehrerfahrungen in Kursen und Publikationen („Faszination Klavierimprovisation", Bärenreiter Verlag, erscheint 2023) weitergibt. Im Mittelpunkt dieses Kurses stehen die Improvisation kleiner Formen (Präludium, Fantasie, Concertino, Sonatinensätze, Nocturne, Walzer u.a.) und Volksliedbegleitung. Dabei werden grundlegende Einsichten in Harmonik und Satztechnik vermittelt und praktisch umgesetzt.
Aktive und passive Teilnahme möglich!
Dozent: Prof. Franz Josef Stoiber
Franz Josef Stoiber studierte Kirchenmusik und Musiktheorie an der Musikhochschule in Würzburg. 1996 wurde **Franz Josef Stoiber** zum Domorganisten am Dom St. Peter in Regensburg berufen, wo er auch als Orgellehrer bei den „Regensburger Domspatzen" tätig ist. 2003 erhielt **Franz Josef Stoiber** eine ordentliche Professur für Orgel (Schwerpunkt Liturgisches Orgelspiel/Improvisation) an der Hochschule für Katholische Kirchenmusik und Musikpädagogik in Regensburg, die er von 2003 - 2011 als Rektor leitete. Seit einigen Jahren lehrt Stoiber mit großen Erfolg Klavierimprovisation an der HfKM.
Anmeldeschluss: 10.03.2023

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren Erwachsene: aktiv 90,00 €
passiv 60,00 €

FR, 24.03. 13:00 - 16:30 Uhr

Ort: Gartenschulhaus
Eingang Brauhausstraße

„Musizieren für alle
– Schnupperkurs Veeh-Harfe®"
– Leihinstrumente vorhanden

Ein Instrument spielen können ohne Notenkenntnisse? Mit der **Veeh-Harfe** kein Problem. Dieses Instrument lässt sich ohne musikalische Vorbildung in sehr kurzer Zeit erlernen. Die Veeh-Harfe® ist ein Instrument, das viele Menschen direkt begeistert und für viele verschiedene Zwecke eingesetzt werden kann. Im Alter ist die Veeh-Harfe® eine angenehme und sinnvolle Beschäftigung. Denksport und Gehirnjogging pur. Lernen Sie in diesem Schnupperkurs dieses wunderbare Instrument kennen. Mit Notenschablonen werden Sie in kürzester Zeit die ersten Musikstücke auf dem Instrument spielen.
Veeh-Harfen® oder Zauberharfen (mind. 25 Saiten) können mitgebracht oder gegen eine Gebühr von 20 Euro bei der Kursleitung ausgeliehen werden.
Referentin: Sandra Lang, Musikantenladl Neustadt, Zentrum für Veeh-Harfe® - Neustadt
Zielgruppe: Alle interessierte Erwachsene. Es wird im Sitzen gespielt, so dass auch körperliche Einschränkungen kein Problem sind
In Zusammenarbeit mit der KEB Tirschenreuth
Anmeldeschluss: 10.03.2023

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44
Gebühren: 59,00 €
(inkl. Kursmanuskript und Leih-Notenmaterial)
+ zzgl. ggf. Leihgebühr Instrument

Die Regenbogenbande
Werde ein Naturtalent!

APRIL BIS OKTOBER
alle 2 Wochen
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 Auskuft bei:
Christine Brückner Tel. 09633/8224
Rita Süß und Nicole Glässel, Umweltstation Abtei Waldsassen, Tel. 09632/9200-44

SA, 25.03. 10:00 - 13:00 Uhr

Ort: Gartenschulhaus
Eingang Brauhausstraße

Krankheiten und Schädlinge am Obstgehölz

„Gesundes unbehandeltes Obst aus dem eigenen Garten – wer möchte das nicht?"
Welche Möglichkeiten wir haben, ohne chemischen Pflanzenschutz schöne Früchte zu ernten und die Bäume gesund und vital zu erhalten, erfahren Sie in diesem Kurs.

Sie lernen die wichtigsten Krankheiten und Schädlinge im Obstgarten kennen, welche nützlichen Helfer uns unterstützen und welche Maßnahmen hilfreich sind.

Leitung: Katharina Hage, Baumwartin (Triesdorf), zertifizierte Kräuterführerin, Pomologin

Anmeldeschluss: 17.03.2023

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

Gebühren: 29,00 €

SA, 25.03. 12:30 - 16:30 Uhr

Ort: Gartenschulhaus
Eingang Brauhausstraße

Hydrolate – Pflanzenwässer für meine Haut

Naturapotheke und Naturkosmetik aus vergessenen Pflanzenwässer – die Hydrolate.
Was sind die unbekannten Schwestern der ätherischen Öle, wie funktioniert eine Dampfdestillation und welche Pflanzen kannst Du für Deine Haut und kleine Wehwehchen verwenden.
Marie Swakowski stellt mit Dir verschiedene Produkte wie Gesichtswasser für reife Haut, Jungbrunnen für Akne-Haut, Unterstützung bei Juckreiz, Ekzemen, Neurodermitis und andere Hautprobleme her. Ein eigens für Dich zusammengestelltes Parfum darf nicht fehlen.
Lass Dich für ein paar Stunden in die Welt der Alchemie und Düfte entführen und freue Dich über wertvolle Produkte, die Du mit nach Hause nehmen darfst.
Leitung: Marie Swakowski, zertifizierte Kräuterführerin, Heilkräuterpraktikerin nach Hildegard von Bingen
Zielgruppe: Erwachsene, Kräuterführer/-innen, alle Interessierte

Anmeldeschluss: 17.03.2023

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: 29,00 € inkl. Skript
(zzgl. Materialkosten)

SO, 26.03. – SO, 02.04.

Ort: Pfortentrakt Abtei

Klosterfasten zur Fastenzeit mit Äbtissin M. Laetitia Fech OCist. & Dr. Christoph Becker

Innehalten ist ein Wort, das viele Deutungen zulässt: Haltmachen, Aussteigen, das Treiben um sich herum für eine kurze Zeit verlassen, sich dem „Immer schneller sein müssen" entziehen. Auch Fasten ist Innehalten – die Kraft der Ruhe bringt uns ins Hier und Jetzt. Begrüßen wir mit Leib, Seele und 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 und Motivation durch Gespräche in einer Gruppe Gleichgesinnter
Kloster: Stille Atmosphäre im Kraftquell Kloster Waldsassen mit Hinführung und Übungen zur Vertiefung der eigenen Achtsamkeit: tägliche Kurzwanderung, 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.

Leitung: Frau Äbtissin M. Laetitia Fech OCist., (ärztlich geprüfte Fastenleiterin)
aebtissin_laetitia@abtei-waldsassen.de
Herr Dr. Christoph Becker, (ärztlich geprüfter Fastenleiter) christoph.becker@gmx.ch

Anmeldeschluss: 14.02.2023

Anmeldung nur über aebtissin_laetitia@abtei-waldsassen.de

Übernachtung: 60,00 € im EZ o. Frühstück
Kursgebühr auf Anfrage

MAI BIS OKTOBER

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

Gebühren: 990,00 € pro Person
Anmeldeschluss: 14.04.2023
Teilnehmer: Maximal 20 Personen
Hinweise dazu auf Seite 12-13.

Fortbildung zum/-r Kräuterführer/-in mit Zertifikat für das Jahr 2023

(Wild- und Heilkräuter in der Naturheilkunde)

Ausführliche Beschreibungen zu den einzelnen Kursen finden Sie im Internet unter: **www.kubz.de**

= Religion/Kloster
= Umweltstation (Klostermedizin)
= Kultur und Bildung
= Musik (Seminare)

2023
Beginn: 19:30 Uhr

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

Stiftländer im Ausland erzählen:
Eine besondere Reihe vom KuBZ

Sandra Ernst, gebürtige Münchenreutherin, gibt im Rahmen der Serie **„Stiftländer im Ausland erzählen“** Einblick in Ihr berufliches und privates Leben. Sie verbrachte einige Zeit in Großbritannien, in den USA, Malaysia, Singapur und ist durch ihren Ehemann mit Indien sehr verbunden. Sie ist mittlerweile Mama von zwei Töchtern und wird Ihre Heimat im Juni besuchen, wo Sie dann unser Jahresprogramm mit Ihrem Vortrag bereichert.

Auch den Einblick in das Leben von **Hannah Mehler aus Tirschenreuth** mussten wir coronabedingt ausfallen lassen. Sobald es wieder möglich ist, werden wir mit Ihr Indien und weitere Länder von einer anderen Seite kennenlernen.

Bernhard Eckstein hat die Welt durch seine vielen Reisen kennengelernt. Ob arm oder reich, kalt oder warm, groß oder klein, er bereiste über 100 Länder auf verschiedenen Kontinenten, z. B. Papua Neuguinea, Patagonien, Nigeria, Südafrika etc. Auch er gibt uns einen sehr persönlichen und nicht alltäglichen Einblick in die Traditionen der Länder und deren Menschen, die dort leben. Der genaue Termin wird über die Presse bekannt gegeben.

Vorherige Anmeldung ist nicht nötig! Kommen Sie einfach vorbei

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

SA, 15.04 10:00 - 16:30 Uhr

Ort: Schulraum in der Mädchenrealschule, Eingang Basilikaplatz zum Klosterhof

Kalligrafie:
Die Deutschen Schriften

Kulturgut und “Geheimschrift” für Jugendliche, da nur noch wenige sie lesen können.
Der Regensburger Kalligraf **Johann Maierhofer** führt ein in die Deutschen Schriften. Sie lernen die Formen schreiben und lesen, erfahren etwas über die Geschichte und können nach dem Kurs auch die Deutsche Kurrent von der Sütterlinschrift und der Offenbacher Schreibschrift nach Rudolf Koch unterscheiden.

Mitzubringen: Spitzfeder*, Bandzugfeder 2 mm*, Tinte*, Spitzpinsel zum Befüllen der Feder*, Papier, Lineal, Bleistift, Wasserglas.
* kann 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: 05.04.2023

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

Gebühren: 65,00 €

DO, 20.04 18:30 - 20:30 Uhr

Ort: Gartenschulhaus
Eingang Brauhausstraße

Workshop –
Pinsel trifft Spachtel

Eine sehr freie und kreative Art um ein Bild mal ein bisschen anders zu gestalten! Mit freien Pinselstrichen und etwas mutigen Spachtelbewegungen entstehen ganz spontan absolut einmalige und individuelle Bildbewegungen!
Durch verschiedene Farben kommt zudem Spannung und Energie ins Bild. Lassen Sie sich überraschen, was bei ihnen individuell entsteht!
Wir malen mit Acrylfarben und sie dürfen mit Pinsel und Spachtel ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig! Alles was Sie dazu brauchen – bringe ich mit!

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

In Zusammenarbeit mit der KEB Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 14.04.2023

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

2023 bietet die Umweltstation wieder die beliebte Fortbildung zum/-r Kräuterführer/-in an.

Infos und Termine finden Sie auf www.kubz.de!

- **Die Welt der wilden Kräuter** (Umweltstation Abtei Waldsassen, Leitung Johanna Härtl)
- **Einführung in die Naturpädagogik (Anita Nacke,** Erzieherin, Erlebnispädagogin und -therapeutin, Dipl.-Sozialpädagogin (FH), zertifizierte Kräuterführerin)
- **Wildgemüseküche im Frühjahr (Anita Nacke,** Erzieherin, Erlebnispädagogin und -therapeutin, Dipl.-Sozialpädagogin (FH), zertifizierte Kräuterführerin)
- **Kulinarische Köstlichkeiten mit Wildkräutern und die „große, grüne Hausapotheke“, Teil I (Karin Holleis,** Kräuterpädagogin)
- **Die „große, grüne Hausapotheke“ Teil II (Karin Holleis,** Kräuterpädagogin)
- **Einführung in die Naturheilkunde nach Hildegard von Bingen (Johanna Eisner,** Hildegard-Expertin)
- **Praktische Einführung in die Naturheilkunde nach Hildegard von Bingen: Haus und Notfallapotheke (Johanna Eisner,** Hildegard-Expertin)
- **Einführung in die 5 Säulen der Naturheilkunde Teil I nach Pfarrer Sebastian Kneipp (Margot Löffler,** Kräuterpädagogin und Kneipp-Gesundheitstrainerin)

DO, 20.04. Beginn 19:00 Uhr

Ort: Gartenschulhaus
Eingang Brauhausstraße

Gestern war ich noch jünger –
Vom Altwerden und Jungbleiben

Alt werden will jeder, alt sein die wenigsten. Doch bisher wurde kein anderes Mittel entdeckt, um lange zu leben. Genau deshalb lohnt es sich, das Älterwerden in den Blick zu nehmen. Ganz gleich ob wir noch ganz jugendlich sind, grad Halbzeit haben oder schon im Herbst des Lebens unterwegs sind. Gemeinsam machen wir uns auf die Suche nach Tipps und Tricks, um glücklich zu altern, entlarven scheinbare Jungbrunnen und entdecken die wahre Kunst des Älterwerdens.

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

Zielgruppe: alle am Thema Interessierte

In Zusammenarbeit mit der KEB Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 14.04.2023

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: 8,00 €

SA, 22.04. 10:00 - 16:00 Uhr

Ort: Gartenschulhaus
Eingang Brauhausstraße

„Mir geht's gut und ich bin stark"
– Bodypercussion und Rhythmuskreise

Auf dem Programm stehen spielerische Zugänge zu Rhythmus und Bodypercussion.
Ziele: Schulung von Gehör, Sprache und Rhythmus, Freilegen von Kompetenzen im Bereich Koordination und Rhythmusgefühl. Mit einfachen Mitteln tolle Effekte erlangen (z.B. für Kindergarten- Schul- oder Pfarrfeste).
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Schuhe, Rhythmusinstrumente (soweit vorhanden). Bitte bei Anmeldung angeben. Es stehen aber auch Rhythmusinstrumente der Referentin zur Verfügung.
Zielgruppe: Erwachsene, Lehrer, Erzieher und alle am Thema Interessierte
Leitung: Carola Burger, Dipl. Sozialpädagogin, Tanz- und Ausdruckstherapeutin
In Zusammenarbeit mit der KEB TIrschenreuth und der Kath. Jugendstelle Tirschenreuth
Anmeldeschluss: 14.04.2023

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44
max. Teilnehmerzahl 15 Personen

Gebühren: 65,00 €

FR, 28.04. – SO, 30.04.
Fr 18:00 - 20:30 Uhr, Sa 09:00 - 20:30 Uhr, So 10:00 - 12:00 Uhr,
11:00 Uhr Gestaltung des Gottesdienstes in der Basilika

Ort: Aula des Klosters Waldsassen

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

Gospelmusik hat mittlerweile vermehrt Einzug ins Leben unserer Kirchengemeinden gefunden. Diese Musik spricht sowohl Herzen als auch Körper an und ist eine andere Art, Gott zu loben und seine gute Nachricht (Gospel = Evangelium) zu verkünden. Außerdem macht gemeinsames Singen und sich dazu bewegen einfach Spaß. Lassen Sie sich von der einmaligen Gruppendynamik mitreißen und entdecken Sie die Freude am Gospelsingen. **Zum Abschluss gestalten Sie als Gruppe den Schüler- und Jugendgottesdienst am Sonntag, den 30.04.2023 um 11:00 Uhr in der Basilika. Angehörige sind herzlich eingeladen.**

Zielgruppe: alle am Thema Interessierte, Chorleiter, Musiklehrer, Chormitglieder
Leitung: Remona Fink, vielen besser bekannt als die „Gospel-Mama der Oberpfalz", wuchs als Enkelin eines echten Preachers aus Arkansas mit Gospelmusik auf. Schon sehr früh entdeckte die aus Vilseck stammende Sängerin ihre Liebe zur Musik. Seit 1990 spezialisiert sie sich auf Gospelmusik. Jetzt ist sie Leiterin verschiedener Gospelchöre (z.B. HOPE & JOY, RF Gospel Group). **Mäx Braun,** Inhaber und Begründer von „MusicBasics" in Weiherhammer, ist Gründer des Gospelchores „HOPE & JOY" und ist aktiv in verschiedenen Bands und Musikformationen, wie z.B. Los Dos y Companeros.

In Zusammenarbeit mit der kath. Jugendstelle Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 14.04.2023

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: 69,00 €

- **Einführung in die 5 Säulen der Naturheilkunde nach Pfarrer Sebastian Kneipp Teil II (Margot Löffler,** Kräuterpädagogin und Kneipp-Gesundheitstrainerin)
- **Pflanzenbestimmung mit Spaß und System (Hansjörg Hauser,** Dipl. Ing. Agr. (FH), Kräuterpädagoge)
- **Sommernachtsexkursion - mit Hansjörg Hauser auf geheimnisvoller Kräuterspurensuche**
- **Heil- und Wildkräuterexkursion - Praxis der heimischen Wildkräuterwelt (Hansjörg Hauser,** Dipl. Ing. Agr. (FH), Kräuterpädagoge)
- **Rhetorik der Kräutervermittlung (Thomas Völkl,** Dipl. -kfm.,Sprecherzieher (univ.))
- **Selbständige Tätigkeit, Liebhaberei oder das Wissen für die Familie/Freunde verwenden (Ulrike Gschwendtner,** zert. Kräuterführerin)
- **Kräuter- Bäume- Pflanzen im Jahreskreis (Ulrike Gschwendtner,** zert. Kräuterführerin)
- **Baum und Mensch (Thomas Janscheck,** Dipl. Ing. (FH) Gartenbau, Autor der Reihe „Von Baum zu Baum")
- **Hecke und Heckenfrüchte, Holunder und Co. (Gerti Kreuzer,** zert. Kräuterführerin, Kräuterpädagogin, **Ulrike Gschwendtner,** zert. Kräuterführerin)
- **Prüfung - Theorie und Praxis**
- **Zertifikatsübergabe**

Teilnehmer: Maximal 20

MAI BIS OKTOBER

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

Gebühren: 990,00 € pro Person
Anmeldeschluss: 14.04.2023
Teilnehmer: Maximal 20 Personen

SA, 29.04. 10:00 - 16:00 Uhr

Ort: Gartenschulhaus
Eingang Brauhausstraße

Klosterapotheke – das alte Wissen der Ordensleute

Die Klostermedizin entwickelte sich vor allem im Mittelalter aus antikem Wissen, das neu definiert wurde. Hildegard von Bingen, Paracelsus, Walahfrid Strabo - Namen, die unmittelbar mit der mittelalterlichen Medizin verbunden sind, begegnen uns heute immer wieder. Aber auch nach dem Mittelalter blieb die Klostermedizin lebendig und schenkte uns neue Mittel und Erkenntnisse. Wir beschäftigen uns mit den Mitteln der Heilkundigen und lernen alte Heilpflanzen kennen. Wir sprechen über alte Bräuche und bewährte Anwendungen.

Leitung: **Heike Trottmann,** zert. Kräuterführerin, Mentorin für Garten und Natur und examinierte Krankenschwester
Zielgruppe: alle am Thema Interessierte

Anmeldeschluss: 21.04.2023

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: 45,00 €
(zzgl. Materialkosten)

MO, 01.05.

Zugang über Brauhausstraße

Öffnung Kloster und- Naturerlebnisgarten

Heilkräutergarten nach Hildegard v. Bingen, Kneipp, Bauerngarten mit Kräuterspirale, Temperamentenlehre nach der TEM, 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 €
Behinderte: 1,50 €
Klosterticket: 6,00 €
(=Klosterbibliothe, Naturerlebnisgarten, Stiftlandmuseum)
Kinder u. Jugendliche bis 18 Jahre in Begleitung Erwachsener frei
Familienkarte: 5,00 € (2 Erw. m. Kindern)
Saisonkarte: 15,00 €
Gruppenpreise ab 15 Pers.: 2,50 € p. Pers.

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.

MO, 01.05. 14:00 Uhr

Treffpunkt: Mariengarten im Naturerlebnisgarten,
Eingang Brauhausstraße

Maiandacht an besonderen Orten

„Maria Maienkönigin Dich will der Mai begrüßen" gestaltet von den Schwestern der Zisterzienserinnen-Abtei und dem KUBZ-Orchester.

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 besonders. 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 Himmel 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!

Keine Anmeldung erforderlich

Eintritt frei
(zur Maiandacht)

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

MARIEN APOTHEKE WALDSASSEN

Apothekerin Brigitte Mehler-Pfletscher, Kolpingstraße 2, 95652 Waldsassen
Tel. 09632-8507, info@marienapotheke-w.de, www.marienapotheke-w.de

MAI BIS SEPTEMBER

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

Gebühren: 590,00 € pro Person
Anmeldeschluss: 28.04.2023
Teilnehmer: Maximal 18 Personen
Hinweise und Termine dazu auf Seite 31.

Fortbildung zum/-r Mentor/-in für Garten und Natur für das Jahr 2023

SA, 06.05. 12:30 - 16:30 Uhr

Ort: Gartenschulhaus
Eingang Brauhausstraße

Hausapotheke für Hund und Katz

Wir leben in einer Zeit des Wandels – immer mehr Menschen besinnen sich auf die Heilkräfte der Natur. Erfahren Sie in diesem Seminar, wie auch unsere Katzen und Hunde mit der Hilfe von Heilpflanzen profitieren können.

Die zertifizierte Kräuterführerin, Katzenzüchterin und Hundeliebhaberin **Marion Roth** informiert Sie über folgende Inhalte:

- Was man beim Sammeln von Wildkräutern beachten muss.
- Heilpflanzen in der Ernährung unserer Katzen und Hunde.
- Was speziell bei Katzen und Hunden bezüglich Anwendung und Wirkstoffen von Pflanzen zu beachten ist.
- Die Wirkweise und die Einsatzmöglichkeiten ausgewählter Wildkräuter wie z. B. Spitzwegerich, Schafgarbe, Gänseblümchen, u.v.m.
- Die besten Helferlein in der grünen Hausapotheke.
- Die Herstellung von Heilsalben und Cremes.
- Herstellung und Besonderheit von Glycerin-Extrakten.
- Einsatz ätherischer Öle zur Parasitenprophylaxe „Zeckenschreck".
- Welche Räuchermischungen bestimmte Beschwerden lindern und das Wohlbefinden unserer Vierbeiner steigern können.

Leitung: Marion Roth, zertifizierte Kräuterführerin, Katzenzüchterin und Hundeliebhaberin
Zielgruppe: alle am Thema Interessierte

Anmeldeschluss: 28.04.2023

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: 35,00 €
(zzgl. Materialkosten)

DO, 11.05. 18:00 - 20:00 Uhr
Ort: Kapplwald,
Treffpunkt Parkplatz ASV,
Sportheim in der Schützenstraße
(Waldsassen)

Kraft des Waldes
– eine Auszeit im Wald mit Petra Stark

Haben Sie schon einmal bewusst die Waldluft eingeatmet, sich mit dem Wald in Einklang gebracht und bewusst den Moment im hier und jetzt im Wald wahrgenommen? Unsere Kräuterführerin **Petra Stark** macht mit Ihnen einen Spaziergang der besonderen Art durch den Wald. Hören, riechen, schmecken und fühlen Sie den Wald mit seinen vielen Facetten. Lauschen Sie nicht nur auf das Rascheln der Blätter und die Stimmen der Tiere, sondern machen Sie eine Phantasiereise mit **Petra Stark** in eine andere Welt. Nehmen Sie Ihre Umgebung mit allen Sinnen wahr und genießen Sie eine Hand- und Ohrmassage mit einem besonderen Waldduft, den Sie mit nach Hause nehmen dürfen.

Leitung: Petra Stark, zertifizierte Kräuterführerin, Mentorin für Garten und Natur
Zielgruppe: Erwachsene
Anmeldeschluss: 04.05.2023

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: 15,00 €
(zzgl. Materialkosten)

FR, 12.05. 18:00 Uhr

Ort: Schulküche im Kloster Waldsassen
Eingang über Brauhausstraße

„ Wildes Italien"
– Kochkurs mit Regina Herrmann - Gerichte aus fernen Ländern in Kombination mit heimischen Wildkräutern

Lernen Sie italienische Spezialitäten kennen, die mit heimischen Wildkräutern verfeinert werden, so dass neue Geschmackskompositionen entstehen. Lassen Sie sich überraschen! Zunächst erfahren Sie von der Referentin zahlreiche Hinweise zu den Wildkräutern, die den Gerichten das gewisse Etwas verleihen. In geselliger Runde kochen wir gemeinsam ein Menü, welches wir im Anschluss miteinander genießen. Beim „wilden Italien" können Sie sich auf gefüllte Chamignons mit Löwenzahn und Parmesan, gebratene Paprika mit Giersch, ein Nudelgericht, angereichert mit Wildkräutern sowie eine italienische Nachspeise mit Zitronenmelissen-Pesto freuen.

Mitzubringen: Kochschürze, Schreibunterlagen, Appetit
Leitung: Regina Herrmann, Kräuterführerin
Anmeldeschluss: 05.05.2023

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

Kursgebühren: 49,00 € inkl. Menü

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 **weit 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, Goijbeeren, Weinreben.

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

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

SA, 13.05. 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 Interessierte, ob Anfänger oder Profi, herzlich eingeladen mitzumachen. Bitte bringen Sie ein Fernglas mit.

Leitung: **Roland Bönisch,** LBV Kreisgruppe Tirschenreuth
Zielgruppe: offen

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

Keine Anmeldung erforderlich

Gebühren: kostenlos

SA, 20.05. 09:00 - 16:00 Uhr

Ort: Gartenschulhaus
Eingang Brauhausstraße

Altern tut gut – mit Kräutern und Heilpflanzen glücklich älter werden

Was ist „altern" und was hat es mit alt werden zu tun? Hängen Glück und Gesundheit voneinander ab? Medikamente im Alter - normal? Wir lernen Heilpflanzen näher kennen, sehen, fühlen und riechen sie in unserem Garten und sprechen über die verschiedenen Darreichungsformen. Wir betrachten einige Krankheiten und Beschwerden des Alters und erschließen neue Perspektiven.

Leitung: **Heike Trottmann,** zert. Kräuterführerin, Mentorin für Garten und Natur und examinierte Krankenschwester
Zielgruppe: alle am Thema Interessierte

Anmeldeschluss: 12.05.2023

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: 45,00 €
(zzgl. Materialkosten)

DI, 23.05. 18:30 - 20:30 Uhr

Ort: Gartenschulhaus
Eingang Brauhausstraße

Workshop – TAPE – ART

Den eigenen Farben und Formen freien Raum geben – das kann man wunderbar mit **TAPE-ART!**

Macht Spaß – spornt an mit Mut und eigenen Ideen Farben und Formen nach Lust und Laune auszuprobieren und zu gestalten! Individuell – farbenfroh – kreativ – eigene Ideen entwickeln, dabei entsteht immer ein ganz persönliches Erlebnis und Ergebnis!
Wir malen mit Acrylfarben und dabei sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt! Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig!
Alles was sie dazu brauchen – bringe ich mit!

Leitung: **Marion Sandner,** Kreativ-Coach
Zielgruppe: Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren

In Zusammenarbeit mit der KEB Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 15.05.2023

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: 29,00 €
(inkl. Materialien)

FR, 26.05. 15:00 - 18:00 Uhr
SA, 27.05. 07:00 - 13:00 Uhr

Ort: Gartenschulhaus
Eingang Brauhausstraße

Zwei Tage unter Vögeln – Vogelbestimmung für Anfänger

Treten wir vor die Tür, sind wir von ihnen umgeben und sie erfreuen uns mit ihrem Gesang. Aber welcher Vogel sitzt dort eigentlich im Gebüsch versteckt und singt so melodisch vor sich hin? Wo liegt der Unterschied zwischen Feld- und Haussperling? Wer ein bisschen mehr in die Welt der Vögel eintauchen möchte, bekommt bei diesem Kurs die Gelegenheit. Es werden die Grundlagen der Vogelbestimmungen sowie Tipps und Tricks zu den Vogelstimmen erklärt. Bitte bringen Sie ein Fernglas mit.
Leitung: **Carina Poggenburg,** M. Sc. Wildtierökologie und Wildtiermanagement, zertifizierte Kräuterführerin, Mentorin für Garten und Natur
Zielgruppe: der Kurs richtet sich hauptsächlich an Einsteiger

In Zusammenarbeit mit der KEB Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 19.05.2023

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

Gebühren: 59,00 €

Gartenladl im Naturerlebnisgarten

Das wabenförmige Gartenladl bietet jedem die passende, nachhaltige Geschenkidee. Regionale Produkte wie Honige, Kräutersalze, Brotaufstriche bis hin zu Produkten nach Hildegard von Bingen können dort in wunderbarem Ambiente erworben werden. Einfach mal vorbeischauen und einen guten Kaffee oder Kräutertee genießen!
Tel.: 09632/9200-44 oder
umweltstation@abtei-waldsassen.de

MAI BIS MITTE OKTOBER
täglich von 10:00 - 18:00 Uhr

FÜR IHREN TRAUMGARTEN ZUHAUSE.
www.ziegler.shop
Ziegler
www.ziegler-erden.de

Ausführliche Beschreibungen zu den einzelnen Kursen finden Sie im Internet unter: **www.kubz.de**

= Religion/Kloster
= Umweltstation (Klostermedizin)
= Kultur und Bildung
= Musik (Seminare)

FR, 02.06. 16:00 - 18:00 Uhr

Ort: Naturerlebnisgarten
Eingang Brauhausstraße

Pflanzenmärchen und Sagen

Ein Genuss für die Seele. Liebevolle Märchen, Sagen 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: 26.05.2023

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

Gebühren: 15,00 € (inkl. Pflanzenskript)

MI, 07.06. 14:00 - 16:00 Uhr

Ort: Naturerlebnisgarten
Eingang Brauhausstraße

Imkern für Kinder – 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 einigen spielerischen Aktivitäten steht den kleinen Nachwuchsimkern ein erlebnisreicher und spannender Tag bevor.

Leitung: Kerstin Walch, Imkerin
Christine Brückner, zert. Kräuterführerin, Mentorin für Garten und Natur
Zielgruppe: Kinder von 7 bis 10 Jahren

In Zusammenarbeit mt der kath. Jugendstelle Tirschenreuth und BN (Bund Naturschutz) Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 31.05.2023

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: 8,00 €

FR, 09.06. 15:00 - 19:00 Uhr
SA, 10.06. 10:00 - 16:00 Uhr

Ort: Naturerlebnisgarten
Eingang Brauhausstraße

Das einzigartige Bienenseminar

Honigbienen sind faszinierende Insekten, für die sich immer mehr Menschen begeistern. Imkern liegt im Trend. Imkern macht Spaß. Imkern heißt aber auch Verantwortung für sein Bienenvolk zu übernehmen und dafür zu sorgen, dass es ihm gut geht.
Imkerin Kerstin Walch führt theoretisch und praktisch in die Welt der Bienen ein. Der Kurs soll so die TeilnehmerInnen dabei unterstützen, ein eigenes Bienenvolk aufzubauen und zu betreuen.
Bitte für Samstag Brotzeit mitbringen.

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

In Zusammenarbeit mt der kath. Jugendstelle Tirschenreuth und BN (Bund Naturschutz) Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 02.06.2023

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: 69,00 €

SA, 10.06. 14:00 - 16:30 Uhr

Ort: Naturerlebnisgarten
Eingang Brauhausstraße

Brennende Liebe

Seit Tausenden von Jahren begleitet sie den Menschen. Sie folgt seinen Spuren, ist allgegenwärtig, eine unserer stärksten Heilpflanzen und doch in der Verwendung nicht so bekannt, wie es ihr zustehen würde. Das wollen wir ändern. Die Anwendung der Brennnessel als Heilpflanze, den Einsatz in der Küche und Garten - und die wunderbaren Stängelfasern werden wir näher betrachten, einiges testen, probieren und anfertigen.

Leitung: Ulrike Gschwendtner,
zertifizierte Kräuterführerin
Zielgruppe: Erwachsene

In Zusammenarbeit mit der KEB Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 02.06.2023

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44
max. 20 Teilnehmer/-innen
Gebühren: 25,00 €
(inkl. Skript und Materialkosten)

ArchaeoCentrum
bayern-böhmen
čechy-bavorsko

Erleben Sie auf unserer Schaubaustelle authentisches Handwerk aus dem 14. Jahrhundert.

Events und Kurse unter
www.geschichtspark.de

gefördert von:
Bayerisches Staatsministerium der Finanzen und für Heimat

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 Bruischütz & Urbanek
Prinzregent-Luitpold-Str. 4
95652 Waldsassen
Tel. 0 96 32 - 28 86

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

SA, 17.06. 10:00 - 14:00 Uhr

Ort:
Schulküche im Kloster Waldsassen
Eingang über Brauhausstraße

Wilde Blütenküche

Blüten können nicht nur optisch, sondern auch geschmacklich sehr ansprechend sein. Aus diesem Grund starten wir mit einem kurzen Rundgang zum „Kurztasting" durch den Kräutergarten. Dabei erfahren Sie auf humorvolle Art und Weise, welche gesunden Inhaltsstoffe in den „essbaren Schönheiten" stecken.
Anschließend bereiten wir eine Auswahl an Blüten auf verschiedene Arten zu, angefangen von einer Vorspeise bis hin zu einer bunten Leckerei für Zuhause. Wir versprechen Genuss für alle Sinne!

Mitzubringen: Schraubglas (ca. 250 ml), Lust und gute Laune, Appetit

Leitung: Anna-Katharina Ney, Mentorin für Garten und Natur, zertifizierte Kräuterführerin, Physiotherapeutin, Pilzcoach,
Kathrin Zölch, Mentorin für Garten und Natur, zertifizierte Kräuterführerin, Erzieherin

Zielgruppe: alle am Thema Interessierte

Anmeldeschluss: 09.06.2023

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44
max. 16 Teilnehmer/-innen
Gebühren: 35,00 €
(zzgl. Materialkosten)

SA, 24.06. 09:00 - 16:30 Uhr

Ort: Gartenschulhaus
Eingang Brauhausstraße

„Zauberhafte Welt der Rosen" – Erlebnisorientierte Angebote und Praxisworkshop zum Thema Rosen

Die Rose hat seit jeher die Gefühle und Fantasien der Menschen tief berührt. Als Symbol taucht diese reichblühende Pflanze in zahlreichen Märchen, Mythen und Liedern auf. Im Garten stellt die Königin der Blumen ihre eigenen Ansprüche.
In diesem Seminar wollen wir uns der zauberhaften Welt der Rosen tiefgründig widmen. Wir lernen die Rose in ihrer Botanik als auch in ihrer vielfältigen Symbolik kennen. Sie erfahren praktische Tipps zu Pflanzung und Pflege und erfahren, welche Rosensorten für den eigenen Garten geeignet sind und welche Pflanzenarten zu ihr passen. Wir gehen der Heilwirkung der Roseninhaltsstoffe auf den Grund, stellen eine Rosensalbe her und destillieren eigenes Rosenwasser.

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

Inhalte:
- Botanik der Rosen
- Rosengruppen: Gartenrosen – Wildrosen
- Gartenpraxis zur Rose: Pflanzung, Pflege, Begleitpflanzen
- Symbolik der Rose, Rosen in Märchen, Geschichten und Liedern
- Heilwirkung der Rose, Aromatherapie
- Destillation von Rosenwasser, Herstellung einer Rosensalbe
- Erlebnisorientierte Vermittlung des Themas für Kinder und Erwachsene

Leitung: Thomas Janscheck, Dipl. Ing. (FH) Gartenbau, Autor der Reihe „Von Baum zu Baum"
Dr. Juliane Daniel, Apothekerin und Kräuterpädagogin
Zielgruppe: Interessierte Rosenliebhaber, Kräuterführer/-innen
Anmeldeschluss: 12.06.2023

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: 99,00 €

SO, 25.06. 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 **Kräuterleuten, 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.** Für eine musikalische Umrahmung sorgt wieder, gegen eine kleine Spende, die **Stadtkapelle Waldsassen.** Die Umweltstation Abtei Waldsassen bietet **Kaffee und selbstgebackenen Kuchen** im Gartenschulhaus an.

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

Eintritt frei

Stiftlandmuseum
Waldsassen
STAUNEN UND ENTDECKEN AUF 4 ETAGEN
„Klosterticket"
mit einem Ticket Museum, Klosterbibliothek und Naturerlebnisgarten besuchen!

EDEKA LEGAT
6 x in der Region.

E center Legat	E center Legat	EDEKA Legat	EDEKA Legat	EDEKA Legat	EDEKA
Tirschenreuth	Weiden	Waldsassen	Mitterteich	Neustadt	Legat Kemnath
Mitterteicher Str. 20	Neustädter Straße 51	An der Tongrube 1	Am Siegfang 1	Innere Floßer Straße 7	Bayreuther Str. 32
95643 Tirschenreuth	92637 Weiden	95652 Waldsassen	95666 Mitterteich	92660 Neustadt/WN	95478 Kemnath

Ausführliche Beschreibungen zu den einzelnen Kursen finden Sie im Internet unter: **www.kubz.de**

= Religion/Kloster
= Umweltstation (Klostermedizin)
= Kultur und Bildung
= Musik (Seminare)

MI, 28.06. 19:00 - 21:30 Uhr

Ort: Naturerlebnisgarten
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.
Mitzubringen: Gartenschere, scharfes Messer, Blumen und Blätter aus dem eigenen Garten
Leitung: Claudia Dietz, Zierpflanzengärtnerin, Floristin, zert. Kräuterführerin, Mentorin für Garten und Natur
Zielgruppe: alle am Thema Interessierte
Anmeldeschluss: 21.06.2023

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: 25,00 €

FR, 30.06. 16:00 - ca. 20:30 Uhr

Ort: Naturerlebnisgarten
Eingang Brauhausstraße

„Aroma-Reise Bier – von alt bis zuckersüß"

In seine Heimatstadt Waldsassen lädt der Bierexperte und Botschafter des Bierausschanks, **Dr.-Ing. Johannes Tippmann,** zu einer weiteren spannenden Entdeckungsreise zu verschiedenen ausgefallenen und besonderen Bier-Spezialitäten ein. Passend dazu werden kulinarische Köstlichkeiten gereicht. Während der Verkostung von zahlreichen ausgewählten Bieren, bei denen Sie alte, gereifte Biere ebenso kennen lernen, wie internationale Biere und Exoten, wird **Dr.-Ing. Johannes Tippmann** spannende Fakten rund ums Bier bieten.
Werden Sie zum Kenner besonderer Biere und entdecken Sie die spannenden Bier-Aromen abseits des Mainstreams!
Referent: Dr.-Ing. Johannes Tippmann
Zielgruppe: Alle ab 18 Jahren, die sich für die Kultur des Biertrinkens interessieren. Bitte lassen Sie das Auto Zuhause stehen und organisieren Sie eine Abholung oder Übernachtung!

Anmeldeschluss: 19.06.2023

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

Gebühren: 45,00 € (zzgl. Materialkosten)

SA, 01.07. 13:00 - 17:00 Uhr

Ort: Naturerlebnisgarten
Eingang Brauhausstraße

Wie Dir Kräuter und die Natur bei chronischen Darmerkrankungen helfen

Willst du deine Gesundheit aktiv verändern und dich endlich wieder wohl in deinem Körper fühlen? Willst du dabei ganzheitlich, mit dem uralten Wissen der Kräuter und der Natur arbeiten?
Darmgesundheit geht uns alle an. Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa, Reizdarm, Hauterkrankungen wie Akne und Neurodermitis und vieles mehr haben ihren Ursprung in unserer Körpermitte.
Bitte ziehe dich bequem an und bringe evtl. ein Kissen oder Matte für die Meditation und eine Brotzeit mit.
Leitung: Larissa Meyer, zert. Kräuterführerin und ganzheitlicher Gesundheitscoach
Zielgruppe: Erwachsene

In Zusammenarbeit mit der KEB Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 23.06.2023

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

Gebühren: 35,00 €

SO, 02.07. 13:00 - 18:00 Uhr

Ort: Naturerlebnisgarten
Eingang Brauhausstraße

Bürgerfest im Kloster- und Naturerlebnisgarten
der Abtei Waldsassen

Das Waldsassener Bürgerfest hat seinen eigenen Flair. Viele ehemalige Waldsassener kommen an diesen Tag, um Ihre Familien und Freunde zu besuchen. Kommen Sie zu uns in die Umweltstation und genießen Sie bei einem Stück Kuchen und Kaffee die Natur und die Atmosphäre innerhalb der Klostermauern. Es sind genügend schattige Sitzplätze vorhanden. Das **Akkordeonorchester der Kreismusikschule** trägt mit ihrer musikalischen Darbietung zur bürgerfestlichen Stimmung bei. Über die Presse werden zeitnah noch andere Attraktionen bekannt gegeben.

Veranstalter: Umweltstation Abtei Waldsassen

Eintritt frei

SCHOTT
glass made of ideas

FÜR DAS AUSBILDUNGSJAHR 2023 SUCHEN WIR :

Schatz GmbH
Waldsassen

- **Verfahrensmechaniker/in** (m/w/d), **Kunststoff, Kautschuk – Formteile**
- **Maschinen- und Anlagenführer/in** (m/w/d)

Gabriele Ignatzy · Klärwerkstraße 5 · 95652 Waldsassen
Tel. 09632 84091-25 · personal-ws@hs-schatz.de

DI, 04.07. 17:00 - 18:00 Uhr

Ort: Naturerlebnisgarten
Eingang Brauhausstraße

MI, 05.07. 18:30 - 20:30 Uhr

Ort: Gartenschulhaus
Eingang Brauhausstraße

SA, 08.07. 09:30 - 16:30 Uhr

Ort: Naturerlebnisgarten/Kapplwald
Eingang Brauhausstraße und Kapplwald

Vorlesestunde der Bücherei
an einem besonderen Ort

Die Sommer-Vorlesestunde unserer Stadtbücherei findet dieses Jahr in der Umweltstation statt. Zwischen kurzen Geschichten streifen wir durch den Garten, entdecken Tiere, Pflanzen und Bäume. Wer möchte, darf auch etwas Kräuteriges probieren.

Leitung: Team der Stadtbücherei Waldsassen und Sandra Scherbl, Mentorin für Garten und Natur, zertifizierte Kräuterführerin
Zielgruppe: Kinder im Vorschul- und Grundschulalter

Keine Anmeldung erforderlich

Gebühren: kostenlos

Workshop – EINFACH DEINS

Ich zeige Euch verschiedene Techniken, um ein Bild individuell zu gestalten. Ob mit Pinsel, Spachtel, Fingern, Folien, Stiften, Bildausschnitten, Postkarten usw. ... alles ist möglich. Gestalte Dein Bild nach deiner Lust und Laune. Wir malen mit Acrylfarben und alles was Sie dazu brauchen, bringe ich mit.

Leitung: Marion Sandner, Kreativ-Coach
Zielgruppe: Erwachsene und Jugendliche ab 14

In Zusammenarbeit mit der KEB Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 28.06.2023

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

Gebühren: 29,00 € (inkl. Material)

Survival im Wald – Exkursion in den Wald & Praktische Überlebensstrategien

Welche Tricks hatte eigentlich Robinson Crusoe so drauf? Völlig auf sich selbst gestellt, ohne Strom, kein Dach über den Kopf und immer hungrig?
An diesem Tag kannst du das einmal selbst ausprobieren. Die Erlebnispädagogin **Anita Nacke** nimmt dich mit auf ein Abenteuer in den Kapplwald und zeigt dir, wie du in der „Wildnis" überleben kannst. Dabei werden die wichtigsten Überlebensstrategien ausprobiert: Welche Nahrung bietet mir der Wald im Sommer? Wo finde ich etwas zu trinken? Ganz Mutige probieren ihr proteinhaltiges Essen, aber auch Vegetarier brauchen nicht zu hungern. Wir bereiten uns einen bequemen Schlafplatz und setzen einfache Werkzeuge ein um es uns „gemütlich" zu machen.
Den Nachmittag verbringen wir dann im Kloster- und Naturerlebnisgarten. Hier versuchen wir selbst Feuer zu machen - natürlich mit einfachsten Mitteln! Dann kochen wir uns ein Wildnis-Menü auf unterschiedlichen Feuerstellen.
Du solltest....

- an diesem Tag robuste Kleidung im Zwiebelschalenprinzip und Wanderstiefel tragen, natürlich ans Wetter angepasst (nimm Wechselkleidung mit!)
- bitte an Sonnen- Zecken- Mückenschutz denken!
- nicht wundern, wenn du schmutzig wirst
- bereit sein, mit anzupacken
- dich auf eine fiktive Situation spielerisch einlassen können
- in der Gruppe kreative und spielerische Lösungen für „Survival-Probleme" erarbeiten

Wir werden bei jedem Wetter draußen sein - ggf. bei starkem Regen, aber etwas kürzer machen.
Leitung: Anita Nacke, Erzieherin, Erlebnispädagogin und -therapeutin, Dipl.-Sozialpädagogin (FH), zertifizierte Kräuterführerin
Zielgruppe: offen
Anmeldeschluss: 30.06.2023

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: 45,00 €

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. 09632/840 30
Fax 09632/840333

DAS K STEHT AUCH FÜR KARRIERE.
WIR SIND IMMER AUF DER SUCHE NACH
GEWERBLICHEN FACHKRÄFTEN (m/w/d)
DU BIST BALD MIT DER SCHULE FERTIG?
SCHAU DIR DOCH MAL UNSER AUSBILDUNGSANGEBOT AN!
www.kassecker.de/karriere
bewerbung@kassecker.de
Egerer Str. 36, 95652 Waldsassen
KASSECKER

Ausführliche Beschreibungen zu den einzelnen Kursen finden Sie im Internet unter: **www.kubz.de**

= Religion/Kloster
= Umweltstation (Klostermedizin)
= Kultur und Bildung
= Musik (Seminare)

DO, 13.07. 14:00 - 16:00 Uhr

Ort: Naturerlebnisgarten
Eingang Brauhausstraße

Sommerschnitt an Obstbäumen und Spalierobst:
Wasserschosser und ihr „Schnitt“

Im Sommer ist es an der Zeit, die Obstbäume fit für eine reiche Ernte zu machen. Dazu müssen die sogenannten Wasserschosser fachgerecht entfernt werden. Der Kreisfachberater Harald Schlöger weist in diesem Kurs theoretisch und praktisch in den Schnitt von Obstbäumen und Spalierobst ein.

Leitung: Harald Schlöger, Kreisfachberater für Gartenkultur und Landschaftspflege Tirschenreuth
Zielgruppe: Erwachsene

In Zusammenarbeit mit der KEB Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 06.07.2023

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: 10,00 €

SA, 15.07. 10:00 - 15:00 Uhr

Ort: Naturerlebnisgarten
Eingang Brauhausstraße

Die Welt der Tinkturen –
Antibiotische und antivirale Pflanzen

In Pflanzen schlummern die unterschiedlichsten Kräfte. Durch verschiedene Auszugsverfahren können wir uns diese Kräfte zunutze machen. Das einfachste Verfahren ist Tee. Doch in diesem Workshop stellen wir verschiedene Tinkturen mit und ohne Alkohol her und nutzen dabei die antibiotische und antivirale Wirkung ganz unterschiedlicher Pflanzen. Im theoretischen Teil werden die Pflanzen vorgestellt und besprochen, im praktischen Teil stellen wir dann ganz unterschiedliche Tinkturen her.

Leitung: Katja Lerch, zertifizierte Kräuterführerin
Zielgruppe: alle am Thema Interessierte

Anmeldeschluss: 07.07.2023

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: 35,00 €
(zzgl. Materialkosten)

SA, 22.07. 10:00 - 14:00 Uhr

Ort: Gartenschulhaus
Eingang Brauhausstraße

Färben von Wolle und Seidenstoffen

Das Färben von Wolle oder Seidentücher ist eigentlich ganz einfach, aber das Färben mit Naturpflanzen aus dem Naturerlebnisgarten erfordert schon einiges Wissen und auch Kniffe, damit man am Ende ein schönes Ergebnis erhält. Lernen Sie von unserer Filzmeisterin Anita Köstler diese alte Technik und erhalten Sie von Ihr Tipps über die Handhabung der verschiedenen Färbepflanzen. Sie wird Ihnen auch ein kleines Färberskript für zu Hause mit an die Hand geben.

Mitzubringen: zwei Handtücher, eine Plastiktüte, Naturwolle, Seidentücher (gewaschen, aber ohne Weichspüler)
Leitung: Anita Köstler, Filzmeisterin
Zielgruppe: Erwachsene

In Zusammenarbeit mit der KEB Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 14.07.2023

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: 29,00 €
(zzgl. Materialkosten)

FR, 28.07. 08:00 - 11:00 Uhr

Ort: Naturerlebnisgarten
Eingang Brauhausstraße

Ich will einfach nur hier sitzen –
Ferienauszeit für Mamas

Ferienstart! Mit einem gemütlichen Kräuterfrühstück starten wir in den Tag. Wir lassen uns mit einer selbstgemachten Gesichtsmaske, einem Handpeeling, etwas Bewegung und verschiedenen Düften verwöhnen. Dazu gibt es auch noch ein paar gute Gedanken. Zum Schluss machen wir uns einen „Leichtigkeits-Duft-Roll-on“ selbst.

Leitung: Sandra Scherbl, Mentorin für Garten und Natur, zertifizierte Kräuterführerin
Zielgruppe: Erwachsene

In Zusammenarbeit mit der KEB Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 21.07.2023

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: 29,00 €
(zzgl. Materialkosten)

FR, 28.07. 20:00 - 22:00 Uhr

Ort: Naturerlebnisgarten
Eingang Brauhausstraße

Fledermaus-exkursion:
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 gebeten, selbst eine Taschenlampe mitzubringen!

Referentin: **Christine Roth,** Fledermausexpertin, zertifizierte Kräuterführerin
Zielgruppe: offen

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

Anmeldeschluss: 24.07.2023

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: **Erwachsene: 5,00 €**
Kinder: 4,00 €

SA, 29.07., SO, 30.07.
09:00 - 16:00 Uhr

Ort: Naturerlebnisgarten
Eingang Brauhausstraße

Fortbildungsseminar
für Kräuterführer/-innen und andere Kräuterinteressierte

Inhalte der Fortbildung:
Alles aus Rosen – köstlich – duftend – dekorativ. Rosen sind mehr als nur Gartenzierden. Sie erfahren, was man alles mit und aus Rosen herstellen kann, welche gesundheitlichen Wirkungen die Rosen haben u.s.w.
Frauenheilpflanzen von A - Z
In diesem Kursteil geht es um Kräuter, die speziell auf den weiblichen Körper und gegen Frauenbeschwerden helfen – so genannte Frauenheilkräuter.
Naturkosmetik selbst herstellen
Es gibt keine natürlichere Naturkosmetik, als die selbst gemachte Kosmetik! Das Mischen, Rühren, Schütteln, Probieren und Experimentieren lässt einen so bald nicht mehr los.
Leitung: **Karin Holleis,** Kräuterpädagogin
Zielgruppe: Erwachsene
Anmeldeschluss: 21.07.2023

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

Gebühren: 119,00 € (zzgl. Materialkosten)

SA, 29.07. 10:00 - 13:30 Uhr

Ort: Schulküche im Kloster Waldsassen
Eingang Brauhausstraße

Käse-Workshop –
Wie aus Rohmilch Weichkäse hergestellt wird

Wie aus Rohmilch Weichkäse hergestellt wird, das 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. In den Materialkosten ist ein Weichkäseförmchen enthalten.

Mitzubringen: Edelstahltopf (für 1 l Milch), Behälter für Käse, Schürze, evtl. Gefäß für Molke
Leitung: **Sabine Stengel,** zert. Kräuterführerin, Hauswirtschafterin und Ernährungsfachkraft, Gesundheitsberaterin GGB in Ausbildung
Zielgruppe: Erwachsene

Anmeldeschluss: 19.07.2023

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: 29,00 €
(zzgl. Materialkosten)

DO, 03.08. Theorie: 18:30 - 20:30 Uhr
SA, 05.08. Praxis: 08:00 - ca. 17:30 Uhr
Ort: Gartenschulhaus, Eingang Brauhausstraße, Praxisteil im Waldgebiet bei Waldsassen

Motorsägenkurs
für Waldbesitzer und Brennholz-Selbstwerber

Alles rund um die Motorsäge in Theorie und Praxis können Sie in diesem zweitägigen Kurs erlernen. Ein Muss für jeden Waldbesitzer, Brennholz-Selbstwerber und Gartenbesitzer!
Zielgruppe: Ausschließlich Personen, die für private Zwecke Holz be- oder aufarbeiten.
Teilnahmevoraussetzung:

- Alter ab 18 Jahre
- vollständige, persönliche Schutzausrüstung PSA für Praxisteil
- eigene Motorsäge für Praxisteil
- stumpfe Kette auf Schwert)
- persönliche private Haftpflichtversicherung

Bitte Brotzeit mitbringen
Kursleitung: **Jörg von Krieglstein** (SVLFG) und **Karl Rupprecht,** Forstwirt
Zertifikat/Bescheinigung wird am Schluss des Kurses ausgehändigt.
Teilnahme auf eigene Gefahr.
Anmeldeschluss: 26.07.2023

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

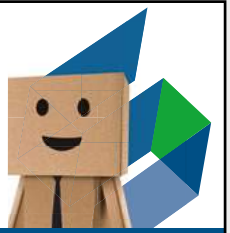
Gebühren: 115,00 €

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

FÜR IHRE AUGEN NUR DAS BESTE

WOLFSEGGER

SEHEN IN PERFEKTION

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

FOLLOW US

DO, 03.08.
Beginn: 19:00 Uhr
Dauer ca. 90 Minuten
Ort: Naturerlebnisgarten
Eingang Brauhausstraße

Leseabend im Naturerlebnisgarten

Erleben Sie einen besonderen Leseabend im Kloster- und Naturerlebnisgarten mit der **Kräuterführerin und Mentorin Inge Kausler.** Gehen Sie mit ihr auf eine abwechslungsreiche Reise durch die Literatur und lassen Sie sich von dem außergewöhnlichen Ambiente verzaubern. Genießen Sie einen lauschigen Sommerabend mit einer kleinen kulinarischen Köstlichkeit und einem Getränk.

Leitung: Inge Kausler, Mentorin für Garten und Natur, zertifizierte Kräuterführerin
Zielgruppe: offen

Anmeldeschluss: 31.07.2023

Anmeldung unter Tel.: 09632 / 9200-44

Gebühren: 12,00 € (inkl. kleiner kulinarischer Überraschung und Getränk)

MI, 16.08. - SA, 19.08.
Beginn: 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 Ruhegebetes:
Frau Äbtissin M. Laetitia Fech OCist.
Ansprechpartnerin:
Frau Äbtissin M. Laetitia Fech OCist.
(ruhegebet@abtei-waldsassen.de)

Homepage: www.abtei-waldsassen.de

Gebühren: Übernachtung im EZ inkl. VP: 403,00 Euro inkl. Übernachtungskosten, Verpflegung, Tagungsgebühr, Materialkosten

FR, 01.09. 17:00 - 18:00 Uhr

Treffpunkt: Vereinsheim der Siedlergemeinschaft, Josef-Siller-Straße 64 a in Mitterteich, Parkplatz

Exkursion zur Mitterteicher Aronia-Plantage

Familie Jacobey lädt zu einer Besichtigung ihrer Aronia-Plantage in Mitterteich ein. **Peter Jacobey** zeigt seine Erntemaschine und führt vor, wie er den Reifegrad der Beeren bestimmt. Über die Inhaltstoffe und die Verarbeitung der Apfelbeeren informiert **Hedwig Jacobey.** Sie hat eine kleine Verkostung mit Saft- und Fruchtzubereitungen vorbereitet und hält dafür erprobte Rezepte bereit.

Wer will, bringt Gefäße mit und nutzt die Gelegenheit, im Anschluss Beeren für sich zu pflücken (Preis/kg 2,00 €).

Leitung: Peter und Hedwig Jacobey,
Stiftland – Aronia Jacobey – Mitterteich
Zielgruppe: offen

Anmeldeschluss: 28.08.2023

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

MI, 06.09. - FR, 08.09.
Beginn: 08:45 – Treffpunkt: Klosterhof

Ort: Basilika Waldsassen / 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/-r 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. Die digitalen Kirchenorgeln und die Basilikaorgel werden für zusätzliche Probezeiten zur Verfügung gestellt (von www.orgelhaus.de).
max. 15 aktive Teilnehmer/-innen
Dozent: Prof. Franz Josef Stoiber
Anmeldeschluss: 30.08.2023

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44
Gebühren: Aktiv - Erwachsene: 150,00 €,
Schüler/ Studenten: 110,00 €
Passiv - 105,00 €

FR, 08.09. 13:30 - 16:30 Uhr

Ort: Gartenschulhaus
Eingang Brauhausstraße

FR, 08.09. 17:00 - 19:00 Uhr
SA, 09.09. 14:00 - 17:30 Uhr

Ort: Schulküche im Kloster Waldsassen,
Eingang über Brauhausstraße

SO, 10.09. 09:00 - 17:00 Uhr

Ort: Gartenschulhaus
Eingang Brauhausstraße

Seifenkurs - Kräuterseifen selber herstellen

Stellen Sie mit der Kräuterpädagogin **Karin Holleis** Seifen her, die nur aus rein pflanzlichen Inhaltsstoffen, wie Kokosfett, Olivenöl, Mandelöl, Pflanzenfett, Kräutern sowie rein äth. Ölen und Naturfarbstoffen zusammengesetzt sind.

Mitzubringen: Kleidung, gut waschbar, Schürze oder ähnliches, was Ihre Vorderfront bedeckt, oder eben alte Kleidung. Alte Decke bzw. Handtuch etc. zum Isolieren der Seife, einen billigen oder alten Schneebesen, den Sie danach nicht mehr im Lebensmittelbereich benutzen können.

max. 18 Teilnehmer/-innen

Leitung: Karin Holleis, Kräuterpädagogin
Zielgruppe: Erwachsene

Anmeldeschluss: 01.09.2023

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: 35,00 €
(zzgl. Materialkosten)

Haltbarmachen frischer Lebensmittel

Wenn der Garten voller Obst, Gemüse und Kräuter ist, sodass man nicht alles gleich verarbeiten kann und man auch im Winter die selbst angebauten Produkte genießen will, müssen diese haltbar gemacht werden. Welche Techniken sich für welche Lebensmittel eignen und wie diese funktionieren, erläutert die Hauswirtschaftsmeisterin Johanna Eisner in diesem Kurs sowohl theoretisch, als auch mit vielen praktischen Beispielen. Dies schont den Geldbeutel und es macht auch noch Spaß, seine eigene Ernte zu genießen! Für Samstag sollten Einweckgläser/Schraubgläser und Einmachgut (Obst, Gemüse, Fleisch, usw.) mitgebracht werden. Genaueres wird am Freitag erklärt.

Leitung: Johanna Eisner, Hauswirtschaftsmeisterin
Zielgruppe: Erwachsene,
In Zusammenarbeit mit der KEB Tirschenreuth
Anmeldeschluss: 01.09.2023

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: 45,00 €
(zzgl. Materialkosten)

Die giftigen Zwölf – oder sind es gar Dreizehn?!

Giftige Pflanzen und Pflanzengifte in unserer Natur. Erkennen, begreifen, Umgang und „Wie sag ich's meinem Kinde?"

„Es gibt keine bösen Pflanzen! Genauso, wie es keine bösen Tiere gibt!" „Das Thema also nicht dramatisieren aber auch nicht unterschätzen!" Mit solchen Sätzen sind Pflanzenfreunde ständig in ihrer Liebe zu Pflanzen konfrontiert, erst recht wenn Kinder zum persönlichen Umfeld gehören. Also wie geh ich dann damit um und wie kann ich „das Gift", „das Böse", die Gift-Pflanzen unserer Landschaften und Gärten erkennen? Geht das überhaupt?
Mit diesem Seminartag rund um heimische Gift- und Zauberpflanzen begegnen wir Tollkirsche, Bilsenkraut und Stechapfel. Lernen Seidelbast, Aronstab und Osterluzei kennen. Viele der sog. Giftpflanzen sind voller Mythen und Zaubergeschichten. Viele sind Heil- und Medizinalpflanzen. Viele haben wir noch nie gesehen und reden oft arg über sie. Damit soll nun Schluss sein, denn nur wer gut informiert ist, kann diesen Wundern der Natur mit Respekt und Sympathie begegnen, kann Kinder und Eltern Sicherheit geben. Wir lernen die wichtigsten Giftpflanzen aus Lebensräumen Gärten, Ruderalflächen, Wald, Wiese und Feld. Auf einer Exkursion gehen wir auf unser Verhalten ein, auf jahreszeitliche Besonderheiten im Umgang mit sog. Giftpflanzen und auch auf die Fragen „Was sind eigentlich Giftpflanzen und wie bedenklich sind sie?" sowie „Wie sag ich's meinem Kinde?"
Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung, Giftpflanzen, die mich beschäftigen, gute Stimmung. Bitte auf die Infomail unmittelbar im Vorfeld der Veranstaltung achten!
Leitung: Hansjörg Hauser, Dipl. Ing.Agr. (FH), Ausbilder für zertifizierte Kräuterführer, Kräuterpädagogen und Seminarleiter, Regensburg
Zielgruppe: Menschen in der Naturvermittlung, Kräuterführer*innen, Erzieher*innen u. v. m.
In Zusammenarbeit mit der KEB Tirschenreuth
Anmeldeschluss: 01.09.2023

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44
max. 20 Teilnehmer/innen
Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt!
Gebühren: 99,00 €

WECK
QUALITÄT AUS HOLZ SEIT 1889
CASA VARIO
INDIVIDUELLES UND IDEEN AUS HOLZ

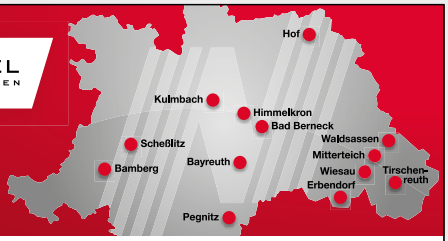
✔ Wir sichern die Zukunft und bilden aus!

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

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

MOTOR-NÜTZEL
WIR BEWEGEN MENSCHEN

5x in der Oberpfalz



www.motor-nuetzel.de

Motor-Nützel Vertriebs-GmbH
Bahnhofstraße 24, 92681 Erbendorf, Tel. 09682 18292-0
Gottlieb-Daimler-Straße 5, 95666 Mitterteich, Tel. 09633 9201-0
Otto-Hahn-Straße 1, 95643 Tirschenreuth, Tel. 09631 7008-0
Lämmerstraße 30, 95652 Waldsassen, Tel. 09632 9207-0
Schönhaider Straße 24, 95676 Wiesau, Tel. 09633 9201-0

SO, 10.09. 10:00 - 12:00 Uhr
Ort: Gartenschulhaus
Eingang Brauhausstraße, Wanderung: 12:30 - 16:00 Uhr, **Ort: Kapplwald**
Treffpunkt Parkplatz ASV Sportheim in der Schützenstraße (Waldsassen)

Thementag Pilze: Fit für Pilze –
Vortrag und Exkursion im Kapplwald für Naturgenießer

Am Vormittag wird die Vielfalt und das bunte Reich der Pilze in einem Vortrag, auch mit echten Pilzen, 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
Anmeldeschluss: 01.09.2023

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: Erwachsene: 19,00 €
Kinder: frei

DO, 14.09. 18:00 - 20:30 Uhr

Ort: Gartenschulhaus
Eingang Brauhausstraße

An Apple a Day –
ein Apfel am Tag

Bei den meisten von uns gehört der Apfel auf den wöchentlichen Speiseplan. Er schmeckt gut und hat viele Vitamine. In Verbindung mit anderem Obst, Gemüse und Kräutern stecken aber noch viele ungeahnte Heil-Kräfte im Apfel, die unseren ganzen Körper unterstützen. Auch für die Hautpflege und Kosmetik kann man ihn nutzen. Neugierig geworden? Wir werden vieles ausprobieren und auch Proben mit nach Hause nehmen. Dafür bitte 2 kleine Gläser mitbringen.

Leitung: Sandra Scherbl, Mentorin für Garten und Natur, zertifizierte Kräuterführerin
Zielgruppe: Erwachsene

In Zusammenarbeit mit der KEB Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 08.09.2023

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: 25,00 €
(inkl. Materialkosten)

FR, 15.09. 14:00 - 18:00 Uhr

Ort: Gartenschulhaus
Eingang Brauhausstraße

Die Kartoffel –
eine heilsame Knolle

Seit fast 500 Jahren ist die Kartoffel in Europa bekannt, in die Oberpfalz kam sie wahrscheinlich Anfang des 18. Jahrhunderts. Wurde sie zuerst aus der Not heraus verzehrt, so hat sie mittlerweile einen festen Platz in jeder Küche und auch für ihre Heilkraft wird sie sehr geschätzt. Die Oberpfalz - auch Erdäpfelpfalz genannt - hat eine besondere Beziehung zu der gesunden Kartoffel. Wir hören allerlei Geschichten, lernen Leute und deren Beziehung zur Kartoffel kennen, machen Erdäpfel-Kunst und lassen uns die tolle Knolle schmecken.

Leitung: Heike Trottmann, zert. Kräuterführerin, Mentorin für Garten und Natur und examinierte Krankenschwester

In Zusammenarbeit mit der KEB Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 08.09.2023

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: 35,00 €
(zzgl. Materialkosten)

SO, 24.09. 10:00 - 17:00 Uhr

Ort: Naturerlebnisgarten
Eingang Brauhausstraße

Traditionelle Obstbörse und Eröffnung Fischwoche

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 und Handwerkskünste** laden zum Verweilen ein. Nicht fehlen darf **das traditionelle Apfelsaftpressen der Regenbogenbande.** Die Umweltstation Abtei Waldsassen bietet wieder **selbstgebackenen Kuchen und Kaffee** im Gartenschulhaus an. **2023 findet diesmal die alljährliche Eröffnung der Erlebniswochen Fisch in der Klosterstadt Waldsassen statt.**

Veranstalter: Umweltstation Abtei Waldsassen in Zusammenarbeit mit Kreisfachberatung für Gartenkultur und Landschaftspflege und Obst- und Gartenbauverein aus Waldsassen.

Keine Anmeldung erforderlich

Eintritt frei

Konnersreuth
Weltbekannt durch die stigmatisierte Theres Neumann (1898-1962)

TOURIST-INFO
im Theres-Neumann-Museum
Hauptstraße 20
95692 Konnersreuth
Tel. 09632/9233371

info@theres-neumann-museum.de
www.theres-neumann-museum.de

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

MI, 27.09. 18:30 - 20:30 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: 18.09.2023

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

DI, 03.10. 09:00 - 12:00 Uhr

Ort: Naturerlebnisgarten
Eingang Brauhausstraße

Gemüse und Kräuter einfach und natürlich haltbar 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.

Mitzubringen: 1 großes Brett, 2 größere Schüsseln, 1 Reibe, 1 Messer, 2 Schraubgläser
Leitung: Karin Holleis, Kräuterpädagogin
Zielgruppe: Erwachsene
Anmeldeschluss: 25.09.2023

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: 35,00 €
(zzgl. Materialkosten)

FR, 06.10. 19:00 - 22:00 Uhr

Ort: Johannesstüberl
Haus St. Joseph

Eine Weinreise durch Europa

Weinhandel Achatz nimmt Sie mit auf eine Weinreise durch Europa. Erfahren Sie Näheres über die Kultur des Weines und deren Anbaugebiete. Ob rot, rosé oder weiß, fruchtig, feinherb, halbtrocken oder trocken, jeder Wein hat seine eigene Note. Wein ist einzigartig wie er duftet, wie er schmeckt. Welcher Wein ein Gericht zu einem kulinarischen Hochgenuss werden lässt, erfahren Sie in diesem Seminar. Außerdem wird die Weinverkostung mit verschiedenen Köstlichkeiten abgerundet.

Leitung: Weinhandel Achatz
(Maria und Wolfgang Achatz)
Zielgruppe: Alle ab 18 Jahren, die sich für die Kultur des Weines interessieren

Anmeldeschluss: 29.09.2023

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: 59,00 €
(inkl. Verpflegung)

FR, 13.10. 14:30 - ca. 16:30 Uhr

Ort: Tirschenreuth, Äußere Regensburger Str. 79 (bei Aldi)

Exkursion zur Grenzlandkäserei nach Tirschenreuth

Machen Sie mit uns einen Ausflug nach Tirschenreuth und lernen Sie die neu gegründete „Grenzlandkäserei" kennen. Es ist ein Zusammenschluss von Landwirten aus der Region, die mit viel Fleiß und Energie diese Käserei aufgebaut haben. Sie stellen nicht nur Camembert und Weichkäse her, sondern auch einige intensiv schmeckende Hartkäsesorten. Michael Richtmann erklärt Ihnen den Ablauf und die Herstellung dieser Käsearten und lässt Ihnen die einzelnen Erzeugnisse auch probieren. Genießen Sie diesen Nachmittag und bekommen Sie einen Einblick, wie vielseitig die Milch verarbeitet werden kann.

Leitung: Michael Richtmann, Grenzlandkäserei
Zielgruppe: offen
Anmeldeschluss: 06.10.2023

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: 19,00 €
(inkl. kleiner Verköstigung)

19. Diözesaner Schöpfungstag im Bistum Regensburg

Maßvoll leben – nachhaltig entwickeln. Impulse aus dem Klosterkosmos.

Samstag, 30. September 2023 in der Abtei Waldsassen

Mit ganztägigem Begleitprogramm für Familien und Jugendliche.
Nähere Informationen folgen über die Medien.

Schöner Schenken!

MIT DEN GRÜNEN GESCHENKKÖRBEN
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

SA, 14.10. 10:00 - 14:30 Uhr

Ort: Naturerlebnisgarten
Eingang Brauhausstraße

Backen, wie zu Großmutters 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. Wer es besonders traditionell mag, schafft sich dazu einen Holzbackofen an. 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 Großmutters Zeiten. Um auch die Nachwärme noch zu nutzen backen wir im Anschluss Blechkuchen. Natürlich dürfen Sie das Ergebnis gleich vor Ort verkosten. Das Backen im Holzbackofen mit einheimischem Holz ist außerdem nachhaltig für Mensch und Umwelt. **Bitte Schürze und ein kleines Schraubdeckelglas mitbringen.**

Leitung: Andrea Mack, Biologin und leidenschaftliche Holzbackofenbäckerin
Zielgruppe: offen
Anmeldeschluss: 06.10.2023

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: 39,00 €
(inkl. Brotzeit)

SA, 14.10. 10:00 - 16:00 Uhr

Ort: Aula des Klosters Waldsassen

„Der Himmel bist du" –
Chorworkshop mit Tobias Lübbers, Bamberg

Als **Leiter der Werkstatt Neues Geistliches Lied (NGL) im Erzbistum Bamberg** bewegt sich **Tobias Lübbers** ganz vorne am Puls der Zeit. Er gibt jedes Jahr eine Best-of-Notensammlung heraus mit nicht nur neuen NGLs, sondern auch mit Christlicher Popularmusik, mit New Gospel und sogar solcher, vermeintlich säkularer Popmusik, die sich gut in den Gottesdienst aufnehmen lässt. Diese bunte Vielfalt werden wir an diesem Chortag kennen lernen und mehrstimmig einstudieren.
Tobias Lübbers hat Musik (Trompete) in Hannover und Theologie in Münster studiert. Er ist Pastoralreferent und als solcher mit halber Stelle NGL-Diözesanreferent in Bamberg. Er textet, komponiert, musiziert und v. a. arrangiert und kuratiert Neue Geistliche Lieder.
Das überregional bekannte Programm der Werkstatt NGL umfasst neben Notenherausgabe und Workshop-Angeboten auch die Aufführung neuer Lieder. So hat die Band der Werkstatt NGL beim Katholikentag in Stuttgart unlängst Konzerte unter dem Titel **„Leidenschaft meines Lebens"** gegeben mit den Siegerliedern eines eigenen Kompositionswettbewerbs, bei dem es um Berufung ging. Auch hier werden wir den Siegertitel am Chortag singen.
Eigene Kompositionen von **Tobias Lübbers** und anderen Mitgliedern des Referenten-Teams in Bamberg komplettieren das Liedprogramm. Zum 25-jährigen Bestehen der Werkstatt NGL ist z. B. das Lied **„Wir sind mit dir, Gott, mehr"** als Kooperation im Team entstanden. Gerade Bands und Chöre realisieren ja mit ihrer musikalischen Kooperation auf vorbildliche Weise den Gedanken der Communio-Kirche, den wir seit dem letzten Konzil erkannt haben und verfolgen.
Referent: Tobias Lübbers, Leiter der Werkstatt Neues Geistliches Lied (NGL) im Erzbistum Bamberg und Pastoralreferent
Zielgruppe: alle am Thema Interessierte, Chorsänger/-innen, Chorleiter/-innen, Instrumentalist(inn)en, ab 13 Jahren

In Zusammenarbeit mit der kath. Jugendstelle Tirschenreuth und Musica e vita e. V.
Anmeldeschluss: 06.10.2023

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: 39,00 €

SA, 14.10. 13:00 - 16:00 Uhr

Ort: Gartenschulhaus
Eingang Brauhausstraße

Foodpairing –
Die Kunst des Würzens

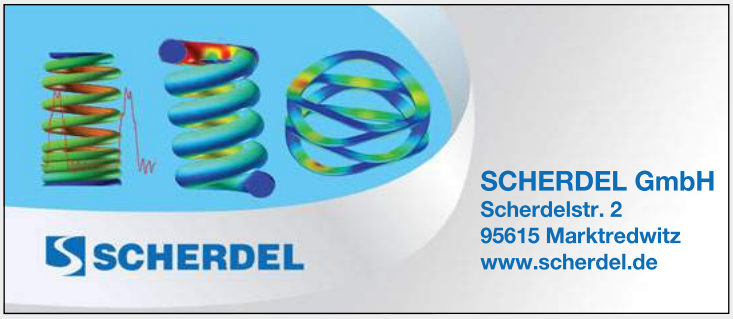
Ein Gefühl für abschmecken mit Gewürzen und Kräutern haben wir alle, intuitiv und über Generationen vermittelt bekommen. Wie lassen sich durch Foodpairing und Würzen unsere Gerichte gekonnt & bewusst aufpeppen und verfeinern? Wir lernen Grundlagen über Geschmack & Aromawahrnehmung und wie wir bewusst und gekonnt Aromen miteinander verbinden können. Theoretisch und natürlich auch praktisch zum selbst Erschmecken. Ein Impuls mutig und probierfreudig in die Alltagsküche zu gehen.

Leitung: Corinna Wolf, zertifizierte Kräuterführerin
Zielgruppe: alle am Thema Interessierte

Anmeldeschluss: 06.10.2023

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: 29,00 €
(zzgl. Materialkosten)



DO, 19.10. 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: Gartenschulhaus
Eingang Brauhausstraße

Stachelige Schatzsuche – die Edelkastanie

Gebrannte Maronen – die kennen die Meisten von uns. In der kleinen Edelkastanie stecken aber ungeahnte Kräfte für Körper, Geist und Seele. Schon Hildegard von Bingen schätzte sie. Vieles davon werden wir an diesem Tag erfahren. Und natürlich auch verschiedene Köstlichkeiten herstellen und probieren.

Leitung: Sandra Scherbl, zertifizierte Kräuterführerin, Mentorin für Garten und Natur
Zielgruppe: Erwachsene

Anmeldeschluss: 12.10.2023

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: 29,00 €
(zzgl. Materialkosten)

FR, 20.10. 13:00 - 16:00 Uhr

Ort: Schulküche im Kloster Waldsassen
Eingang Brauhausstraße

Oxymel: Uraltes Wissen – neu entdeckt

Oxymel ist die Bezeichnung für sauren Honig. Aus Honig und Essig und weiteren natürlichen Bestandteilen wird ein Auszug hergestellt, der unterschiedliche Wirkung haben kann. Für die Herbstzeit empfiehlt sich ein Oxymel aus den Früchten des Herbstes, um für die bevorstehende, kalte Jahreszeit gut gewappnet zu sein.
Wir stellen gemeinsam ein Oxymel aus Herbstfrüchten her. Auf Wunsch können zusätzlich Gewürze und/oder Kräuter eingearbeitet werden.

Leitung: Katja Lerch, zertifizierte Kräuterführerin
Zielgruppe: alle am Thema Interessierte

Anmeldeschluss: 13.10.2023

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: 29,00 €
(zzgl. Materialkosten)

SA, 21.10. 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.
In diesem sehr praxisbezogenen Seminar werden Beispiele und Methoden vorgestellt und ausprobiert, wie dem zunehmenden Druck im Arbeitsleben begegnet werden kann.
Zielgruppe: Arbeitnehmer, Arbeitgeber, Angestellte, Führungskräfte, Lehrkräfte, Erwachsene
Referent: Prof. Dr. Günter Schicker ist Mitinhaber und Geschäftsführer der ISMO GmbH. **Prof. Dr. Günter Schicker** unterstützt Unternehmen seit zwanzig Jahren.
Das Referentenhonorar kommt der Stiftung Kultur- und Begegnungszentrum und Umweltstation Abtei Waldsassen zugute.
Anmeldeschluss: 13.10.2023

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: 55,00 €

SA, 21.10. 09:00 - 14:00 Uhr

Ort: Gartenschulhaus
Eingang Brauhausstraße

Gute Nerven – guter Schlaf

Kräuter haben ganz unterschiedliche Wirkung. Manche machen wach und munter, andere dienen der Nervenberuhigung und sorgen für Klarheit, wieder andere können zu einem besseren Schlaf verhelfen. Die Natur hat viele Helfer parat.
Wir lernen im theoretischen Teil des Kurses eine Auswahl von Heilkräutern und Gewürzen für die Nerven kennen und stellen im praktischen Teil damit einiges her, wie zum Beispiel eine individuelle Teemischung, sowie eine Tag- und Nacht-Tinktur und einen Klostergeist.

Leitung: Katja Lerch, zertifizierte Kräuterführerin
Zielgruppe: alle am Thema Interessierte

Anmeldeschluss: 13.10.2023

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: 35,00 €
(zzgl. Materialkosten)

STADT MITTERTEICH

Tourist-Info
Kirchplatz 12
95666 Mitterteich
Telefon 0 9633 89-123
tourist-info@mitterteich.de
www.mitterteich.de

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, 95652 Waldsassen

MI, 25.10. Beginn: 18:30 Uhr

Ort: Gartenschulhaus
Eingang Brauhausstraße

Was wäre, wenn ....?
... ich eines Tages meine Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln kann?

Wer kümmert sich um alles? Wer entscheidet im Krankenhaus? Wer schließt Verträge für mich ab? Wer bestimmt, wenn man selbst dazu nicht mehr in der Lage ist, wie und wo man behandelt wird? Was ist eine Patientenverfügung und was kann man darin regeln? Wer verwaltet das Vermögen und hat Zugriff auf Bankkonten bzw. die Immobilie? Was kann ich schon jetzt in gesunden Tagen regeln, damit im Fall der Fälle alles geregelt ist und die Personen über mich bestimmen, denen ich vertraue?
Diesen Fragen und noch mehr geht **Notarin Sonja Karl Pelikan** im Verlauf ihres Vortrages nach.
Leitung: Sonja Karl Pelikan, Notarin
Zielgruppe: alle am Thema Interessierte
In Zusammenarbeit mit der KEB Tirschenreuth
Anmeldeschluss: 20.10.2023

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

FR, 27.10. 14:00 - 17:00 Uhr

Ort: Schulküche im Kloster Waldsassen
Eingang Brauhausstraße

Der goldene Apfel der Hesperiden –
die Quitte und vieles mehr

Ob der goldene Apfel der Aphrodite – die Quitte oder Edelkastanie, Mispel, Kornelkirsche und Maulbeerbaum, in all diesen wunderbaren Früchten steckt viel vergessene Heilkraft mit hochwertigen Nährstoffen. Und was sagt die Mythologie und Hildegard von Bingen zu diesen Schätzen? Wie man die wunderbaren Herbstgeschenke der Natur zu einer kleinen Hausapotheke verarbeiten kann, zeigt Ihnen **Marie Swakowski** in diesem Kurs. Erlernen Sie die Herstellung von Oxymel aus Quitte, Maulbeerblätterkompressen, Naturkosmetika – Lippenbalsam, Hautmaske und Gesichtswasser aus Quitte, Edelkastanie für Gedächtnis oder falsche Oliven aus Kornelkirschen für die Gourmetküche oder als Weihnachtsgeschenk.
Leitung: Marie Swakowski, zertifizierte Kräuterführerin, Heilkräuterpraktikerin nach Hildegard von Bingen
Zielgruppe: Erwachsene, Kräuterführer/-innen, alle Interessierte
Anmeldeschluss: 20.10.2023

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

FR, 27.10. 13:00 - 16:30 Uhr

Ort: Gartenschulhaus
Eingang Brauhausstraße

„Musizieren für alle - Schnupperkurs Veeh-Harfe®“ - Leihinstrumente vorhanden -

Ein Instrument spielen können ohne Notenkenntnisse? Mit der Veeh-Harfe® kein Problem. Dieses Instrument lässt sich völlig ohne musikalische Vorbildung in sehr kurzer Zeit erlernen. Die Veeh-Harfe® ist ein Instrument, das viele Menschen direkt begeistert und für viele verschiedene Zwecke eingesetzt werden kann. An erster Stelle zum eigenen Wohlbefinden. Die Menschen, die mitten im hektischen Leben stehen, können beim Musizieren Stress abbauen und zur Ruhe finden. Im Alter ist die Beschäftigung mit der Veeh-Harfe® eine angenehme und sinnvolle Beschäftigung. Denksport und Gehirnjogging pur.
Pflege- und Betreuungskräfte können das Instrument zum gemeinsamen Singen und Musizieren nutzen. Gottesdienste, Maiandachten und andere Feierlichkeiten lassen sich mit den zarten Klängen der Veeh-Harfe® wunderbar gestalten und untermalen. Letztlich haben Menschen – ob jung oder alt – einfach nur Freude an der Musik.
Erfahren Sie das alles selbst in diesem Schnupperkurs und lernen Sie dieses wunderbare Instrument intensiv kennen. Mithilfe von untergelegten Notenschablonen werden Sie in kürzester Zeit die ersten Musikstücke auf dem Instrument spielen und gemeinsam in der Gruppe musizieren. Erfahren Sie, wie viel Freude es macht, selbst ein Instrument zu spielen und dies gemeinsam mit anderen Menschen zu tun. Neben dem eigenständigen Musizieren werden Sie außerdem entdecken, wie wohltuend die Klänge der Veeh-Harfe® auf Geist und Körper wirken.
Veeh-Harfen® oder Zauberharfen (mind. 25 Saiten) können mitgebracht oder gegen eine Gebühr von 20 Euro bei der Kursleitung ausgeliehen werden.
Referentin: Sandra Lang, Musikantenladl Neustadt, Zentrum für Veeh-Harfe® - Neustadt
Zielgruppe: Alle interessierte Erwachsene. Es wird im Sitzen gespielt, so dass auch körperliche Einschränkungen kein Problem sind
In Zusammenarbeit mit der KEB Tirschenreuth
Anmeldeschluss: 13.10.2023

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: 59,00 €
(inkl. Kursmanuskript und Leih-Notenmaterial) + zzgl. ggf. Leihgebühr Instrument

Kräuterkunde
alte Handarbeits- und Basteltechniken, kreative Rezepte

Erwachsen aus den sogenannten Spinnstub'n-Abenden in der nördlichen Oberpfalz, vereint dieses Büchlein tolle Ideen, Inspirationen und Anleitungen: von Wurzelpunsch und Fichtendressing über Kräuterkissen oder Bienenwachstücher bis hin zu Salben, Weihnachtsbräuchen und kreativen Ideen.

SA, 28.10. 10:00 - 14:00 Uhr

Ort: Schulküche im Kloster Waldsassen
Eingang Brauhausstraße

Herbstliche Kürbisküche

Kürbisse sind wahre „Superfood-Alleskönner", sie bieten sowohl zahlreiche Vitamine, als auch Mineralstoffe. Somit sind sie ausgezeichnet geeignet, uns für den Winter zu stärken. Auch in der Küche können die Kürbisse auf verschiedenste Arten zubereitet werden. Von deftig bis süß, vom Ofengericht bis Fruchtaufstrich – sie bieten uns viele tolle, genussvolle Möglichkeiten.
Mit viel Spaß befassen wir uns zusammen mit wissenswerten Fakten zum Thema „Kürbis", werden verschiedenste Gerichte damit zubereiten und natürlich auch verkosten.

Leitung: Anna-Katharina Ney, zertifizierte Kräuterführerin, Mentorin für Garten und Natur, Physiotherapeutin, Pilzcoach
Kathrin Zölch, zertifizierte Kräuterführerin, Mentorin für Garten und Natur, Erzieherin
Zielgruppe: alle am Thema Interessierte
Anmeldeschluss: 20.10.2023

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44
max. 16 Teilnehmer/innen
Gebühren: 35,00 €
(zzgl. Materialkosten)

SA, 28.10. 09:00 - 13:00 Uhr

Ort: Gartenschulhaus
Eingang Brauhausstraße

Alles was der Filz hergibt!

Seit Generationen praktiziert und wieder ganz im Trend: das Filzen. Ob Accessoires wie Hüte und Taschen oder Brotkörbe, dem Filzen sind keine Grenzen gesetzt. Unter Anleitung von Filzmeisterin Anita Köstler können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen und nach Herzenslust in die Kunst des Filzens einsteigen. Ob Anfänger oder Erfahrener, jung oder alt: Jeder kann individuell nach seinen Bedürfnissen eigene Filzstücke im Workshop kreieren!
Für den Kurs bringen Sie bitte zwei Handtücher und eine Plastiktüte mit!

Leitung: Anita Köstler, Filzmeisterin
Zielgruppe: Erwachsene

In Zusammenarbeit mit der KEB Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 20.10.2023

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: 29,00 €
(zzgl. Materialkosten)

FR, 17.11. Beginn: 19:30 Uhr

Ort: Aula des Klosters Waldsassen

Konzert des „KuBZ-Orchesters"

Im April 2022 hat sich das KuBZ-Orchester gegründet und ist seit dieser Zeit bereits mehrmals öffentlich in Erscheinung getreten. Nun gibt das Orchester unter der Leitung von **Klemens Reif** sein erstes abendfüllendes Konzert mit Werken aus Klassik, Pop und geistlicher Musik. Alle Werke, die zur Aufführung kommen, wurden speziell für das KuBZ-Orchester arrangiert, um der außergewöhnlichen Besetzung des Orchesters mit Klavier, Flöten, Saxophon, Violine und Gitarren gerecht zu werden. Freuen Sie sich auf einen Abend mit vielen bekannten Werken im neuen musikalischen Gewand. Musiker, die beim Orchester mitspielen möchten, sind herzlich willkommen. Gesucht sind zur Vervollständigung noch Streichinstrumente und Holzblasinstrumente.

Leitung: Klemens Reif, Dirigent

Auskunft unter Tel.: 09632/9200-44
Eintritt frei! – (Spenden werden zugunsten des KuBZ Waldsassen gerne angenommen)

SA, 18.11. 09:00 - 16:00 Uhr

Ort: Gartenschulhaus
Eingang Brauhausstraße

Der „wunde Punkt" bei Gesprächen

Vielleicht kennen Sie ihn auch – den sogenannten „wunden Punkt". Rühren Gesprächspartner*innen daran, verlieren wir die Fassung oder werden sprachlos. Da genügt manchmal schon ein einziger Satz oder eine Geste. Danach ärgern wir uns oder es ist uns peinlich, weil wir so aus dem Gleichgewicht geraten sind. Bei unseren Übungen helfen wir Ihnen dabei, den eigenen wunden Punkten und ihren Ursprüngen auf die Spur zu kommen. Wir entwickeln gemeinsam mit Ihnen Strategien, mit denen Sie die eigenen wunden Punkte bewusst wahrnehmen und dennoch in der Balance bleiben bzw. Gespräche angemessen führen. Dazu gehören Übungen zur Stressbewältigung und der Zugriff auf die eigenen Ressourcen.
Leitung: Yvonne Landefeld, Dipl.-Religionspädagogin/Coach und **Regina Janner,** Dipl.-Supervisorin/Coach
Zielgruppe: Erwachsene

In Zusammenarbeit mit der KEB Tirschenreuth

Anmeldeschluss: 06.11.2023

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

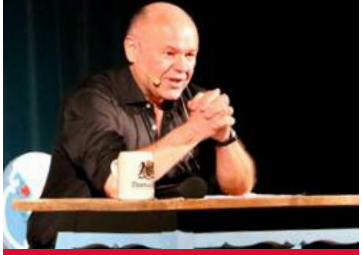
Gebühren: 65,00 €

19.90 €

Die wunderbare Wirkungsweise der Kräuter

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

Mit diesem Buch erhalten die Leser/-innen einen kleinen Einblick in die Inhalte des Lehrgangs der Kräuterführerausbildung 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.



SA, 25.11. 19:00 Uhr
Einlass: 18:00 Uhr

Ort: Aula des Klosters Waldsassen

„A scheene Bescherung" – Ein Abend mit Toni Lauerer

Wir präsentieren **Toni Lauerer** mit seinem Weihnachtsprogramm **„A scheene Bescherung"**. Versprochen, es wird lustig, denn Weihnachten ist das Fest der Freude.

Kartenvorverkauf: Touristinfo Waldsassen
Basilikaplatz 3, 95652 Waldsassen
Öffnungszeiten:
Nov. - März: Mo – Fr: 09:00 – 13:00 Uhr
April - Okt: Mo – Fr: 09:00 – 16:00 Uhr
Sa, So, Feiertag: 10:00 – 12:00 Uhr
Tel.: 09632/88-160
Mail: tourist-info@waldsassen.de
Klosterladen Waldsassen
Basilikaplatz 2, 95652 Waldsassen
Öffnungszeiten: Mo: Ruhetag
Di - So: 13:00 - 16:00 Uhr
Tel.: 09632/9200-25
Mail: klosterladen@abtei-waldsassen.de

Kartenvorverkauf:
Touristinfo Waldsassen
und Klosterladen
Eintritt: 27,00 €

MO, 27.11. 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: 20.11.2023

Anmeldung unter Tel.: 09632/9200-44

Gebühren: 25,00 €
(zzgl. Materialkosten)

Zertifikatslehrgang 2023 zum Mentor für Garten und Natur

Zeitraum: Mai - September 2023

Ort: Kloster- und Naturerlebnisgarten Eingang Brauhausstraße

- **Freitag, 19.05.2023** – 14:00 - 18:00 Uhr
  Kinder brauchen Erdung: Gestaltungsideen für einen Naturerlebnisraum und Gartenprojekte im Jahreskreis erlebnisorientiert vermitteln
  Referent: **Thomas Janscheck** (Dipl. Ing. (FH) Gartenbau, Autor der Reihe „Von Baum zu Baum")
- **Samstag, 20.05.2023** – 09:00 - 16:00 Uhr
  Fortsetzung: Kinder brauchen Erdung: Gestaltungsideen für einen Naturerlebnisraum und Gartenprojekte im Jahreskreis erlebnisorientiert vermitteln
  Referent: **Thomas Janscheck** (Dipl. Ing. (FH) Gartenbau, Autor der Reihe „Von Baum zu Baum")
- **Freitag, 09.06.2023** – 09:00 - 17:00 Uhr
  Vital und Gesund mit der Urkraft der Kräuter - eine kleine Hausapotheke für die Jugend von Heute
  Referentin: **Karin Holleis** (Kräuterpädagogin)
- **Samstag, 10.06.2023** – 09:00 - 17:00 Uhr
  Kräuter im Kreislauf des Jahres - In Schulen und Tagesstätten den Kindern die Natur und Brauchtümer wieder näherbringen
  Referentin: **Karin Holleis** (Kräuterpädagogin)
- **Samstag, 15.07.2023** – 09:00 - 17:00 Uhr
  Mit der Naturheilkunde nach Pfarrer Sebastian Kneipp die Konzentration und das Immunsystem stärken
  Referentin: **Johanna Zettl** (Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA., zertifizierte Kräuterführerin, Mentorin für Garten und Natur)
- **Sonntag, 16.07.2023** – 09:00 - 16:00 Uhr
  Gesunde Ernährung und gesunde Lebensweise für Groß und Klein nach Hildegard von Bingen
  Referentin: **Anita Nacke** (Erzieherin, Erlebnispädagogin und -therapeutin, Dipl.-Sozialpädagogin (FH), zertifizierte Kräuterführerin)
- **Samstag, 09.09.2023** – 09:00 - 17:00 Uhr
  „Haben Lippenblütler immer einen Kelch?"
  Referent: **Hansjörg Hauser** (Dipl. Ing. Agr. (FH), Kräuterpädagoge)
- **Samstag, 16.09.2023** – 09:00 - 17:00 Uhr
  „Was die Alten noch wussten und die Jungen wieder interessiert". Thema Brauchtum im Jahreskreis
  Referent: **Thomas Janscheck** (Dipl. Ing. (FH) Gartenbau, Autor der Reihe „Von Baum zu Baum")
- **Sonntag, 17.09.2023** – 09:00 - 16:00 Uhr
  „Gemeinsam gestalten wir den Kursabschluss"
  Leitung: Umweltstation Abtei Waldsassen, **Johanna Härtl** (M. Sc. (TUM), Leitung der Umweltstation

Teilnehmer: Maximal 18

Kosten 590,00 € / Person

Anmeldeschluss: 28.04.2023
unter Tel.: 09632 9200-44 oder umweltstation@abtei-waldsassen.de

Teilnahmebedingungen

für Seminare und Workshops des KuBZ und der Umweltstation

KURSGEBÜHREN: Die im Programm aufgeführten Kursgebühren (**unter 10,00 €**) sind am Tag der Veranstaltung zu entrichten. Für Kursgebühren **ab 10,00 €** bitten wir Sie um **Zahlung des Beitrages im Voraus auf unser Konto mit Angabe des Kursnamens. Der Zahlungseingang gilt als Bestätigung der verbindlichen Anmeldung.**

Bankverbindung: Stiftung Kultur- u. Begegnungszentrum und Umweltstation Abtei Waldsassen (KuBZ Waldsassen) bei Sparkasse Oberpfalz Nord
IBAN: DE60 7535 0000 0810 3024 48 SWIFT-BIC: BYLADEM1WEN

RÜCKTRITT: Wer seine Anmeldung nach erfolgter Anmeldebestätigung durch das KuBZ/Umweltstation **ein bis zwei Wochen** vor Kursbeginn zurückzieht, verpflichtet sich zur Zahlung einer Bearbeitungsgebühr von **50 % der Kursgebühren.** Bei einem späteren Rücktritt eine Woche vor Kursbeginn besteht **kein Anspruch auf Erstattung der Kursgebühr (Ausnahme: Wenn jemand von der Warteliste nachrückt, wird die volle Gebühr zurücküberwiesen).** Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die ohne Absage dem Kurs fernbleiben, wird die volle Gebühr einbehalten. Eine Rückzahlung der Teilnahmegebühr bei Abbruch des Kurses kann leider nicht erfolgen.

KURSAUSFALL: Falls die erforderliche Teilnehmerzahl zu einer Veranstaltung bis zum Anmeldeschluss nicht erreicht sein sollte, kann der Kurs von der Stiftung KuBZ Abtei - Waldsassen und der Umweltstation abgesagt werden. Sollte ein Kurs z.B. wegen Krankheit der Dozentin / des Dozenten ausfallen müssen, werden alle bis dahin geleisteten Kursgebühren in voller Höhe zurückerstattet. Aufgrund einer kurzfristigen Absage entstandene Fahrt- bzw. Übernachtungskosten werden nicht erstattet.

HAFTUNG: Für Personen- oder Sachschäden, die im Zusammenhang mit der Teilnahme an einer Veranstaltung entstehen, können wir keine Haftung übernehmen.

Stiftung Kultur- und Begegnungszentrum der Zisterzienserinnen-Abtei Waldsassen

Basilikaplatz 2, 95652 Waldsassen

Vorsitzende des Stiftungsrates: Frau Äbtissin M. Laetitia Fech OCist.

Vorsitzender des Stiftungsvorstandes:
1. Bürgermeister – Herr Bernd Sommer

Vorsitzende des Stiftungs-Kuratoriums:
Herr Dr. Tobias Appl, Herr Dr. Christoph Goppel

Leiterin der Geschäftsstelle:
Frau Johanna Härtl, M. Sc. (TUM)

www.abtei-waldsassen.de **www.kubz.de**

SPENDEN FÜR DIESES JAHRESPROGRAMM HABEN WIR VON NACHFOLGEND AUFGEFÜHRTEN PERSONEN/FIRMEN/INSTITUTIONEN ERHALTEN:

Firma: Herr Marco Härtl „Bewegter Blick", Hilgarth Asphalt GmbH, Sparkasse Oberpfalz Nord

Wir bedanken uns bei den Spendern sowie bei allen, die mit Anzeigen den Druck des Programms unterstützt haben.

Die staatlich anerkannte Umweltstation wird gefördert durch:

gefördert durch Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz

Umweltbildung.Bayern

Bayerisches Staatsministerium für Unterricht und Kultus

Anmeldungen zu den Kursangeboten:

Anmeldungen zu den kulturellen und musischen Veranstaltungen unter:

Stiftung Kultur- und Begegnungszentrum [KuBZ] Abtei Waldsassen
Basilikaplatz 2, 95652 Waldsassen
Tel.: 09632 9200-44
Fax: 09632 9200-47, Email: kubz@abtei-waldsassen.de
www.kubz.de
Büro: Brauhausstr. im Gartenschulhaus (Naturerlebnisgarten)

Anmeldungen zu den Veranstaltungen der Umweltstation Abtei Waldsassen unter:

Umweltstation Abtei Waldsassen
Tel.: 09632 9200-44
Fax: 09632 9200-47,
Email: umweltstation@abtei-waldsassen.de
www.kubz.de
Büro: Brauhausstr. im Gartenschulhaus (Naturerlebnisgarten)

Bankverbindung der Stiftung KuBZ:

Sparkasse Oberpfalz Nord
IBAN: DE60 7535 0000 0810 3024 48
SWIFT-BIC: BYLADEM1WEN

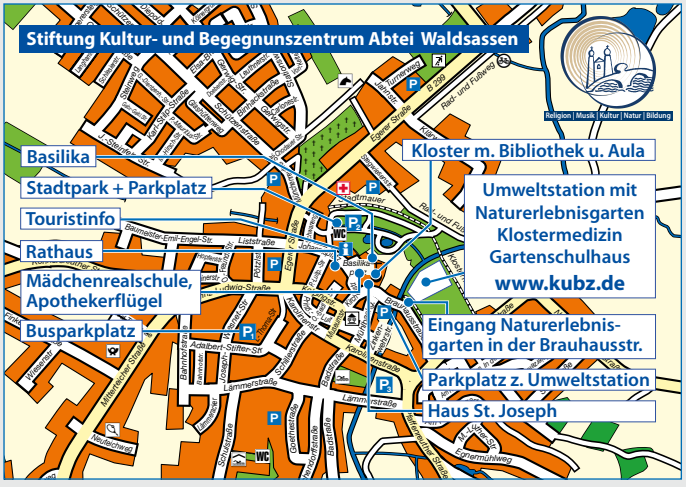
Anmeldung zu den Veranstaltungen des Klosters unter:

Abtei Waldsassen / Gästehaus St. Joseph
Basilikaplatz 2, 95652 Waldsassen
Tel.: 09632/92388-0
Fax: 09632/92388-50
Email: info@haus-sankt-joseph.de
www.haus-sankt-joseph.de
http://kloster-waldsassen.blogspot.de/

Johanna Härtl, M. Sc. (TUM), Leiterin der Geschäftsstelle

Hinweis:
Bezüglich weiterer Übernachtungsmöglichkeiten in Waldsassen wenden Sie sich bitte an die

Tourist-Info Waldsassen:
Tel.: 09632/88-160
Fax: 09632/88-161
tourist-info@waldsassen.de
www.waldsassen.de



Impressum: Foto Titelseite: Tanja Scheidl und Abtei Waldsassen, Fotos Religion-Musik-Kultur-Natur-Bildung: Abtei Waldsassen, KuBZ/Umweltstation: Sonja Pelikan, pixabay, Johanna Zeitl, Irene Fießinger, KMS Tischemeuth, Johann Lemberger, Max Bleistein, Katharina Hege, Klemens Reif, Musikantenladl, Marie Schöberl, Michael Meyer, Sandra Scheidl, Andreas Schmidt, Sandra Scheidl, Prof. Dr. Günter Schicker, Regina Janner, Yvonne Landefeld, Bernhard Eckstein, Hansjörg Hauser, www.oberpfalzerwald.de, Tanja Scheidl, Weinhandel Achatz, Andreas Schmidt, Sandra Scheidl, Prof. Dr. Günter Schicker, Regina Janner, Yvonne Landefeld, Bernhard Eckstein, Anna-Katharina Ney, Thomas Janscheck, Claudia Dietz, Larissa Meyer, Anita Köstler, Karin Hölles, Cornelia Müller, Anna Zölch, Anna-Katharina Ney, Thomas Janscheck, Claudia Dietz, Larissa Meyer, Anita Köstler, Karin Hölles, Cornelia Müller, **Programm:** In Zusammenarbeit mit der Stiftung KuBZ und Umweltstation Abtei Waldsassen, Frau Johanna Härtl, Frau Brigitte Sommer, Frau Astrid Blessenberger und der Zisterzienserinnenabtei Waldsassen. Gesamtherstellung: Wittmann Druck & Werbung, Waldsassen.