

Programm Januar 2026

frische Impulse für Geist & Seele

Unser Programm finden Sie auch auf unserer Homepage:
www.muenchner-bildungswerk.de



Glaube und Mensch

Mi 21.01.

Gott sieht alles – die KI noch mehr?

Simple Fragen – komplexe Antworten

Nach religiösen Vorstellungen ist Gott allwissend. Aber ist das in Zeiten von ChatGPT und Co. überhaupt noch besonders? Schließlich können wir mit nur einer Anfrage alles über eine Thematik oder einen Menschen erfahren.

Zusammen sprechen wir über die Allwissenheit Gottes, den heutigen gläsernen Menschen und die scheinbar übermächtige KI. Was bedeutet eigentlich Allwissenheit und haben wir uns einen künstlichen Gott erschaffen? **Kooperation** mit dem Michaelsbund und der Münchner Volkshochschule.

Referentin Prof. Dr. Claudia Paganini, Theologin, Philosophin

Termin/Zeit Mi 21.01.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Ort Buchhandlung Michaelsbund, Herzog-Wilhelm-Straße 5, 80331 München

Kursgebühr 15 EUR

Kurs-Nr. [164877 \(Link zur Anmeldung\)](#)

Im Anschluss an die Veranstaltung kann das Buch von Prof. Dr. Paganini erworben werden.

[Weitere Infos/Anmeldung >](#)

Mo 26.01.

Der beste Tag ist heute

Mehr Lebensfreude mit spirituellen Alltagsritualen

Der Theologe und Autor Robert Mucha stellt sein inspirierendes Buch „Der beste Tag ist heute“ vor. Gemeinsam gehen wir der Frage nach, wie wir unseren täglichen Routinen mehr Tiefe, Achtsamkeit und Spiritualität verleihen können. Anhand alltäglicher Situationen, vom morgendlichen Aufstehen über Arbeit und Pausen bis hin zu Freizeit und Begegnungen, zeigt der Referent, wie sich im Gewöhnlichen das Besondere entdecken lässt: Wo begegnet uns Gott im Alltäglichen, und wie können wir diese Spuren bewusster wahrnehmen?

Referent Dr. Robert Mucha, Dozent für Theologie

Termin/Zeit Mo 26.01.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Ort Buchhandlung Michaelsbund, Herzog-Wilhelm-Straße 5, 80331 München

Kursgebühr 7 EUR

Kurs-Nr. [164791 \(Link zur Anmeldung\)](#)

Im Anschluss an die Veranstaltung kann das Buch von Dr. Mucha erworben werden.

camino_RobertMucha



[Weitere Infos/Anmeldung >](#)

Für alle Veranstaltungen gilt: Anmeldung über den Link bei der Veranstaltung, online über www.muenchner-bildungswerk.de, per E-Mail an sekretariat@muenchner-bildungswerk.de oder unter **Tel. 089/54 58 05-0**.

Onlineseminar: Digitale Veranstaltung, bei der ein:e Referent:in live spricht und Teilnehmende sich von zu Hause aus über ein digitales Endgerät wie PC (mit Mikro und Kamera), Laptop, Tablet oder Handy zuschalten können.

Sa 31.01.

Verkündigung des Wortes Gottes – mehr als eine gute Lesung

Grundkurs für Lektor:innen

Der Grundkurs vermittelt zum einen eine liturgische Einführung in den Dienst der Lektorin bzw. des Lektors, darunter die Feier des Wortes sowie Sinn und Aufbau des Wortgottesdienstes. Zum anderen bietet er eine erste Anleitung für einen verständlichen und sinngerechten Vortrag der Lesungen, einschließlich der Bedeutung von Sprechzeilen. Eine angeleitete erste Leseübung rundet den Kurs ab. **Kooperation** mit dem Erzbischöflichen Ordinariat München.

Referent:in	Dirk Janus, Fachreferent in der Abteilung Liturgie Sabine Reiff, Schauspielerin und Theaterpädagogin
Termin/Zeit	Sa 31.01.2026, 09.30 – 16.30 Uhr
Ort	Maria Patrona Bavariae Pfarrheim, Haselsbergerstr. 9, 85764 Oberschleißheim
Kursgebühr	25 EUR
Kurs-Nr.	165803 (Link zur Anmeldung)
Infos und Rückfragen	Abteilung Liturgie (4.1.1) im Erzbischöflichen Ordinariat München Pastoralreferent Dirk Janus, E-Mail: djanus@eomuc.de , Tel. 089/2137 – 2106

[Weitere Infos/Anmeldung >](#)

Familie und Eltern

Do 15.01.

Das erste Smartphone – was Eltern wissen sollten

Mediennutzung – Gefahren und Chancen

Eltern-Impulse Schule

Das erste Smartphone ist ein bedeutender Schritt im Leben Ihres Kindes. Gleichzeitig bringt es zahlreiche Fragen und Herausforderungen für Eltern mit sich. Entscheidend ist, dass Kinder und Eltern gleichermaßen gut vorbereitet sind, um diesen Schritt gemeinsam sicher und sinnvoll gestalten zu können.

Referentin	Sarah von Tietzen, Coach für Familien und für Medienkompetenz
Termin/Zeit	Do 15.01.2026, 19.00 – 21.15 Uhr
Kursgebühr	gebührenfrei
Kurs-Nr.	165377 (Link zur Anmeldung)

Online

[Weitere Infos/Anmeldung >](#)

Di 27.01.

Dafür bist du nicht zu klein!

Kinder beim Trauern begleiten

**Eltern-Impulse Schule
COME TOGETHER**

Auch Kinder trauern, aber sie trauern anders. Anders als Erwachsene. Wie können wir trauernden Kindern, Eltern und Geschwisterkindern nahe sein? Wie ihnen beistehen, wie sie trösten und begleiten? Wir geben Ihnen in diesem Seminar einen sensiblen und praxisorientierten Umgang mit kindlicher Trauer – unterstützt durch den behutsamen Einsatz von Düften, Geschichten und Ritualen.

Referentin	Claudia Hüttemann
Termin/Zeit	Di 27.01.2026, 19.00 – 21.15 Uhr
Ort	Münchner Bildungswerk, 3. Stock, Dachauer Str. 5, 80335 München
Kursgebühr	gebührenfrei

[Weitere Infos/Anmeldung >](#)

[165471CTS \(Link zur Anmeldung\)](#)

Freiwilliges Engagement

Fr 09.01.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR-8-Wochen Kurs

Das wissenschaftlich fundierte Training verbindet Achtsamkeitspraxis mit Erkenntnissen aus Medizin, Psychologie und Stressforschung.

9 Termine/Zeit	ab Fr 09.01. – 06.03.2026, 09.30 – 12.00 Uhr
Ort	Kulturzentrum Trudering, Wasserburger Landstr. 32, 81825 München
Kursgebühr	410 EUR
Anmeldung	unter www.mbsr-muenchen-ost.de oder E-Mail: info@mbsr-muenchen-ost.de

[Weitere Infos/Anmeldung >](#)

Fr 23.01.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Informationsveranstaltung zum MBSR-Kurs in München-Sendling

In der kostenlosen Informationsveranstaltung geht es darum, zu erfahren, was MBSR ist und was ist es nicht. Sie erhalten alle wichtigen Informationen zum Inhalt, Aufbau, Ablauf und den Terminen des Kurses. Es gibt Zeit für ein persönliches Gespräch am Ende, falls Fragen offen sind.

Referentin Barbara Rehbock, MBSR-Lehrerin und Gesundheitsmanagerin (Msc)

Termin/Zeit Fr 23.01.2026, 17.30 – 19.00 Uhr

Treffpunkt Achtsamkeitszentrum, Treffauerstraße 19, 81379 München

Anmeldung E-Mail an barbara.rehbock@sports4women.de

Weitere Infos/Anmeldung >

Fr 30.01.

„Vergiss mich nicht“ sprach der Pinsel zur Seele

Kunsttherapie für ältere Menschen mit Demenz und/oder Depression

Depressive Episoden eines Menschen können eine spätere Demenzentwicklung begünstigen, denn Erkrankte verlieren oft ihren Kontakt zur Umwelt. So verarmen ihre Sinnesreize, was in einer drastischen Herabsetzung von Nervenzellen-Verbindungen in der Großhirnrinde endet: Eine Ursache für Demenz. Das Seminar vermittelt, wie kreative Sinnesschulung über Farben, Erzählungen und haptisches Erleben das Tor zur Welt und zu eigenen Ressourcen öffnet. Menschen, die zur grauen Selbst-Vergessenheit verurteilt waren, können wieder freudig erblühen.

Referentin Jeanette Bendrien, Kunsttherapeutin

2 Termine/Zeit Fr 30.01./Sa 31.01.2026, 09.30 – 17.00 Uhr

Ort Evangelisches Bildungswerk, Herzog-Wilhelm-Str. 24/III, 80331 München

Kursgebühr 125 EUR; ermäßigt für Ehrenamtliche 60 EUR

Kurs-Nr. [165602 \(Link zur Anmeldung\)](#)

Weitere Infos/Anmeldung >



Zukunft gestalten – Bildung für nachhaltige Entwicklung

Mi 28.01.

Menschenrechte verteidigen

Podiumsgespräch

Die demokratischen Staaten und das internationale Recht basieren auf den Menschenrechten und auf Regeln – die neuerdings auf mehreren Ebenen Angriffen ausgesetzt sind. Dramatisch ist insbesondere der Seitenwechsel, den die Regierung der Vereinigten Staaten seit dem Amtsantritt Donald Trumps Schritt für Schritt vollzieht – vom Rückzug aus UNO-Strukturen über die Annäherung an russische Positionen bis hin zur jüngsten Nationalen Sicherheitsstrategie und der unverhohlenen Unterstützung rechtsextremer Parteien in Deutschland und Europa.

Auf dieser Veranstaltung analysiert

- die politische Ebene: Prof. Dr. Dr. h.c. Heiner Bielefeldt
- die rechtliche Ebene: Prof. DDr. Angelika Nußberger
- die militärische Ebene: Generalleutnant Wolfgang Wien
- Fragen der Ethik: Prof. Dr. Daniel Bogner

Moderation Dr. Achim Budde, Direktor der Katholischen Akademie

Termin/Zeit Mi 28.01.2026, 18.00 – 21.00 Uhr

Ort Katholische Akademie, Mandlstr. 23, 80802 München

Kurs-Nr. [165908 \(Link zur Anmeldung\)](#)

Weitere Infos/Anmeldung >

Integration und Migration

Mi 07.01.

Integrationskurs am Vormittag Modul 3

Referentin Kalina Marcevska-Lekic
20 Termine/Zeit ab Mi 07.01.2026, Mo, Mi, Do und Fr, 09.00 – 13.00 Uhr
Ort Nachbarschaftstreff Pasing, Josef-Felder-Str. 45, 81241 München
Kursgebühr 350 EUR Selbstzahler; 229 EUR Berechtigte

Kurs-Nr. **165096**

Informationen unter Tel. 089/54 58 05-21, E-Mail: integration@muenchner-bildungswerk.de

[Weitere Infos/Anmeldung >](#)**Mi 14.01.**

Integrationskurs am Vormittag Modul 6

Referenten Khidhir Hamad Abbas, Burak Bakirdögen
20 Termine/Zeit ab Mi 14.01.2026, Mo – Fr, 09.00 – 13.05 Uhr
Ort Kulturzentrum Messestadt Riem, 3. OG, Erika-Cremer-Str. 8, 81829 München
Kursgebühr 350 EUR Selbstzahler; 229 EUR Berechtigte

Kurs-Nr. **164692**

Informationen unter Tel. 089/54 58 05-21, E-Mail: integration@muenchner-bildungswerk.de

[Weitere Infos/Anmeldung >](#)**Do 15.01.**

Integrationskurs am Vormittag Modul 5

Referentinnen Myroslava Savchuk, Beata Nakonieczna
20 Termine/Zeit ab Do 15.01.2026, Mo – Do, 09.00 Uhr – 13.05 Uhr
Ort Münchner Bildungswerk, 1. Stock, Dachauer Straße 5, 80335 München
Kursgebühr 350 EUR Selbstzahler; 229 EUR Berechtigte

Kurs-Nr. **164764**

Informationen unter Tel. 089/54 58 05-21, E-Mail: integration@muenchner-bildungswerk.de

[Weitere Infos/Anmeldung >](#)**Do 15.01.**

Integrationskurs am Vormittag Modul 3

Referentinnen Delic Gordana, Jelena Tobudic
20 Termine/Zeit ab Do 15.01.2026, Mo – Fr, 09.00 – 13.00 Uhr
Ort Kulturzentrum Messestadt Riem, 3. OG, Erika-Cremer-Str. 8, 81829 München
Kursgebühr 350 EUR Selbstzahler; 229 EUR Berechtigte

Kurs-Nr. **165508**

Informationen unter Tel. 089/54 58 05-21, E-Mail: integration@muenchner-bildungswerk.de

[Weitere Infos/Anmeldung >](#)**Di 20.01.**

Integrationskurs am Vormittag Modul 6

Referentinnen Kalina Marcevska-Lekic, Rebecca Grüner
20 Termine/Zeit ab Di 20.01.2026, Mo, Di, Mi und Fr, 09.00 – 13.05 Uhr
Ort Laim, Helmpertstr. 19, 80687 München
Kursgebühr 350 EUR Selbstzahler; 229 EUR Berechtigte

Kurs-Nr. **164680**

Informationen unter Tel. 089/54 58 05-21, E-Mail: integration@muenchner-bildungswerk.de

[Weitere Infos/Anmeldung >](#)**Di 20.01.**

Integrationskurs am Vormittag Modul 6

Referentin Rebecca Grüner
20 Termine/Zeit ab Di 20.01.2026, Mo, Di, Mi und Fr, 09.00 – 13.05 Uhr
Ort Laim, Helmpertstr. 19, 80687 München
Kursgebühr 350 EUR Selbstzahler; 229 EUR Berechtigte

Kurs-Nr. **164682**

Informationen unter Tel. 089/54 58 05-21, E-Mail: integration@muenchner-bildungswerk.de

[Weitere Infos/Anmeldung >](#)

Mo 26.01.

Weitere Infos/Anmeldung >

Integrationskurs am Vormittag Modul Orientierungskurs

Referentinnen Beate Greiner, Susanne Morato
20 Termine/Zeit ab Mo 26.01.2026, Mo, Di, Mi und Fr, 09.00 – 13.05 Uhr
Ort Nachbarschaftstreff Trudering, Bajuwarenstr. 92, 81825 München
Kursgebühr 350 EUR Selbstzahler; 229 EUR Berechtigte

Kurs-Nr. **163013**

Informationen unter Tel. 089/54 58 05-21, E-Mail: integration@muenchener-bildungswerk.de

Älter werden

Mi 21.01.

NEU



Weitere Infos/Anmeldung >

Sicherheit im öffentlichen Raum

Selbstschutz und Zivilcourage im Alltag

Haben Sie sich schon mal gefragt, wie Sie sich in kritischen Situationen im öffentlichen Raum richtig verhalten und wie Sie sich sicher fühlen können, wenn Sie unterwegs sind? Dann laden wir Sie herzlich zu dieser Veranstaltung ein. Stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein und gewinnen Sie durch das erworbene Wissen Vertrauen in sich selbst.

Kooperation mit der Bayerischen Polizei.

Referentin Christiane Boost; Polizei Bayern
Moderation Hannah Bergsteiner
Termin/Zeit Mi 21.01.2026, 10.00 – 14.00 Uhr
Ort Münchner Bildungswerk, 3. Stock, Dachauer Str. 5, 80335 München
Kursgebühr 12 EUR

Kurs-Nr. **165467 (Link zur Anmeldung)**

Mi 21.01.



NEU

Weitere Infos/Anmeldung >

Riecht nach Heimat!

Biografischer Workshop zum Fundbuch

„Heimat“ – ein vielschichtiger, schillernder Begriff – und mehr als ein Ort! Was verbinde ich mit Heimat? Vergangenes, Nostalgie, Dort und Damals? Stärkendes im Alltag und die Weise, wie Orte, Menschen, Erinnerungen und Gefühle mich beheimaten? Im Workshop werden Fundstücke wie Briefe, Fotos, Texte kreativ verarbeitet, u. a. durch schreiben und collagieren. Das „Fundbuch“ ermöglicht einen neuen Blick auf Biografisches und schärft die Wahrnehmung im Alltag.

Referentin Sigrid Kaindl-Pohl, Diplom-Theologin, Supervisorin
3 Termine/Zeit Mi 21.01./04.02./25.02.2026, 17.00 – 20.00 Uhr
Ort Evangelisches Bildungswerk, Herzog-Wilhelm-Str. 24/III, 80331 München
Kursgebühr 75 EUR

Kurs-Nr. **165021 (Link zur Anmeldung)**

Mo 26.01.

(Un-)Ruhestand?

Freiwilliges Engagement und Perspektiven in der nachberuflichen Zeit

Planen Sie gerne oder leben Sie lieber nach dem Motto: „Das lasse ich mal auf mich zukommen?“ Jeder und jede hat eigene Bilder im Kopf, wie der Ruhestand aussehen kann. Lockt doch das sogenannte „Dritte Lebensalter“ mit mehr Freizeit und weniger Verpflichtungen, mehr Ruhe und weniger Stress, mit mehr Möglichkeiten, seine Träume zu leben und endlich das zu tun, was bislang warten musste.

Referentinnen Isabel Schrimpf, Freiwilligen-Agentur TATENDRANG
Gabi Springer, Freiwilligen-Agentur TATENDRANG
Verena Schönleber, Münchner Bildungswerk e.V.
Termin/Zeit Mo 26.01.2026, 16.00 – 19.00 Uhr
Ort Freiwilligen-Agentur TATENDRANG, Altheimer Eck 13 (Rgb.), 80331 München
Kursgebühr gebührenfrei

Kurs-Nr. **165787 (Link zur Anmeldung)**

Weitere Infos/Anmeldung >

Di 27.01.


[Weitere Infos/Anmeldung >](#)

Regle Deinen Kram

Selbstbestimmt leben dank rechtlicher Vorsorge

Selbstbestimmt leben wollen wir alle. Doch Krankheit, Unfall oder Alterseinschränkungen können das selbstbestimmte Handeln schnell einschränken. Dann muss erst umständlich eine rechtliche Vertretung bestimmt werden. Mit frühzeitig erstellten Dokumenten wie Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung können vertraute Menschen bevollmächtigt werden, sich im Notfall um persönliche Belange zu kümmern. Im Online-Seminar werden konkrete Tipps zum Erstellen von Vorsorgedokumenten und eine Übersicht über den eigenen Papierkram präsentiert. Sie erhalten nach dem ersten Termin hilfreiche Links per Mail zugesandt, zu denen Sie beim zweiten Treffen gerne Fragen stellen können. Damit Sie, egal in welchem Alter, gut vorgesorgt haben.

Referentin Claudia Bayer-Feldmann, Diplom-Psychologin
mit ihren erwachsenen Töchtern Angela und Alice

2 Termine/Zeit Di 27.01./03.02.2026, 18.00 – 19.00 Uhr

Kursgebühr 15 EUR

Kurs-Nr. [162787 \(Link zur Anmeldung\)](#)

Online

Mi 28.01.

[Weitere Infos/Anmeldung >](#)

Demenz-Stunde

Wenn das Gedächtnis nachlässt – Wissen über Demenz kompakt

Die digitale Veranstaltungsreihe „Demenz-Stunde“ will Wissen vermitteln und praktische Beratung geben, um verunsichernde Alltagssituationen besser zu bewältigen – mit dem Ziel Sie zu entlasten und gleichzeitig die Lebenswelt demenziell erkrankter Personen besser zu verstehen.

Referentin Iris Gorke, Diplom-Sozialpädagogin (FH), Alzheimer Gesellschaft e.V.

Moderation Isabella Berr, MBW

Termin/Zeit Mi 28.01.2026, 16.00 – 17.15 Uhr

Die Veranstaltung ist kostenfrei dank der Förderung durch die Willi-Gross-Stiftung.

Kurs-Nr. [165431 \(Link zur Anmeldung\)](#)

Online

Weitere einzeln buchbare Module aus dieser Reihe:

25.02.2026 Demenz verstehen – Selbsterleben von Menschen mit Demenz

04.03.2026 Kommunikation mit Menschen mit Demenz

22.04.2026 Entlastungsangebote für pflegende Angehörige

Münchner SeniorenAkademie

Fr 16.01.

Das müssen Sie gesehen haben

[Weitere Infos/Anmeldung >](#)

Digital by Nature

Die Kunsthalle München widmet Miguel Chevalier (*1959 in Mexiko-Stadt, lebt in Paris) die erste große Einzelausstellung in Deutschland. Er gehört zu den Wegbereiter:innen der virtuellen und digitalen Kunst und erforscht seit den 1980er-Jahren die Möglichkeiten des Computers als kreatives Ausdrucksmittel.

Referentin Dr. Ulrike Kvech-Hoppe, Dozentin für Kunstgeschichte

Termin/Zeit Fr 16.01.2026, 14.00 – 15.30 Uhr

Ort Kunsthalle der Hypo-Kulturstiftung, Theatinerstr. 8, 80333 München

Kursgebühr 15 EUR zzgl. Eintritt

Kurs-Nr. [165482 \(Link zur Anmeldung\)](#)

Mi 28.01.


[Weitere Infos/Anmeldung >](#)

Von Kooperation zu Konflikt

Russland und die Europäische Union

Referent Birgit Boeser M.A., Studienleiterin bei der Europäischen Akademie Bayern

Moderation Ida Heindel, MBW

Technik Nicolas Ostendorp, MBW

Termin/Zeit Mi 28.01.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

Kursgebühr Studierende der SeniorenAkademie: kostenfrei und keine Anmeldung nötig

Andere Interessierte: **15 EUR** und Anmeldung erforderlich

Kurs-Nr. [165804 \(Link zur Anmeldung\)](#)

Online

Do 29.01.**Führung durch die Münchner Residenz**

Erleben Sie eindrucksvolle Prunksäle sowie kunstvolle Räume und erhalten Sie spannende Einblicke in das Leben der Wittelsbacher Herrscher. Tauchen Sie ein in die Welt von Glanz, Macht und Kunst mitten im Zentrum Münchens.

Referent Dr. Frank Heise, Dozent für Kunstgeschichte

Termin/Zeit Do 29.01.2026, 14.30 – 16.00 Uhr

Treffpunkt Münchner Residenzmuseum, Foyer, 80333 München

Kursgebühr 15 EUR

Kurs-Nr. [165901](#)

[Weitere Infos/Anmeldung >](#)

Ausgebucht

Kunst und Kultur**Mi 14.01.****Die Zeit der Renaissance**

Besuch im Bayerischen Nationalmuseum

Führung für die Rheumaliga

Ein tiefgreifender Wandel der Gesellschaft, Erschütterungen der Alten Kirche durch die Reformation, technische Erfindungen sowie naturwissenschaftliche und geographische Entdeckungen kennzeichnen die grundlegenden Veränderungen für die Menschen im 16. Jahrhundert.

Referentin Dr. Ina Müller M.A., Kunsthistorikerin

Termin/Zeit Mi 14.01.2026, 14.00 – 15.30 Uhr

Treffpunkt Bayerisches Nationalmuseum, Prinzregentenstr. 3, 80538 München

Kursgebühr 10 EUR

Anmeldung [ArGe München der Dt. Rheuma-Liga,](#)

per E-Mail: kontakt@rheuma-liga-muenchen.de oder Tel. 089/30 95 42 (AB)

[Weitere Infos/Anmeldung >](#)

So 25.01.**Das Bayerische Nationalmuseum**

125 Jahre in der Prinzregentenstraße

Führung

Das Bayerische Nationalmuseum umfasst auf drei Geschossen Ausstellungsräume von insgesamt etwa 13.000 Quadratmetern Grundfläche. Das Gebäude an der Prinzregentenstraße feiert 2025 seinen 125. Geburtstag. Erleben Sie bei einem Rundgang passend zur Entstehungszeit der ausgestellten Werke gestaltete Räume und glanzvolle neue Präsentationen. Weiten Sie Ihren Blick mit Exponaten von der Spätantike bis zum Jugendstil.

Referentin Dr. Beatrice Trost M.A., Kunsthistorikerin

Termin/Zeit So 25.01.2026, 15.15 – 16.45 Uhr

Treffpunkt Bayerisches Nationalmuseum, Foyer, Prinzregentenstr. 3, 80538 München

Kursgebühr 16 EUR inkl. Eintritt

Kurs-Nr. [165132 \(Link zur Anmeldung\)](#)

©Bay.Nationalmuseum_Walter-Haberlande



[Weitere Infos/Anmeldung >](#)

Malakademie München**Sa 10.01.****Kreativ-Atelier im Turm – Malwerkstatt am Wochenende**

Wenn Sie Freude am kreativen Experiment haben und eingefahrene Denkmuster hinter sich lassen wollen, finden Sie in diesem Kurs die entsprechende Begleitung und Anregung. Von der Linie zur Fläche, vom Schwarz-Weiß zur Farbe: Geleitet von der Intuition lernen Interessierte grundlegende Techniken kennen und erhalten zudem künstlerische Impulse.

Für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene.

Referent Gerd Scheuerer, Künstler

6 Termine/Zeit ab Sa 10.01. – 14.02.2026, 09.00 – 14.00 Uhr

Ort Kunst im Turm – St. Clemens, Arnulfstr. 166, 80634 München

Kursgebühr 345 EUR

Kurs-Nr. [165286 \(Link zur Anmeldung\)](#)

[Weitere Infos/Anmeldung >](#)

Mo 12.01.



Der Spirit der Zeichnung

Wie kommt die Welt auf mein Blatt?

Zeichnen macht unglaublich viel Spaß, wenn die Zeichnungen gelingen. Der Frust beim Zeichnen entsteht meistens durch unerfüllbare Wunschvorstellungen. In meinem Kurs erkläre ich, wie ein Motiv abzuzeichnen ist, so dass es der Vorlage ähnelt. Dabei ist der Spaß an der Sache wichtiger als fehlgeleiteter Ehrgeiz.

Für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene.

Referent Gerhard Marquardt, Künstler

6 Termine/Zeit ab Mo 12.01. – 23.02.2026, 09.30 – 12.30 Uhr

Ort Kunst im Turm – St. Clemens, Arnulfstr. 166, 80634 München

Kursgebühr 234 EUR

Kurs-Nr. [164900 \(Link zur Anmeldung\)](#)

[Weitere Infos/Anmeldung >](#)

Mo 12.01.



Malen wie ein Hurrikan

In den Flow



©Gerhard-Marquardt

Schnell malen, schneller als die inneren Einwände und Hemmungen es zulassen. Ideen, Farbexperimente und Farbflecken purzeln von der Staffelei auf die Leinwände. Zuerst soll sich eine malerische Sicherheit festigen, die nach Ideen und Lösungen strebt und sich nicht an Zweifeln und dem Streben nach guten Bildern orientiert. Die „Meisterwerke“ entstehen aus dem Flow beim Malen.

Für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene.

Referent Gerhard Marquardt, Künstler

6 Termine/Zeit ab Mo 12.01. – 23.02.2026, 13.30 – 16.30 Uhr

Ort Kunst im Turm – St. Clemens, Arnulfstr. 166, 80634 München

Kursgebühr 234 EUR

Kurs-Nr. [164901 \(Link zur Anmeldung\)](#)

[Weitere Infos/Anmeldung >](#)

Do 15.01.



Farbe – Licht – Lebendigkeit

Intuitives Malen

Ob Teller, Stühle oder Kleidungsstücke – im Bild verwandeln sich die Dinge in etwas Neues. Sie verlieren ihre praktische Alltagsbedeutung und werden zu flächigen Formen und Farben. Im Kurs stehen Intuition und Absichtslosigkeit beim künstlerischen Prozess im Vordergrund. „Wir wissen mehr als wir denken.“

Für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene.

Referent Gerd Scheuerer, Künstler

20 Termine/Zeit ab Do 15.01. – 26.03.2026, 09.00 – 12.15 Uhr

Ort Kunst im Turm – St. Clemens, Arnulfstr. 166, 80634 München

Kursgebühr 372 EUR

Kurs-Nr. [165285 \(Link zur Anmeldung\)](#)

[Weitere Infos/Anmeldung >](#)

Sa 17.01.



Vom leeren Kopf zum vollen Bild

Acrylmalerei

Haben Sie Lust zu malen, aber keine Ahnung, wo anfangen? Es fehlt die Idee, das Motiv oder einfach der Mut, den ersten Pinselstrich zu setzen? In diesem Kurs zeigt der Dozent Schritt für Schritt, wie Sie aus dem Nichts ein ausdrucksstarkes abstraktes Bild malen.

Gemalt wird ohne Vorlage und ohne Druck. Die Bilder entstehen – während des Malvorgangs.

Für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene.

Referent Gerhard Marquardt, Künstler

3 Termine/Zeit Sa 17.01./31.01./07.02.2026, 11.00 – 15.00 Uhr

Ort Kunst im Turm – St. Clemens, Arnulfstr. 166, 80634 München

Kursgebühr 158 EUR

Kurs-Nr. [164841 \(Link zur Anmeldung\)](#)

[Weitere Infos/Anmeldung >](#)

So 18.01.

Map it up!

Mappenkurs für die FOS



Dieser Kurs bereitet durch gezieltes Zeichnen und Malen auf die Aufnahmeprüfung an der FOS Gestaltung vor. Wir üben das gegenständliche Zeichnen, zeichnen Objekte aus der Natur und aus der Spielzeugkiste wie Handpuppen, Holzspielzeug oder Wunschobjekte, die von zu Hause mitgebracht werden.

Beim Malen ist freies szenisches Arbeiten aus der Vorstellung die Aufgabenstellung. Wir üben das Mischen der Farben, malen Szenen und Figuren aus der Phantasie und setzen sie in einen spielerisch entwickelten landschaftlichen Zusammenhang aus Farbe, Hell-Dunkel-Modulation und Atmosphäre.

Hinweis

Material siehe Homepage

Referentin

Cornelia Eichacker, Künstlerin

3 Termine/Zeit

So 18.01./01.02./08.02.2026, 14.00 – 17.00 Uhr

Ort

Kunst im Turm – St. Clemens, Arnulfstr. 166, 80634 München

Kursgebühr

128 EUR

Kurs-Nr.

[165614 \(Link zur Anmeldung\)](#)

[Weitere Infos/Anmeldung >](#)

Sa 24.01.

Wir machen blau und drucken mit Licht

Cyanotypiekurs am Wochenende

Cyanotypie (zu deutsch: Blaudruck) ist eine historische Fototechnik aus dem 19. Jahrhundert, die ohne Dunkelkammer auskommt. Sie ist schnell umsetzbar, einfach zu lernen und überrascht mit erstaunlichen, tiefblauen Ergebnissen. Die Technik eignet sich hervorragend zum Experimentieren. Mit dem Verfahren kann man digitale Fotografien analog umsetzen, aber auch Zeichnungen, Pflanzen oder Gegenstände belichten. Oder alles miteinander kombinieren.

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt den Umgang mit Cyanotypie. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Für das Wochenende können der Künstlerin vorab eigene Fotos zugeschickt werden, die sie in Negativ-Folien umwandelt.

Für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene.

Referentin

Liz Walinski, Künstlerin

Termin/Zeit

Sa 24.01./So 25.01.2026, 10.00 – 17.00 Uhr

Ort

Kunst im Turm – St. Clemens, Arnulfstr. 166, 80634 München

Kursgebühr

180 EUR

Kurs-Nr.

[164899 \(Link zur Anmeldung\)](#)

[Weitere Infos/Anmeldung >](#)

Mi 28.01.

Malen mit Öl

Für alle, die mehr wollen

Das Malen mit Ölfarben gilt als reizvolle Herausforderung. Wir lernen die Geschmeidigkeit des Vermalens der Farbe kennen und die Möglichkeit, immer wieder Farbnuancen oder Farbübergänge zu ändern.

Für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene.

Referent

Thomas Beecht, Künstler

5 Termine/Zeit

Mi 28.01./04.02./11.02./25.02./04.03.2026, 09.00 – 12.30 Uhr

Kursgebühr

230 EUR

Kurs-Nr.

[165498 \(Link zur Anmeldung\)](#)

[Weitere Infos/Anmeldung >](#)

Fr 30.01.

Ganz nah dran

Die Welt der Botanik in der Zeichnung

Wer Hemmungen hat, ein Motiv abzuzeichnen, kann in diesem Kurs frei experimentieren. Mit Übungen am Anfang wie Blindzeichnen und Zeichnen mit unkonventionellem Gerät – auch im Stehen – bereiten wir uns auf den kreativen Prozess vor. Jede:r entwickelt im Laufe unserer Treffen das Gefühl für unperfekte Könnerschaft.

Für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene.

Referentin

Eva-Maria Bischof-Kaupp, Künstlerin

6 Termine/Zeit

Fr 30.01./06.02./13.02./27.02./06.03./13.03.2026, 14.00 – 17.00 Uhr

Kursgebühr

234 EUR

Kurs-Nr.

[165287 \(Link zur Anmeldung\)](#)

[Weitere Infos/Anmeldung >](#)

Vorschau Februar 2026

Mo 02.02.

Führungen für Menschen mit demenziellen Veränderungen

St. Barbara und das Kreativquartier

Gemeinsam Kirchenräume erleben: Eine behutsame Annäherung an den beeindruckenden Kirchenraum wird durch intuitives Entdecken und sinnlich erfahrbare Akzente vermittelt. In entspannter Atmosphäre können Sie eigene Gedanken, Gefühle und Erinnerungen einbringen.

Kooperation mit der Alzheimer Gesellschaft München.

Termin/Zeit Mo 02.02.2026, 14.00 – 15.15 Uhr

Ort St. Barbara, Infanteriestr. 15, 80797 München

Kursgebühr 12 EUR

Weitere Infos/Anmeldung >

[Anmeldung und Entrichtung der Teilnahmegebühr bei der Alzheimer Gesellschaft München, Tel. 089/47 51 85, oder per E-Mail an anna.wallner@agm-online.de](#)

Mo 02.02.

Trauerlabyrinth

Malkurs für Trauernde

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, über das kreative Gestalten von Bildern und – wer mag, auch Objekten – einen Umgang mit dem Verlust eines nahen Menschen zu finden. Ein sicherer Raum und Zeit für Gespräche sind ein wichtiger Bestandteil des Kurses.

5 Termine/Zeit Mo 02.02./09.02./23.02./02.03./09.03.2026, 18.00 – 21.00 Uhr

Ort Kunst im Turm St. Clemens, Arnulfstr. 166, 80634 München

Kursgebühr 189 EUR (*Gegen einen Unkostenbeitrag von 10 EUR können verschiedene Materialien bei der Dozentin erworben werden.*)

Weitere Infos/Anmeldung >

Kurs-Nr. [164905 \(Link zur Anmeldung\)](#)

Di 03.02.

Infoveranstaltung Postpatenprojekt

Ältere Menschen beim Schriftverkehr unterstützen

Postpat:innen gesucht! Briefe sortieren, Anträge vorbereiten – Postpat:innen helfen Senior:innen bei behördlicher Post und sind bei einer der Beratungsstellen für ältere Menschen und Angehörige tätig. Bei dieser Informationsveranstaltung erfahren Sie über diese neue Form eines freiwilligen Engagements in München.

Termin/Zeit Di 03.02.2026, 17.30 – 19.00 Uhr

Ort Münchner Bildungswerk, 2. Stock, Dachauer Str. 5, 80335 München

Kursgebühr gebührenfrei

Kurs-Nr. [165741 \(Link zur Anmeldung\)](#)

Hinweis Ab März gibt es einen mehrteiligen Einführungskurs.

Mi 04.02.

Seidenstraße, Inselstreit und neues Selbstbewusstsein: Chinas Außenpolitik

China hat die zweitgrößte Bevölkerung der Welt und besitzt eine der größten Volkswirtschaften weltweit. Was interessiert dieses mächtige Land in der Außenpolitik? Dieser Vortrag wird unter anderem ein Blick auf die Beziehungen Chinas zu anderen Großmächten und der Neuen Seidenstraße richten, aber auch die historische Entwicklung der chinesischen Außenpolitik erläutern.

Termin/Zeit Mi 04.02.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

Kursgebühr Studierende der SeniorenAkademie: kostenfrei und keine Anmeldung nötig
Andere Interessierte: **15 EUR** und Anmeldung erforderlich

Weitere Infos/Anmeldung >

Kurs-Nr. [165805 \(Link zur Anmeldung\)](#)

Online

Mi 04.02.

NEU

Die Methode der kleinen Schritte

Marte Meo mit Senioren

Der Begriff „Marte Meo“ beschreibt die Erfahrung, die Menschen machen, wenn sie aus eigener Kraft etwas erreichen. Kooperation mit der Alzheimer Gesellschaft und dem Caritasverband München.

Termin/Zeit Mi 04.02.2026, 18.00 – 20.00 Uhr

Kursgebühr 34 EUR; ermäßigt für Ehrenamtliche 14 EUR

Weitere Infos/Anmeldung >

Kurs-Nr. [165133 \(Link zur Anmeldung\)](#)

Online

Do 05.02.

Weitere Infos/Anmeldung >

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR-8-Wochen Kurs in München-Sendling

„Sei im Moment glücklich. Das reicht.“ Wie das geht? Mit Achtsamkeit! Stress gehört zum Leben – im Beruf, in der Familie oder in Zeiten des Wandels. Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) ist eine Achtsamkeitsschulung, die Wege aufzeigt, mehr Gelassenheit und innere Ruhe in den Alltag und wieder Vertrauen ins Leben zu bringen.

9 Termine/Zeit ab Do 05.02. – 02.04.2026, 10.00 – 12.30 Uhr

Ort Achtsamkeitszentrum, Treffauerstraße 19, 81379 München

Kursgebühr 410 EUR

Anmeldung über www.sports4women.de

oder per E-Mail an barbara.rehbock@sports4women.de

NEU

Do 05.02.

Weitere Infos/Anmeldung >

Singen mit Senioren

Fortbildung für Tätige in der Seniorenanarbeit

Singen macht glücklich, weckt Erinnerungen, verbindet Menschen miteinander und steigert das Wohlbefinden. Damit das gemeinsame Singen mit Senioren nicht verschwindet, sind Initiativen von Betreuungspersonen, Alltagsbegleiter:innen und ehrenamtlich Tätigen gefragt. Eine musikalische Vorbildung ist dafür nicht erforderlich.

Termin/Zeit Do 05.02.2026, 10.00 – 11.30 Uhr

Ort Münchner Bildungswerk, 3. Stock, Dachauer Str. 5, 80335 München

Kursgebühr gebührenfrei

Kurs-Nr. [165414 \(Link zur Anmeldung\)](#)

Mo 09.02.

Weitere Infos/Anmeldung >

Integrationskurs am Vormittag Modul 4

Referentin Kalina Marcevska-Lekic

20 Termine/Zeit ab Mo 09.02.2026, Mo, Mi, Do und Fr, 09.00 – 13.00 Uhr

Ort Nachbarschaftstreff Pasing, Josef-Felder-Str. 45, 81241 München

Kursgebühr 350 EUR Selbstzahler; 229 EUR Berechtigte

Kurs-Nr. [165117](#)

Informationen unter Tel. 089/54 58 05-21, E-Mail: integration@muenchner-bildungswerk.de

Mo 09.02.

Einführung in die Münchner Religionslandschaft und sunnitischer Islam

Exkursion

Meditieren Buddhisten wirklich den ganzen Tag, was ist ein yezidischer Himmelsbruder und woran glaubt eigentlich ein liberaler Jude? Diesen und weiteren Fragen wollen wir in den Münchner Religionsrundgängen auf den Grund gehen. Dabei besuchen wir verschiedene Glaubensstätten in und um München und kommen mit unterschiedlichen Religionsanhängern ins Gespräch. Im Austausch lernen wir Grundinformationen über den jeweiligen Glauben und seine Praxis. Seien Sie dabei!

Hinweis Für diese Veranstaltung werden Frauen gebeten, eine Kopfbedeckung zu tragen.

Termin/Zeit Mo 09.02.2026, 17.15 – 19.20 Uhr

Treffpunkt Mehmet Akif Moschee, Moosacher Str. 22, 80809 München

Kursgebühr 12 EUR; ermäßigt für Schüler:innen, Student:innen und Inhaber:innen des Münchenpasses 7 EUR

Kurs-Nr. [165851 \(Link zur Anmeldung\)](#)

Hinweis Weitere Termine

12.02.2026 Buddhismus

07.03.2026 Koptisches Christentum und Sikhismus

09.03.2026 Liberales Judentum

18.03.2026 Jesidentum

25.03.2026 Bahà'i

Münchner Religionsrundgänge

Weitere Infos/Anmeldung >

Mo 09.02.

Mehrsprachigkeit in der Schule

Herausforderungen meistern, in der Sprache ankommen

**Eltern-Impulse Schule
COME TOGETHER**

Mehrsprachigkeit ist Teil unserer Lebensrealität und Identität, stellt jedoch Lernende, Familien und Pädagog:innen im Alltag mitunter vor besondere Herausforderungen.

Diesen ressourcenorientiert zu begegnen, Chancen zu erkennen, Perspektiven zu entwickeln und individuelle, kreative Angebote zu ermöglichen, ist das Ziel des praxisorientierten Vortrags.

Termin/Zeit Mo 09.02.2026, 18.30 – 20.45 Uhr

Kursgebühr gebührenfrei

Kurs-Nr. [165781 \(Link zur Anmeldung\)](#)

Online

[Weitere Infos/Anmeldung >](#)

Di 10.02.

Sterbenden Menschen Zeit schenken – Was sage ich angesichts des Sterbens?

Kommunikationswege zu Sterbenden

Der nahende Tod ruft häufig Sprachlosigkeit hervor. Dieser Seminartag will Verunsicherungen lösen und angemessene Formen der Kommunikation finden, um den alten Menschen achtsam zur Seite stehen zu können.

Termin/Zeit Di 10.02.2026, 09.30 – 17.00 Uhr

Ort Evangelisches Bildungswerk, Herzog-Wilhelm-Str. 24/III, 80331 München

Kursgebühr 65 EUR; ermäßigt für Ehrenamtliche 30 EUR

Kurs-Nr. [163072 \(Link zur Anmeldung\)](#)

[Weitere Infos/Anmeldung >](#)

Mi 11.02.

Würde am Lebensende

Viele Menschen sorgen sich, dass sie ihre Würde verlieren, wenn sie alt, pflegebedürftig oder auf Hilfe angewiesen sind. Hospizarbeit und Pflegeversorgung schreiben sich diesen Begriff auf die Fahnen, aber auch Sterbehilfeorganisationen werben damit. Zunehmend wird ein Sterben in Würde mit einem Sterben durch Sterbehilfe (assistierter Suizid) gleichgesetzt. Doch was bedeutet Würde eigentlich und wie kann ein entsprechendes Lebensende aussehen?

In unserer Veranstaltung werfen wir einen kurzen historischen Blick auf den Begriff Würde und erkunden gemeinsam seine Vielfalt und Individualität. Wir laden Sie ein, mitzudenken, Fragen zu stellen und zu reflektieren: Wie kann Würde im Alltag, in der Pflege und am Lebensende gelebt werden?

Termin/Zeit Mi 11.02.2026, 17.30 – 18.45 Uhr

Die Veranstaltung ist kostenfrei dank der Förderung durch die Willi-Gross-Stiftung.

Online

Kurs-Nr. [164851 \(Link zur Anmeldung\)](#)

[Weitere Infos/Anmeldung >](#)

Do 12.02.

Tanzen im Sitzen

Mit Musik und Bewegung, Freude und Leichtigkeit

An diesem Seminartag lernen Sie leicht vermittelbare Tänze im Sitzen kennen, die für bewegungseingeschränkte und an Demenz erkrankte Menschen in Einrichtungen der Altenhilfe gut geeignet sind. Arbeitsunterlage wird eine Broschüre des Bundesverbands Erlebnistanz sein.

Termin/Zeit Do 12.02.2026, 09.30 – 17.00 Uhr

Ort Evangelisches Bildungswerk, Herzog-Wilhelm-Str. 24/III, 80331 München

Kursgebühr 80 EUR; ermäßigt für Ehrenamtliche 35 EUR

Kurs-Nr. [165604 \(Link zur Anmeldung\)](#)

[Weitere Infos/Anmeldung >](#)



Aufgepasst! Seniorinnen und Senioren mit kleiner Rente können an Bildungsveranstaltungen mit diesem Icon mit 50% Gebührenermäßigung teilnehmen. Dies ist durch eine vom Sozialreferat der Landeshauptstadt München getragene Bezahlung möglich.

Das Gleiche gilt für München-Pass-Besitzende! Rufen Sie unsere Geschäftsstelle an, Tel. 089/54 58 05-0, wir beraten Sie gerne!

Für alle Veranstaltungen gilt: Anmeldung über den Link bei der Veranstaltung, online über www.muenchner-bildungswerk.de, per E-Mail an sekretariat@muenchner-bildungswerk.de oder unter **Tel. 089/54 58 05-0**.

Onlineseminar: Digitale Veranstaltung, bei der ein:e Referent:in live spricht und Teilnehmende sich von zu Hause aus über ein digitales Endgerät wie PC (mit Mikro und Kamera), Laptop, Tablet oder Handy zuschalten können.