

# WORKSHOPS

für freiwillig Engagierte/Ehrenamtliche

## Frühjahr/Sommer 2025

Vielfalt in der Gemeinschaft



# INHALT

03	Information
04	Tanz dich glücklich
05	Achtsamkeit und Annehmen
06	Duftender Waldspaziergang
07	Wohlbefinden durch Atem und Stimme
08	Spaziergang mit einem Wüstenbussard
09	Aromatherapie im Alltag
10	Zeit für mich - Selbstfürsorge
11	Sing mit: Den Sommer gemeinsam anstimmen
12 - 13	Teilnahmebedingungen und Anmeldeformular
14 - 15	Kontakte und Impressum

## INFORMATION

### LIEBE LESERINNEN UND LESER,

die Germeringer Insel fördert mit der Freiwilligenagentur und der Selbsthilfekontaktstelle das bürgerschaftliche Engagement in Germering.

In diesem Bildungsprogramm werden freiwillig Engagierten Kurse und Workshops angeboten, in denen sie sich entspannen und neue Kraft für ihren ehrenamtlichen Einsatz und ihre Arbeit gewinnen können.

Dank der Förderung durch das Bundesprogramm „Mehrgenerationenhaus“ des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, des Fördervereins Germeringer Insel e.V. und der Stadt Germering sind die Angebote sehr günstig.

Wir danken Ihnen für Interesse und wünschen Ihnen viel Freude und schönen Begegnungen.

Ihr Insel-Team

# TANZ DICH GLÜCKLICH



Du tanzst, wie es dir Spaß macht. Nach einem Warm-up legen wir los mit dem Ziel einfach mal abzuschalten, den Kopf frei zu kriegen und sich in Tanz und Musik fallen zu lassen. Am Ende schließen wir mit einer kleinen Meditationsreise ab.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, evtl. Socken oder Schläppchen, Trinken

Leitung: Annette Jansen

## WO UND WANN

Sonntag 30.03.2025/14:00 - 15:30 Uhr

Mehrgenerationenhaus, Planegger Str. 9, 82110 Germering, Raum 201

Kosten 12,00 €/ 5,00 € für Ehrenamtliche in Germering

## ANMELDUNG

vhs Germering, Industriestr. 2a

Tel. 089 - 800 65 20

Email: [service@vhs-germering.de](mailto:service@vhs-germering.de)

[www.vhs-germering.de](http://www.vhs-germering.de)

# ACHTSAMKEIT UND ANNEHMEN



Achtsamkeit – bewusst im gegenwärtigen Augenblick sein – ist der erste Schritt, um die Ursachen für schwierige Situationen mit Menschen zu verstehen. Der zweite Schritt ist Annehmen: eine innere Haltung der festen Verankerung in mir selbst, verbunden mit Offenheit, Flexibilität und Mitgefühl für den anderen.

Leitung Dr. Silke Steininger

## WO UND WANN

Mittwoch 09.04.2025/18:00 - 21:00 Uhr

Mehrgenerationenhaus, Planegger Str. 9, 82110 Germering, Raum 211

Kosten 20,00 €/ 8,00 € für Ehrenamtliche in Germering

## ANMELDUNG

vhs Germering, Industriestr. 2a

Tel. 089 - 800 65 20

Email: [service@vhs-germering.de](mailto:service@vhs-germering.de)

[www.vhs-germering.de](http://www.vhs-germering.de)

## DUFTENDER WALDSPAZIERGANG



Gönnen Sie sich zum Abendausklang eine Fantasiereise durch den Wald mit ätherischen Baumölen. Lassen Sie den Alltag hinter sich und tauchen Sie in die Natur ein. Dieses Angebot konzentriert sich auf angeleitete Selbsterfahrung.

Bei physischen oder psychischen Beschwerden bitte vor der Anmeldung ärztlichen Rat einholen.

Leitung: Brigitte Möhrle

### WO UND WANN

Dienstag 29.04.2025/18:30 – 20:30 Uhr

Germeringer Insel, Planegger Str. 9, EG, 82110 Germering

Kosten 6,00 €/ 2,00 € für Ehrenamtliche in Germering

max. 10 Teilnehmende

### ANMELDUNG

Germeringer Insel, Planegger Str. 9, EG

Tel. 089 - 840 53 58

Email: [info@germeringerinsel.de](mailto:info@germeringerinsel.de)

[www.germeringerinsel.de](http://www.germeringerinsel.de)

## WOHLBEFINDEN DURCH ATEM UND STIMME



Unsere Stimme ist der Ausdruck all unserer seelischen und körperlichen Befindlichkeiten. Wohltuende und regulierende Atem-, Stimm- und Körperübungen aus dem Bereich der Stimmtherapie lösen Spannungen und gewohnte Haltungen, die die Stimme und unsere Stimmung maßgeblich beeinflussen, und führen so zu mehr Gelassenheit und innerer Ruhe.

Leitung: Susanne Muhr

### WO UND WANN

Sonntag 04.05.2025/10:00 - 12:00 Uhr

vhs in der Harfe 3, Therese-Giehse-Platz 2, 82110 Germering, Gymnastikraum

Kosten 25,00 €/ 10,00 € für Ehrenamtliche in Germering

### ANMELDUNG

vhs Germering, Industriestr. 2a

Tel. 089 - 800 65 20

Email: [service@vhs-germering.de](mailto:service@vhs-germering.de)

[www.vhs-germering.de](http://www.vhs-germering.de)

## SPAZIERGANG MIT EINEM WÜSTENBUSSARD



Wir spazieren gemeinsam mit unserem Wüstenbussard Kora durch den Wald in der Nähe von Unterbrunn, wo sie uns frei fliegend begleitet und wir Ihnen unterwegs die Falknerei Off näherbringen. Wir gehen auch über unwegsames Gelände, daher ist die Führung leider nicht für Kinderwagen oder Rollstuhl geeignet.

### WO UND WANN

Sonntag 04.05.2025/14:30 - 16:00 Uhr > Anmeldung bis zum 28.04.2025

Sonntag 10.08.2025/14:30 - 16:00 Uhr > Anmeldung bis zum 31.07.2025

Der genaue Treffpunkt wird nach Anmeldung zugeschickt

29,00 €/ 12,00 € für Ehrenamtliche in Germering

17,00 €/ 6,00 € für Kinder (6-15 Jahren) von ehrenamtlich Engagierten in Germering

### ANMELDUNG

vhs Germering, Industriestr. 2a

Tel. 089 - 800 65 20

Email: [service@vhs-germering.de](mailto:service@vhs-germering.de)

[www.vhs-germering.de](http://www.vhs-germering.de)

## AROMATHERAPIE IM ALLTAG



Sie wollten schon immer mehr über ätherische Öle erfahren? In diesem Workshop vermittelt Ihnen die Naturkosmetikfachberaterin Brigitte Möhrle, wo Aromatherapie im Alltag hilfreich sein kann. Im Workshop können die Teilnehmenden einen Aromaroll-On herstellen, den sie mit nach Hause nehmen können.

Ätherische Öle können physische und psychische Beschwerden manchmal verstärken. Bitte holen Sie vor der Anmeldung bei Bedarf ärztlichen Rat ein.

### WO UND WANN

Dienstag 27.05.2025/18:30 - 21:30 Uhr

Germeringer Insel, Planegger Str. 9, EG, 82110 Germering

Kosten 8,00 €/ 3,00 € für Ehrenamtliche in Germering

### ANMELDUNG

Germeringer Insel, Planegger Str. 9, EG

Tel. 089 - 840 53 58

Email: [info@germeringerinsel.de](mailto:info@germeringerinsel.de)

[www.germeringerinsel.de](http://www.germeringerinsel.de)

# ZEIT FÜR MICH

Brigitte Möhrle lädt Sie an vier Abenden dazu ein, sich Zeit für sich selbst zu nehmen. Es wird ein Raum des Austauschs sein, in dem unter Anleitung gemeinsam in der Gruppe der eigene „Selbstfürsorge-Muskel“ trainiert werden kann.

Dieses Angebot konzentriert sich auf angeleitete Selbsterfahrung. Falls Sie physische oder psychische Beschwerden haben, bitte vor der Anmeldung ärztlichen Rat einzuholen.

Leitung: Brigitte Möhrle

## WO UND WANN

Dienstag 24.06.2025/18:30 - 20:30 Uhr

Dienstag 08.07.2025/18:30 - 20:30 Uhr

Montag 14.07.2025/18:30 - 20:30 Uhr

Dienstag 22.07.2025/18:30 - 20:30 Uhr

Germeringer Insel, Planegger Str. 9, EG, 82110 Germering

Kosten 12,00 €/ 5,00 € für Ehrenamtliche in Germering

## ANMELDUNG

Germeringer Insel, Planegger Str. 9, EG

Tel. 089 - 840 53 58

Email: [info@germeringerinsel.de](mailto:info@germeringerinsel.de)

[www.germeringerinsel.de](http://www.germeringerinsel.de)

# SING MIT



Seien Sie dabei, wenn wir in diesem Kurs gemeinsam die schönsten Lieder anstimmen, die den Sommer feiern! Ob fröhliche Hits, ruhige Lieder oder Klassiker - wir erwecken mit unseren Stimmen die warme Jahreszeit zum Leben. Ganz gleich, ob Sie schon Erfahrung im Singen hast oder einfach Spaß am Mitsingen hast - jeder ist herzlich willkommen!

Leitung: Marina Ulewicz

## WO UND WANN

Samstag 12.07.2025/16:00 - 18:00 Uhr

vhs in der Harfe 2, Eingang Gabriele-Münter-Str. 1, Therese-Giehse-Platz 3, 82110 Germering, Seminarraum 2

19,00 €/ 7,00 € für Ehrenamtliche in Germering

## ANMELDUNG

vhs Germering, Industriestr. 2a

Tel. 089 - 800 65 20

Email: [service@vhs-germering.de](mailto:service@vhs-germering.de)

[www.vhs-germering.de](http://www.vhs-germering.de)

# TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Freiwillige/Ehrenamtliche, die bei einem Verein, einer Organisation, Selbsthilfegruppe oder Initiative in Germering tätig sind, können an diesem Programm mit einer Vergünstigung teilnehmen. Sie müssen sich ihr Engagement von einem Träger bestätigen lassen und diese Bestätigung und die Kursgebühr bei der Anmeldung oder bei der Veranstaltung mitbringen. Bei jedem Angebot sind Veranstalter und Anmeldeweg angegeben.

Als Kostenträger kommen nicht nur die Freiwilligen/Ehrenamtlichen selbst in Betracht, sondern auch die Vereine, Organisationen, Selbsthilfegruppen und Initiativen, die Ehrenamtliche/Freiwillige beschäftigen.

Sollten Ihnen die Teilnahme aus finanziellen Gründen dennoch nicht möglich sein wenden Sie sich gerne an das Team der Germeringer Insel.

Für die Angebote der Kooperationspartner gelten deren Geschäftsbedingungen.

# BESTÄTIGUNG

Frau/Herr

ist ehrenamtlich/freiwillig tätig bei Verein/Institution/Gruppe/Initiative:

Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Verein/Institution/ Gruppe/Initiative: \_\_\_\_\_

Ansprechpartner\*in: \_\_\_\_\_

Unterschrift/Stempel: \_\_\_\_\_

Wir bestätigen die freiwillige Mitarbeit der oben genannten Person in unserer Organisation



Die Bestätigung bitte ausschneiden und mit der Anmeldung beim jeweiligen Veranstalter vorlegen.

*Die Daten unterliegen dem Datenschutz und werden nur für Zwecke der Germeringer Insel verwendet.*

## KONTAKTE

Germeringer Insel im „Zenja“  
Planegger Str. 9  
82110 Germering  
Tel: 089 - 840 53 58  
E-Mail: [info@germeringerinsel.de](mailto:info@germeringerinsel.de)  
Web: [www.germeringerinsel.de](http://www.germeringerinsel.de)

Volkshochschule Germering  
Industriestraße 2a  
82110 Germering  
Tel: 089 - 800 65 20  
E-Mail: [service@vhs-germering.de](mailto:service@vhs-germering.de)  
Web: [www.vhs-germering.de](http://www.vhs-germering.de)



## IMPRESSUM

### VERANTWORTLICH NACH § 5 ABS. 1 TMG

Verein zur Koordination sozialer Aufgaben in Germering e.V.  
Amtsgericht München – Registergericht VR 40617

### 1. VORSITZENDER: ANDREAS HAAS

Tel.: 089 - 8 40 53 58  
Fax: 089 - 8 40 49 20  
E-Mail: [info@germeringerinsel.de](mailto:info@germeringerinsel.de)

### ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo, Di, Do 9:00 – 12:00 Uhr  
Mo 14:00 – 18:00 Uhr  
Do 14:00 – 17:00 Uhr

### LEITUNG:

Anna Etzold

### FOTOS:

Kiêu Trường, Evgeni Tcherkasski, Monfocus, Manfred Richter, bertvthul,  
Roman Kogomachenko auf Pixabay



