



Sommerzeit im Chiemgau

Entdecken, Genießen, Entspannen

Ihre Ansprechpartner

Nils Birk, M. A.

Geschäftsführer und Programm-Manager

Telefon: 08669 8648-0

Nils.Birk@vhs-traunreut.de

Maria Maier, Dipl.-Handelslehrerin

**Stellvertretende Geschäftsführerin und
Programm-Managerin**

Telefon: 08669 8648-13

Maria.Maier@vhs-traunreut.de

Nicola Fastner, M. A.

Programm-Managerin

Telefon: 08669 8648-15

Nicola.Fastner@vhs-traunreut.de

Birgit Höke

Assistentin der Geschäftsleitung

Infos & Anmeldung

Telefon: 08669 8648-11

Birgit.Hoeke@vhs-traunreut.de

Birgit Moosrainer

Teamassistentin

Infos & Anmeldung

Telefon: 08669 8648-11

Birgit.Moosrainer@vhs-traunreut.de

Buchungsmodalitäten:

Telefonisch:

per Telefon **08669 8648-0** durch Angabe
aller zum vollständigen Ausfüllen des
Anmeldescheins nötigen Daten.

Online:

www.vhs-traunreut.de

oder per E-Mail:

info@vhs-traunreut.de

Persönlich:

Info-Zentrum Traunreut

Rathausplatz 7 (Rückgebäude)

83301 Traunreut

Zahlungsmodalitäten:

Sie können Ihr Event per Überweisung oder
bar bezahlen.

Bankverbindung:

meine Volksbank Raiffeisenbank eG

Konto-Nummer: 1985523

BLZ: 711 600 00

IBAN: DE66 7116 0000 0001 9855 23

BIC: GENODEF1VRR

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag,

08.00-12.00 Uhr und

14.00-17.00 Uhr

Freitag, 08.00-12.00 Uhr

Der Vorstand der Volkshochschule Traunreut e. V.

Hans-Peter Dangschat,
1. Bürgermeister der Stadt Traunreut

Franz Parzinger, 1. Vorstand

Christian Stoib, 2. Vorstand

Andreas Piehler
Stephan Mayer, Steuerberater

Impressum

Herausgeber: Volkshochschule Traunreut e. V.
V.i.S.d.P.: Franz Parzinger, 1. Vorstand

Fotos

vhs und Partner, Wikipedia, Canva



Herzlich Willkommen

Liebe Leserinnen und Leser,

diesen Sommer laden wir Sie herzlich ein, unser neues vhs-Sommerprogramm zu entdecken!

Von Juli bis September erwartet Sie in Traunreut und der Chiemgau-Region ein vielfältiges Angebot für Urlauber und Daheimgebliebene.

Unter dem Motto „Entdecken, Genießen, Entspannen“ bieten wir inspirierende Wanderungen, kreative Kurse, kulinarische Erlebnisse, entspannende Momente und vieles mehr – für Erwachsene, Jugendliche, Kinder und die ganze Familie.

Lernen Sie Neues, erleben Sie Ihre Region mit anderen Augen und genießen Sie einen abwechslungsreichen Sommer mit der vhs Traunreut.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Team der vhs Traunreut

So funktioniert's



Event auswählen



QR-Code scannen



Buchungsdaten eintragen



Manche unserer Angebote erfordern eine Mindestteilnehmerzahl oder sind wetterabhängig. Falls ein Event nicht stattfinden kann, benachrichtigen wir Sie kurzfristig via Mobiltelefon oder E-Mail. Deshalb ist es wichtig, dass Sie Ihre Kontaktdaten hinterlegen. Eine Absage erfolgt in der Regel am Tag zuvor oder am Morgen des Events. Bitte prüfen Sie Ihren Maileingang. Keine Nachricht ist eine gute Nachricht. Denn dann findet ihr Event statt.

Beim Event bitte Ihre Buchungsbestätigung bereithalten. Ihre Buchungsbestätigung erhalten Sie per E-Mail. Bitte zeigen Sie diese bei Ihrem Veranstaltungspartner vor.

Inhaltsverzeichnis

Entdecken

Bayerisches Lama-Trekking	6	"Die Natur spielt mit!" - Eine Wanderung für die ganze Familie mit Stationentheater	20
Eselwanderungen	7	Spiel & Spaß mit Pferden – ein besonderer Vormittag auf dem Reiterhof	20
Sternführung: Winklmoosalm	7	Drechselkurse	21
Sternführung: Chiemsee (Rimsting)	8	Entdeckungsreise auf der Fraueninsel im Chiemsee	23
Auf den Spuren von Isabella Nadolny	9	Filz und Pilz - Schwammerl-Führung im Moor	23
Römerwanderung am Chiemsee	9	Keltenwanderung - auf den Spuren der Kelten am Chiemsee	24
Kulinarische Wanderung mit Käsegenuss	11	Hofführungen & Obstweinverkostung im Sommer - Schloss Gessenberg Hofladen	24
Stadtführung Salzburg	11		
Goldwaschen an der Traun	12		
Sondeln mit Metalldetektoren	12		
Treibholz trifft Blütenzauber – Kreativkurs für Kinder	13		
Hammertime – Wolle, Nägel, Wow - Kreativkurs für Kinder und Jugendliche	13		
Wildkräuterspaziergang am Chiemsee	14		
Besuch der Bio-Imkerin Angela Schelling	14		
Didge it! – Der Didgeridoo-Workshop für Groß & Klein	15		
Bairisch für Urlauber	16		
Jodelseminar mit wildromantischer Wanderung	17		
Auf den Spuren der Kieselsteine in der Salzachstadt Laufen	18		
Kreative Ideen für tolle Urlaubsfotos - für Kamera- und Handyfotografen	19		
Let's Line Dance! – Der Workshop für Einsteiger*innen	19		

Genießen

Familien Marmeladen Fest	27
Brennereiführung mit Verkostung - Destillerie Schnitzer	27
Bayern auf dem Teller - Schmankerlzeit	28
Brennereiführung - Sailerhof	30
Brennkurs - Sailerhof	30
Sommerliches Marktgemüse und Früchte fermentieren!	32
Ein Menü inmitten der Natur - ich koche für Sie am offenen Feuer	32

Entspannen

Meditation & Entspannung: Kraftvoll in den Tag	34
Yogaworkshop im Sailerhof	35

Entdecken



Bayerisches Lama-Trekking – Naturerlebnis der besonderen Art am Waginger See

Einfach mal abschalten und mit sanftmütigen Gefährten durch den Wald ziehen: Beim Lama-Trekking in Buchwinkel am Waginger See begleiten Sie zutrauliche Lamas auf eine ganz besondere Wanderung. Vom ersten neugierigen Blick aus dem Stall bis zum entspannten Spaziergang durch Wiesen, Wälder und mit Blick auf den See – diese tierische Tour ist ein unvergessliches Erlebnis für die ganze Familie. Geführt von Tanja Adam und Robert Dorroch, die mit viel Herzblut ihre internationale Lama-Herde betreuen, erleben Sie hautnah, wie beruhigend und bereichernd die Begegnung mit diesen außergewöhnlichen Tieren ist. Ob Kind oder Erwachsener – hier ist gute Laune garantiert! Ideal für Familien, Naturfreunde und alle, die das Besondere suchen.

Kurs Nr.: 8076 ff.

Tour Guide: Robert Dorroch

Termine:

jeweils dienstags und donnerstags im Juli und August ab 18:30 Uhr

Treffpunkt: Buchwinkel 5, Waging

Preis:

Lamaführer 20,- €

Lamabegleiter 8,- €

Mitbringen: gutes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung.

Wetterabhängig: nicht bei Regen



Esel-Wanderung – Halbtagestour für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren

Erleben Sie eine besondere Auszeit in der Natur – entschleunigend und erlebnisreich! Unsere Halbtagestour mit Eseln ist für Erwachsene und Kinder ab 8 Jahren geeignet. Zu Beginn gibt es eine spannende Einführung in das Wesen der Esel, danach werden die Tiere zugeteilt. Wer mag, darf seinen Esel vorher striegeln oder füttern – eine schöne Gelegenheit zum Kennenlernen. Anschließend startet unsere gemütliche Wanderung über etwa 5 Kilometer (Gehzeit ca. 1,5 bis 2 Stunden). Esel sind ruhige, sensible Tiere, die Achtsamkeit und innere Balance fördern – ein Erlebnis für Groß und Klein.

Kurs Nr.: U8070 ff.

Tour Guide: Tamara Wadler

Termine: 02.07.-21.07., jeweils montags und mittwochs, 15:00 – 18:00 Uhr

Treffpunkt: Pension Holneich, Holneich 2, Surberg/Lauter

Preis: 42,- € pro Erwachsenen

75,- € (pro Eltern-Kind-Paar: Vater, Mutter, 1 Kind)

12,- € (pro weiteres Kind)

Mitbringen: gutes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung

Wetterabhängig: nicht bei Gewitter/Starkregen



Sternführung: Winklmoosalm

Erleben Sie den Sternenhimmel wie nie zuvor! In unseren faszinierenden Sternführungen erhalten Sie Antworten auf große Fragen: Was ist ein Stern? Warum leuchtet er – und wie stirbt er? Was sieht man eigentlich am Himmel – einen Stern oder einen Planeten? Wie findet man sein Sternzeichen oder bekannte Sternbilder? Und wo genau sind wir in der Milchstraße? Ob Rote Riesen, Galaxien oder Sternschnuppen – unsere Führungen machen das Universum erlebbar. Dabei bestimmen nicht nur aktuelle Himmelsereignisse wie Mondphasen oder Planetenstellungen das Programm, sondern auch Ihre Fragen. So wird jede Sternführung zu einem ganz besonderen, individuellen Erlebnis. Sehr wichtig! Bitte ca. 2 Stunden vor Veranstaltungsbeginn prüfen, ob die Sternführung wegen der Wetterbedingungen stattfinden kann: <https://www.abenteuer-sterne.de/status/> Bitte auch FAQs ansehen: <https://www.abenteuer-sterne.de/faq-winklmoosalm/>

Kurs Nr.: 8107 ff.

Tour Guide: Manuel Philipp

Termine: mittwochs und freitags im Juli und August; Uhrzeit Kursbuchung entnehmen

Treffpunkt: Platz der Dürnbachhorn-Nostalgie-Sesselbahn

Preis: Erwachsene 20,- €, Kinder 10,- €

Mitbringen: Warm anziehen

Wetterabhängig: siehe Beschreibung



Sternführung: Chiemsee (Rimsting)

Erleben Sie den Sternenhimmel wie nie zuvor! In unseren faszinierenden Sternführungen erhalten Sie Antworten auf große Fragen: Was ist ein Stern? Warum leuchtet er – und wie stirbt er? Was sieht man eigentlich am Himmel – ein Stern oder ein Planet? Wie findet man sein Sternzeichen oder bekannte Sternbilder? Und wo genau sind wir in der Milchstraße? Ob Rote Riesen, Galaxien oder Sternschnuppen – unsere Führungen machen das Universum erlebbar. Dabei bestimmen nicht nur aktuelle Himmelsereignisse wie Mondphasen oder Planetenstellungen das Programm, sondern auch Ihre Fragen. So wird jede Sternführung zu einem ganz besonderen, individuellen Erlebnis. Sehr wichtig! Bitte ca. 2 Stunden vor Veranstaltungsbeginn prüfen, ob die Sternführung wegen der Wetterbedingungen stattfinden kann: <https://www.abenteuer-sterne.de/status/>. Bitte auch FAQs ansehen: <https://www.abenteuer-sterne.de/faq-chiemsee/>

Kurs Nr.: 8106 ff.

Tour Guide: Manuel Philipp

Termine: dienstags und samstags im Juli und August, Uhrzeit bitte der Kursbuchung entnehmen

Treffpunkt: Greimharting 4, Rimsting, auf dem Parkplatz der Firma Fischer Werkzeugbau

Preis: Erwachsene 20,- €, Kinder 10,- €

Mitbringen: Warm anziehen

Wetterabhängig: siehe Beschreibung



Auf den Spuren von Isabella Nadolny: Literarische Wanderung in Chieming

Wie die Russische Revolution 1917 ein Leben in Chieming prägte: Die Schriftstellerin Isabella Nadolny, einst aus einer wohlhabenden russischen Familie vertrieben, fand in einem einfachen Holzhäuschen am Chiemsee ihre neue Heimat. Ihr bewegtes Leben – zwischen Flucht, Neubeginn und literarischem Erfolg – wird bei einer Wanderung vom Isabella-Nadolny-Weg bis zu ihrem Grab in Stöttham lebendig. Tragische und heitere Episoden, ergänzt durch Textauszüge von ihr und ihrem Sohn, dem bekannten Autor Sten Nadolny, zeichnen ein eindrucksvolles Porträt einer Frau, die trotz schwerer Zeiten nie ein trauriges Buch schreiben wollte. Ein besonderes Erlebnis für Literaturfreunde und Geschichtsinteressierte.

Kurs Nr.: 8004 ff.
Tour Guide: Claudia Kreier
Termine: 10.07., 24.07., 07.08, 21.08.25,
19:00-20:30 Uhr
Treffpunkt: Dampfersteg,
83339 Chieming
Preis: 16,- €
Mitbringen: -
Wetterabhängig: nicht bei
Gewitter/Starkregen



Römerwanderung am Chiemsee

Die Römer nutzten das Gebiet um den Chiemsee zum Einen als strategisches Einzugsgebiet für ihre militärischen Stützpunkte, zum Anderen als Umschlagplatz des Handelswegs von Salzburg nach Augsburg. Die Via Julia führt direkt entlang des Chiemseeufers und wird Leitfaden auf dieser Wanderung sein. Von einer römischen „Darre“, in der Lebensmittel für den Transport getrocknet wurden über ein römisch-norisches Gräberfeld bis zum Endpunkt der Wanderung, dem Römermuseum Bedaium führt uns diese abwechslungsreiche Wanderung. Begleiten Sie uns auf dieser spannenden Zeitreise und entdecken Sie die vielfältigen Zeugnisse römischer Geschichte inmitten der idyllischen Chiemsee-Landschaft.

Kurs Nr.: 8128
Tour Guide: Dr. Karin Dohrmann
Termin: 12.07., 10:00-12:00 Uhr
Treffpunkt: Museum Bedaium Seebruck
Preis: 19,- €
Mitbringen: Getränke, Brotzeit
Wetterabhängig: nicht bei
Gewitter/Starkregen





Rebelle Bu

REBELLE
MARQUEE

REBELLE
MARQUEE

So ein Kas! – Kulinarische Wanderung mit Käsegenuss in den Bergen

Erleben Sie eine genussvolle Wanderung durch die Bergwelt mit spannenden Einblicken in die Welt des Käses! Ein erfahrener Wanderführer vom Bergbua-Team begleitet Sie über blühende Almen, wo die Grundlage für hochwertigen Käse wächst. Eine ausgebildete Käsesommelier verrät Ihnen unterwegs alles über Kräuter, Käseherstellung, passende Kombinationen und stilvolles Anrichten. Der genussvolle Höhepunkt: eine exklusive Käseverkostung mit Wein unter freiem Himmel – mitten in der Natur! Ideal für alle, die Natur, Genuss und Wissen miteinander verbinden möchten.

Tour Guide: Christian Pichler

Termin: 15.07., 12:30-17:30 Uhr

Treffpunkt: Schloss in Winhöring, Toerringstraße 1, Winhöring

Preis: 54,- €, zzgl. ca. 14,- € für

Käse/Wein/Saft, bitte direkt vor Ort bar bezahlen

Mitbringen: Decke oder ähnliches zum Sitzen, gemütliche wetterfeste Bergwanderkleidung, festes Schuhwerk, bei Bedarf Stöcke, Getränk und gute Laune.

Wetterabhängig: nicht bei Regen



Stadtführung Salzburg: "Verborgene Schätze"

Ausgehend vom Schloss Mirabell werden wir manche Orte in Salzburg sehen, an denen man sonst einfach vorbeigeht. Wir werden die Gabrielskapelle am Sebastiansfriedhof genauso besuchen, wie einen 400 Jahre alten Gartensaal, der heute von Studenten bevölkert wird. Eine Stadtmauer aus dem 15. Jahrhundert integriert in eine Galerie und das Alte Rathaus mit neuem Stiegenaufgang à la Harry Potter werden weitere Stationen sein. Lassen Sie sich überraschen, was Salzburg abseits vieler Touristenmagneten zu bieten hat. Und nehmen Sie sich bitte Zeit, denn wir werden mindestens 2,5 Stunden unterwegs sein! Es fallen keine weiteren Eintrittsgebühren an.

Kurs Nr.: U8005

Tour Guide: Susanna Ihninger-Lehnfeld

Termine: 11.07., 25.07., 01.08., 29.08., 14:00 bis 16:30

Treffpunkt: Salzburg vor dem Schloss Mirabell/Haupteingang Mirabellplatz

Preis: 20,- €

Mitbringen: -

Wetterabhängig: -



Goldwaschen an der Traun – eine geologische Zeitreise

Goldwäscher­glück kann man lernen! Damals wie heute hol(t)en sich Goldwäscher/innen nasse Füße, denn Gold wird meist als Waschgold aus goldführenden Sanden aus klaren Gebirgsbächen gewonnen. Hier lernen Sie, wo und wie man das edle Metall dem nassen Element entreißt. Darüber hinaus erfahren Sie viel Wissenswertes zur Geologie und zur Goldgräbergeschichte in Bayern. In ein paar intensiven Stunden erfahren Sie in Theorie und Praxis, welche Gerätschaften es gibt und wie Waschpfannen etc. benutzt werden. Goldfunde gehören natürlich dem Finder/der Finderin. Der geborene Australier, Prospektor Sid, und sein Team sind erfahrene und begeisterte Goldwäscher/innen an verschiedenen Flüssen im Chiemgau. Der Workshop findet bei jeder Witterung statt.

Sondeln mit Metalldetektoren – Kultur, Geschichte und Schätze entdecken

Ein Nachmittag voller Überraschungen und Funde. Hurra - was gefunden! Vielleicht nur eine Cola-Dose oder ein Kronkorken? Oder ist es doch eine alte Münze? Es bleibt auf alle Fälle eine Überraschung. Machen Sie sich mit Prospektor Sid auf die Suche und lassen Sie sich Tipps vom Profi geben. Sie erhalten darüber hinaus wichtige rechtliche Hinweise zum Sondengehen. Vor allem erfahren Sie Wissenswertes über archäologische Substanz und Bodendenkmäler in der Region. Einfache Metalldetektoren und notwendiges Zubehör werden gestellt. Sie erhalten eine Geräte­einweisung und schon geht das Finden los. Kleingruppe mit maximal 4 Personen.

Kurs Nr.: 8025 ff.

Tour Guide: Sydney Vogginger

Termine: 19.07., 30.08.

10:00-13:00 Uhr

Treffpunkt: Siegsdorf, Ortsteil

Eisenärzt, Salinenweg 4, gr. Parkplatz

Preis: 46,- €

Mitbringen: wenn vorhanden

Gummistiefel

Wetterabhängig: -



Kurs Nr.: 8024

Tour Guide: Sydney Vogginger

Termin: 26.07., 10:00-13:00 Uhr

Treffpunkt: Siegsdorf, Ortsteil

Eisenärzt, Salinenweg 4, gr. Parkplatz

Preis: 55,- €

Mitbringen: -

Wetterabhängig: -





Treibholz trifft Blütenzauber – Kreativkurs für Kinder (ab 8 Jahren)

Du liebst es, draußen Schätze zu sammeln und kreativ zu sein? Gemeinsam gehen wir auf Schatzsuche in der Natur: Wir sammeln hübsche Blumen und cooles Treibholz. Danach wird gehämmert, gebohrt und gebastelt! Mit etwas Geschick und jeder Menge Fantasie verwandeln wir das Treibholz in zauberhafte Blumenhalter – perfekt für deine Lieblingsblumen! Ein Kurs voller Natur, Kreativität und Spaß – mach mit und bring deine Ideen zum Blühen!

Hammertime – Wolle, Nägel, Wow! (für Jugendliche ab 10 Jahren)

Hier wird gehämmert, gespannt und gestaltet! Aus kleinen Holzklötzchen bauen wir uns zuerst eine stabile Unterlage – die perfekte Bühne für dein ganz persönliches Fadenbild. Während der Leim trocknet, suchst du dir aus bunten Wollknäueln deine Lieblingsfarben aus und entscheidest, welches Wort oder Motiv du in Szene setzen willst. Dann geht's los: Mit Hammer und Nägeln bringst du deine Buchstaben aufs Holz – kreativ, individuell und mit jeder Menge Spaß. Anschließend fädelst du dein Werk mit Wolle zu einem coolen 3D-Kunstwerk zusammen, das garantiert ein Hingucker in deinem Zimmer wird. Holz, Metall, Farbe – und deine Idee. So einzigartig wie du selbst!

Kurs Nr.: U8009 ff.
Tour Guide: Anja Ensinger
Termine: 01.08., 14:00-16:00 Uhr
15.08., 03.09., 10:30-12:30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Graben,
Haushoferstr. 52, Seebruck
Preis: 24,- € (inkl. Material)
Mitbringen: -
Wetterabhängig: bei Schlechtwetter
drinnen (Treffpunkt wie angegeben)



Kurs Nr.: U8012 ff.
Tour Guide: Anja Ensinger
Termine: 01.08., 16:30-18:30 Uhr
15.08., 03.09., 13:30-15:30 Uhr
Treffpunkt: Am Anger 1, Seebruck
Preis: 28,- € (inkl. Material)
Mitbringen: -
Wetterabhängig: -



Wildkräuterspaziergang am Chiemsee

Baldrian, Blutwurz oder der große Wiesenknopf – entlang des Chiemsees gibt es zahlreiche Wildkräuter und Pflanzen, die es zu kennen lohnt. Denn viele von ihnen können für die hauseigene Naturapotheke verwendet oder in der Küche eingesetzt werden.

Erlernt diese schmackhaften und wirkungsvollen Kräuter bei einem gemütlichen Spaziergang mit der diplomierten Pflanzenheilkunde Praktikerin Ricarda Berendson kennen. Zum Abschluss gibt es ein wildes Getränk sowie einen kräuterigen Snack zum Probieren.

Kurs Nr.: 8132 ff.

Tour Guide: Ricarda Berendson

Termine: 18.07., 29.08., 16:00-18:30 Uhr

Treffpunkt: Kneippanlage Stöttham, Chieming.

Preis: Erwachsene 39,- €,

Kinder 25,- € (6-12 Jahre)

Mitbringen: wettergerechte Kleidung

Wetterabhängig: nicht bei Gewitter/Starkregen



Besuch der Bio-Imkerin Angela Schelling

Entdecken Sie die süße Welt der Bienen – Ein Erlebnis für Naturliebhaber! Die Bio-Imkerei von Angela Schelling bringt nicht nur köstlichen Honig, sondern leistet zugleich einen wichtigen Beitrag zum Erhalt der Artenvielfalt und unserer Natur. Erleben Sie bei einem ca. zweistündigen Schnupperkurs hautnah, wie aus emsiger Bienenarbeit flüssiges Gold entsteht. Unter dem Motto „Eine Imkerin erklärt die Welt der Honigbiene“ erwartet Sie ein spannender Vortrag mit vielen anschaulichen Beispielen, interessanten Demonstrationsmaterialien und einer leckeren Honigverkostung. Erfahren Sie, warum Bienen so wichtig für unsere Ernährung sind, wie sie leben und arbeiten – und warum jeder einzelne Schwarm ein kleines Wunder der Natur ist.

Kurs Nr.: 8040

Tour Guide: Dr. Angela Schelling

Termin: 30.07., 16:00-18:00 Uhr

Treffpunkt: Alte Gendarmerie, Albererweg 27, Übersee

Preis: 27,- €

Mitbringen: -

Wetterabhängig: -



Didge it! –

Der Didgeridoo-Workshop für Groß & Klein

Für alle Musikfans, Australienliebhaber und Menschen mit Schnarchproblemen. Das Didgeridoo ist eines der ältesten Instrumente der Menschheitsgeschichte und das traditionelle Musikinstrument der Ureinwohner Australiens. Es wird durch eine spezielle Atemtechnik, die Zirkularatmung, zum Klingen gebracht. Der unverwechselbare archaisch-magische Ton wird im Mundraum des Spielers erzeugt. Didgeridoo spielen macht Spaß, entspannt und hat sogar einen positiven Einfluss auf die Gesundheit. Es wird an der Zirkularatmung gearbeitet, diverse Rhythmen und Variationsmöglichkeiten werden geübt. Didgeridoos werden gestellt und können bei Bedarf erworben werden.

Kurs Nr.: U8170

Tour Guide: Elen Caglayan

Termin: 02.08., 13:00-16:00 Uhr

Treffpunkt: Studio für Fitness & Entspannung, Johann-Hinrich-Wichern-Str. 7; Traunreut

Preis: Erwachsene 45,- € (inkl. Leihgebühr), Kinder 25,- €

Mitbringen: Getränk

Wetterabhängig: -



Bairisch für Urlauber – ein humorvoller Einblick in Sprache, Kultur und Mentalität der Bayern

Dialekt und Bayern – das gehört einfach zusammen! Für Sie sind echte Bayern mit ihren besonderen Ausdrücken ein Rätsel? Dann besuchen Sie den Bairisch-Kurs mit Kabarettist und Mundart-Künstler Thomas Mayer, bekannt als Vogelmayer. Mit Witz und Charme vermittelt er Einblicke in Sprache, Dialekt und Traditionen der Bayern. Spannende Fakten über den Freistaat und seine Geschichte runden den Tag ab. Bayerische Schmankerln gibt's in der Traditionswirtschaft – und ein Zertifikat bescheinigt Ihr neues Wissen. Also los geht's – oder auf gut Bairisch: pack mas o!

Kurs Nr.: U8060

Tour Guide: Thomas Mayer

Termin: 03.08., 11:30-14:00 Uhr

Treffpunkt: Traditionswirtshaus
Kraimoos, Kraimoos 11, Grabenstätt

Preis: 44,- €

Mitbringen: -

Wetterabhängig: -



Vogelmayer 
MUSIK-KABARETT AUS BAYERN



*Jodelseminar mit wildromantischer Wanderung
mit der Jodelweltrekordlerin und Biersommelière
Andrea Wittmann!*

Lassen Sie sich auf eine besondere Reise ein: Beim Jodelseminar in der malerischen Landschaft rund um Seeon verbinden Sie das Erlernen traditioneller Jodeltechniken mit einer Wanderung und kulinarischem Genuss. Mit Spaß und Leichtigkeit lernen Sie alpine Gesangstechniken und erfahren mehr über die Kultur des Jodelns. Die Wanderung startet am Busparkplatz Seeon und führt über eine Anhöhe mit herrlichem Ausblick. Jodelweltrekordlerin Andrea Wittmann teilt ihr Wissen mit Ihnen. Am Ziel wartet eine Einkehr im Biergarten der Camba Bavaria mit Einblicken ins Bierbrauen, einem kühlen Bier und Brotzeit. Nur bei gutem Wetter!

Kurs Nr.: U8018

Tour Guide: Andrea Wittmann

Termin: 04.08., 09:30-12:30 Uhr

Treffpunkt: Großparkplatz am Kloster
Seeon, Klosterweg 1, Seeon-Seebruck

Preis: 39,- € pro Erwachsenen

15,- € pro Kind

Mitbringen: -

Wetterabhängig: -



Auf den Spuren der Kieselsteine in der Salzachstadt Laufen

Ob rund oder flach, bunt gefärbt oder kurios geformt – im Alpenvorland begegnet man Kieselsteinen überall: entlang von Flüssen, in Kiesgruben, an Wegen oder in Bächen. Über Jahrtausende brachten Gletscher diese steinernen Zeitzeugen in die Region. Ihre Formenvielfalt und Geschichte faszinieren Groß und Klein. Wer mehr erfahren möchte, kann an der Kieselsteinführung mit Gesteinsexperten Hannes Peschl teilnehmen. Der Rundgang startet am Rathaus, führt durch die Altstadt von Laufen bis zur Kiesbank an der Salzachschleife. Dabei lernen die Teilnehmenden Spannendes über heimische Gesteine und bestimmen gesammelte Kiesel.

Kurs Nr.: U8127

Tour Guide: Hannes Peschl

Termin: 04.08., 14:00-16:00 Uhr

**Treffpunkt: Rathaus, Rathausplatz 1,
83410 Laufen**

Preis: 12,- €

**Mitbringen: Festes Schuhwerk, kleine
Tasche für gefundene Steine, Ausweis.**

Wetterabhängig: -



Kreative Ideen für tolle Urlaubsfotos – für Kamera- und Handyfotografen

Ihre letzten Urlaubsbilder haben nicht wirklich überzeugt? Sie hätten gerne mehr Pep in den Aufnahmen und wünschen sich neue, spannende Fotoideen? Dann sind Sie richtig bei diesem kompakten Ferienkurs. Wir gehen mit der Kamera und/oder dem Handy gemeinsam auf Tour, testen die vielfältigen Funktionen und Möglichkeiten und arbeiten mit Schärfe/Unschärfe, starken Perspektiven, spannenden Bildausschnitten und kreativen Aufnahmetechniken. Für Erwachsene und Jugendliche ab 13 Jahren. Bei starkem Regen behalten wir uns vor, die Veranstaltung abzusagen.

*Let's Line Dance! – Der Workshop für Einsteiger*innen*

Line Dance ist eine mitreißende Tanzform aus den USA, die zu schwungvoller Country- und Westernmusik getanzt wird. Dabei tanzen Sie in Reihen und Linien – ganz ohne Tanzpartnerin oder Tanzpartner. Im Mittelpunkt stehen abwechslungsreiche Schrittfolgen, die zu einer bestimmten Taktanzahl (Counts) choreografiert und in regelmäßigen Mustern wiederholt werden. Egal ob Anfänger*in oder mit Vorerfahrung – Line Dance ist für jedes Alter geeignet und begeistert Frauen wie Männer gleichermaßen. Der Kurs wird teilweise auf Englisch unterrichtet – so trainieren Sie ganz nebenbei auch Ihr Sprachgefühl. Join in and have fun – wir freuen uns auf Sie!

Kurs Nr.: 8116 ff.

Tour Guide: Gabriela Hausenstein

Termine: 05.08., 21.08., 09:00-13:00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz
Markstatt/Dampfersteg, Markstatt 6,
Chieming

Preis: 49,- €

Mitbringen: Kamera oder Handy, dem
Wetter angepasste Kleidung inkl.
Sonnen- oder Regenschutz (für
leichten Regen).

Wetterabhängig: nicht bei Starkregen
oder Gewitter



Kurs Nr.: U8172

Tour Guide: Gina Reicheneder

Termin: 06.08., 19:30-21:00 Uhr

Treffpunkt: Studio für Fitness &
Entspannung, Joh.-Hinrich-Wichern-
Str. 7, Traunreut

Preis: 25,- €

Mitbringen: bequeme Kleidung (gerne
auch westerntypisch), Gürtel,
Hallenschuhe, Getränk.

Wetterabhängig: -



"Die Natur spielt mit!" – Eine Wanderung für die ganze Familie mit Stationentheater

Begleiten Sie uns auf eine besondere Wanderung durch die malerische Landschaft rund um das höchste Kloster Deutschlands. Von der Wallfahrtskirche Maria Eck geht es vorbei am Klosterweiher zur Waldkapelle mit Blick über den Chiemsee. Unterwegs erwecken wir den Wald mit kleinen szenischen Improvisationen zum Leben. Eine erfahrene Spielleiterin lädt dazu ein, spontan in Rollen zu schlüpfen und Geschichten zu erfinden – mitten in der Natur. Ob Elfe, Zwergin oder sprechender Wolf: Jede Station bringt überraschende Begegnungen. Die Wanderung ist ideal für Familien mit Kindern ab 6 Jahren, neugierige Erwachsene und alle, die Natur, Bewegung und Kreativität verbinden möchten. Vorkenntnisse sind nicht nötig – nur Offenheit, Spielfreude und passende Kleidung. Eine Einkehr in die Klosterwirtschaft ist möglich.

Spiel & Spaß mit Pferden – ein besonderer Vormittag auf dem Reiterhof für Kinder von 4 bis 10 Jahren

Gemeinsam verbringt ihr einen abwechslungsreichen Vormittag mit unseren Pferden – ganz nah dran und mit allen Sinnen dabei. Ob erste Reitversuche, liebevolle Pflege, gemeinsames Füttern oder spannende Spiele rund ums Thema Pferd – wir gestalten ein liebevoll durchdachtes Programm, das spielerisch Wissen vermittelt und die Kinder sanft an den Umgang mit Pferden heranführt. In kleiner Gruppe und unter erfahrener Anleitung entdecken die Kinder die Welt der Pferde – sicher, liebevoll und mit jeder Menge guter Laune!

Kurs Nr.: 8020 ff.

Tour Guide: Christine Rothacker

Termine: 07.08., 28.08 – 09:00-12:00 Uhr

Treffpunkt: Wallfahrtskirche Maria Eck, oberhalb von Siegsdorf

Preis: 35,- €

19,- € (Kinder bis 15 Jahre)

85,- € Familienpreis
(2 Erwachsene, 2 Kinder)

Mitbringen: kleine Brotzeit und Getränk

Wetterabhängig: -



Kurs Nr.: U8075

Tour Guide: Magdalena Lauber

Termin: 09.08, 09.30-12:00 Uhr

Treffpunkt: Schloss Pertenstein, Schloßstraße 4, Matzing

Preis: 35,- €

Mitbringen: wenn vorhanden Reit- oder Fahrradhelm, Gummistiefel, bequeme Hose

Wetterabhängig: -





Drechselkurs mit Stil – individuell, kreativ und handgemacht

In diesem exklusiven Kurs mit maximal zwei Teilnehmenden (ab 16 Jahren) dreht sich alles ums Drechseln! In entspannter Atmosphäre erhalten Sie eine persönliche Einführung in die Kunst der Holzverarbeitung. Nach einer Sicherheitseinweisung und spannender Holzkunde zeigt Ihnen Marco Bruckner, wie aus einfachem Holz einzigartige Stücke entstehen. Der staatlich geprüfte Holzbildhauer führt Sie Schritt für Schritt durch Drechseltechniken und das richtige Schleifen. Am Ende nehmen Sie einen selbstgemachten Kerzenständer, eine Holzschale und jede Menge handwerkliches Know-how mit nach Hause. Drechseln mit Leidenschaft – entdecken Sie ein neues Hobby!

Kurs Nr.: 8015ff.

Tour Guide: Marco Bruckner

Termine: 09.08., 16.08., 30.08. –
09:00-12:00 Uhr

Treffpunkt: Nöstlbach 34,
83132 Pittenhardt

Preis: 125,- € (inkl. Material)

Mitbringen: Kleidung, die schmutzig
werden darf, Getränk.

Wetterabhängig: -





Entdeckungsreise auf der Fraueninsel im Chiemsee Natur, Kultur und Geschichte erleben

Erleben Sie die Fraueninsel im Chiemsee als lebendiges Gesamtkunstwerk aus Natur, Kultur und Geschichte! Nach der Überfahrt von Prien oder Gstadt erwartet Sie ein Rundgang mit der ausgebildeten Gästeführerin und Inselbewohnerin Monika Huber. Gemeinsam erkunden Sie die idyllische Insel mit ihren bedeutenden Stationen: den liebevoll gepflegten Klostergarten, das traditionsreiche Benediktinerinnenkloster, das ehrwürdige Münster, den Campanile, die karolingische Torhalle und den stillen Friedhof. Eingebettet in den Schatten alter Linden und bekannt durch das Gemälde von Hiasl Maier-Erding, lädt der Lindenplatz mit dem Kriegerdenkmal zum Innehalten und Durchatmen ein. Monika Huber führt Sie mit großer Sachkenntnis und persönlicher Verbundenheit durch die Insel und teilt spannende Geschichten über ihre historische und kulturelle Bedeutung. Selbstverständlich bleibt auch Zeit, typische Insel-Schmankerl zu genießen, etwa ein frisch gezapftes Inselbier, eine würzige Fischsemmel oder den legendären Klosterlikör.

Filz und Pilz – Schwammerl-Führung im Moor

Begleiten Sie die Biologin Dr. Ute Künkele durch die abwechslungsreiche Moorlandschaft bei Palling. Von alten Torfstichen bis zum naturnahen Latschendickicht, vom Birkenbruch bis zum Heidekraut erfahren Sie vieles über die Entstehung und ökologische Bedeutung des Moores, erkunden die Pflanzen- und Tierwelt und lernen Pilzarten kennen, die in diesen besonderen Lebensräumen wachsen.

Kurs Nr.: U8130

Tour Guide: Monika Huber

Termin: 21.08., 10:30-12:00 Uhr

Treffpunkt: Fraueninsel, Hauptsteg

Preis: 15,- €

Mitbringen: -

Wetterabhängig: -



Schifffahrplan:

www.chiemsee-schiffahrt.de



Kurs Nr.: U8023

Tour Guide: Dr. Ute Künkele

Termin: 12.09., 14:00-17:00 Uhr

Treffpunkt: Klostergut Harpfetsham 1,
83349 Palling

Preis: 19,- €

Mitbringen: festes Schuhwerk oder
Gummistiefel, Insekten- und
Zeckenschutz

Wetterabhängig: nicht bei
Gewitter/Starkregen



Keltenwanderung – auf den Spuren der Kelten am Chiemsee

Die keltische Kultur entstand im Mitteleuropa in der Landschaft zwischen Ostfrankreich und Böhmen. Ein bedeutender Schwerpunkt dieser Ethnie lag am Chiemsee in der Großsiedlung Stöffling. Dort hatten die Kelten nicht nur ein Handelszentrum aufgebaut, sie prägt dort auch ihre eigenen Münzen. Mit dem Einfall der Römer in Bayern wurden ihre europäischen Handelsnetze zerstört, was im Verlauf zum Untergang der keltischen Kultur führte. Ein Zeichen dieser Krise ist die Keltenschanze in Trutlachting, in der sich die Anwohner zum Schutz zurückziehen konnten. Der Chiemsee gehörte zu einem wichtigen Siedlungsgebiet der Kelten – die Keltensiedlungen vermitteln diese Kultur anschaulich. Begleiten Sie Frau Dr. Karin Dohrmann auf eine Wanderung durch die Landschaft am Chiemsee – und tauchen Sie ein in die einst blühende Kultur der Kelten.

Hofführungen & Obstweinverkostung im Sommer – Schloss Gessenberg Hofladen

Tauchen Sie ein in die Welt unserer Streuobstwiesen und erleben Sie bei einer rund 2-stündigen Hofführung die Vielfalt und Qualität regionaler Erzeugnisse hautnah. Nach dem Spaziergang durch unsere Obstgärten laden wir Sie zur Verkostung unserer hausgemachten Obstweine und weiterer Spezialitäten ein.

Kurs Nr.: U8129

Tour Guide: Dr. Karin Dohrmann

Termin: 13.09., 10:00-13:00 Uhr

Treffpunkt: Stöffling, 83376 Seon-
Seebruck, Keltensiedlung

Preis: 19,- €

Mitbringen: Getränke, Brotzeit

Wetterabhängig: -



Kurs Nr.: U8048 ff.

Tour Guide: Kathinka Zachow

Termine: samstags 02.08., 16.08. und
30.08., 10:00-12:00 Uhr

Treffpunkt: Seeberg 1, Petting

Preis: 30,- €

Mitbringen: Festes Schuhwerk

Wetterabhängig: -





Genießen



Familien Marmeladen Fest

Ein kreativer, leckerer & lehrreicher Nachmittag für Groß & Klein!

Erleben Sie einen unvergesslichen Nachmittag voller Genuss, Kreativität und Familienzeit in unserem liebevoll gestalteten Garten! Beim Familien-Marmeladenfest dreht sich alles um fruchtige Aromen, gemeinsames Kochen und spielerisches Lernen – perfekt für Kinder von 4–12 Jahren, ihre Eltern und gern auch Großeltern! Gemeinsam bereiten wir drei verschiedene Marmeladensorten zu – vom Schneiden über das Kochen bis zum Abfüllen. Dazu gibt es leckere Sirupschorlen, hausgemachte Aufstriche zum Probieren und natürlich jede Menge Spaß! Unser Garten verwandelt sich in eine Erlebniswelt: Neben unseren Kochstationen gibt es einen Kinderbereich für Etikettengestaltung, mit Quiz und Frucht-Memory und Marmeladenduftstation! Am Ende nimmt jede Familie ihre selbstgemachten Gläser mit nach Hause – mit ganz viel Stolz und süßen Erinnerungen! Nur bei trockener Witterung.

Kurs Nr.: U8047 ff.

Tour Guide: Angelika Wolkersdorfer

**Termine: 08.07, 15.07., 19.08., 26.08.,
10:00-12.00 Uhr**

Treffpunkt: Huckinger Str. 2,

Taching am See

Preis: Erwachsene 25,- €, Kinder 14,- €

Mitbringen: -

**Wetterabhängig: nur bei trockener
Witterung**



Brennereiführung mit Verkostung –

Destillerie Schnitzer

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Edelbrände! Bei einer geführten Besichtigung der Destillerie Schnitzer im Herzen des Chiemgaus erfahren Sie alles über die Kunst der Destillation – vom frisch geernteten Obst bis zum genussfertigen Destillat. Erleben Sie die einzelnen Schritte hautnah: Ernte, Vergärung, Destillation, Filtration, Lagerung und Abfüllung werden anschaulich erklärt. Ein Besuch im Hofladen sowie eine Verkostung mit sensorischer Schulung runden das Erlebnis ab.

Kurs Nr.: U8044

Tour Guide: Kajetan Schnitzer

Termin: 10.07., 15:00-18:00 Uhr

**Treffpunkt: Kaltenbach 1,
83278 Traunstein**

Preis: 30,- €

Mitbringen: -

Wetterabhängig: -



Bayern auf dem Teller – Schmankerlzeit

Lust auf deftige Genüsse, duftende Knödel und herzhafte Klassiker? In unserem bayerischen Kochkurs nehmen wir Sie mit auf eine kulinarische Reise durch die bayerische Küche – traditionell, bodenständig und einfach köstlich! Gemeinsam zaubern wir in entspannter Atmosphäre typische Schmankerl. Zur Begrüßung starten wir mit einem Obatzda mit frisch gebackenen Breznstangerln. Im Hauptgang widmen wir uns den großen Stars der bayerischen Küche: knusprig gebratene Schweinshaxn mit selbstgemachtem Bayrisch Kraut und – als besonderes Highlight – einer kleinen Knödelkunde. Dabei lernen Sie, wie Semmel- und Kartoffelknödel richtig gelingen – locker, rund und perfekt abgeschmeckt. Zum Abschluss darf der süße Klassiker nicht fehlen: Ofenfrischer Kaiserschmarrn mit Apfelkompott – warm, duftend und unwiderstehlich. Am Ende genießen wir unsere selbst zubereiteten Gerichte in geselliger Runde – natürlich mit einem kühlen Getränk und bester Stimmung.

Kurs Nr.: U8038 ff.

Tour Guide: Johannes Lehrer

Termine:

10.07., 16:00-20:00 Uhr

11.07., 14:00-18:00 Uhr

16.07., 15:00-19:00 Uhr

Treffpunkt: Kernhaus, Lärchenstraße 1,
Freutsmoos

Preis: 95,- €

Mitbringen:

Wetterabhängig:





Brennereiführung – Sailerhof

Erleben Sie Brennkultur am Sailerhof. Seit über 40 Jahren widmet sich die Obstbrennerei Sailerhof der Kunst des Destillierens. Entdecken Sie edle Brände, feine Geiste und fruchtige Liköre – über 40 Varianten handgemachter Spezialitäten warten auf Sie! Tauchen Sie ein in die Welt der hochwertigen Destillate: Erfahren Sie Spannendes über Herstellung, Lagerung, rechtliche Vorschriften und den Unterschied zwischen Geist und Brand. Im Anschluss genießen Sie eine Verkostung der vorgestellten Produkte.

Kurs Nr.: 8045 ff.

Tour Guide: Franz Gramminger

**Termine: dienstags, 05.08.-26.08.,
20:00-21:30 Uhr**

**Treffpunkt: Sailerhof, Mauerham 3,
Taching**

Preis: 16,- €

Mitbringen: -

Wetterabhängig: -



Brennkurs – Sailerhof

Schaubrennen mit Genuss – Ein Erlebnis für alle Sinne

Werden Sie Teil eines ganz besonderen Events: Gemeinsam brennen wir Gin! Dabei erfahren Sie alles Wissenswerte rund um die Destillation edler Tropfen. Genießen Sie eine gesellige Brotzeit mit ausgewählten Kostproben aus der Sailerhof-Brennerei. Zum Abschluss dürfen Sie sich durch das Sortiment probieren – und als Erinnerung nehmen Sie eine 350 ml Flasche des Sailerhof Dry Gin No1 mit nach Hause. Ein Erlebnis, das Geschmack macht!

Kurs Nr.: U8046

Tour Guide: Franz Gramminger

Termin: 04.09., 14:00-19:00 Uhr

**Treffpunkt: Sailerhof, Mauerham 3,
Taching**

Preis: 89,- €

Mitbringen: -

Wetterabhängig: -






SAILERHOF
GRAMMINGER

Sommerliches Marktgemüse und Früchte fermentieren!

Aus Früchten und buntem Marktgemüse sommerlich leichte Salsas, Pasten und Gemüse fermentieren! Mit anschließendem Abendessen. Lebensmittel durch Gärung haltbar zu machen, ist nicht schwer. Doch es gibt einiges zu beachten, damit das Experiment Fermentieren gelingt. In meinem Seminar lernt ihr, Salsas, Pasten und buntes Marktgemüse fantasievoll haltbar zu machen. Aber dann gehen wir noch einen Schritt weiter und ich zeige euch, wie ihr diese „lebendigen“ Lebensmittel in euren täglichen Speiseplan integrieren könnt, damit ihr alle in eurer Umgebung davon begeistern könnt, wie gut Fermentiertes in eine moderne, leichte und gesunde Küche passt. Ihr lernt drei Methoden der Milchsäuregärung kennen und stellt drei Fermente zum mit nach Hause nehmen her: Ein kleines Glas fermentierte Gemüsepaste, ein Glas Salsa und ein Glas buntes Marktgemüse. Danach koche ich für euch. Das Motto lautet "sommerlich und leicht".

Ein Menü inmitten der Natur – ich koche für Sie am offenen Feuer

Bei einem Gartenrundgang entdecken wir schmackhaftes und gesundes Grün für unser sommerliches Abendessen am offenen Feuer. Wilde Zutaten verlangen nach einer wilden Küche – was könnte archaischer sein, als ein raffiniertes Menü über lodernder Flamme zu kochen? Ich liebe es, moderne Gerichte in einem traditionellen Kontext zu servieren. Wildkräuter, -wurzeln und -samen dürfen dabei nicht fehlen. In netter Gesellschaft wollen wir inmitten der Natur gemeinsam essen. Doch zuerst stehen die Hauptdarsteller im Mittelpunkt: die Wildkräuter. Bei einem gemütlichen Rundgang lernt ihr viele essbare und heilkräftige Pflanzen kennen. Danach dürft ihr pflücken, was blüht, gesund und schmackhaft ist. Wir legen die Ernte aus, schauen sie uns genau an – denn das Lernen über das wilde Grün steht im Vordergrund. So landet nur das Richtige im Kochtopf.

Kurs Nr.: U8042 ff.
Tour Guide: Andrea Illguth
Termine: 01.08., 08.08. –
16:00-21:00 Uhr

Treffpunkt: Obereggerhausen 1,
83355 Grabenstätt

Preis: 135,- €

Mitbringen:

Wetterabhängig: -



Kurs Nr.: U8043

Tour Guide: Andrea Illguth

Termin: 29.08., 16:00-21:00 Uhr

Treffpunkt: Obereggerhausen 1,
83355 Grabenstätt

Preis: 135,- €

Mitbringen: -

Wetterabhängig: -



Entspannen



Meditation & Entspannung: Kraftvoll in den Tag

„Tauche ein in die Stille des Morgens. In die Stille in Dir. Spüre an der Alz die Energie und die Frische des Sommermorgens. Umgeben vom Rauschen des Wassers, dem morgendlichen Zwitschern der Vögel und den ersten Sonnenstrahlen beginnst Du in der geführten Meditation Deinen Tag. Du kommst in eine tiefe Entspannung, wirst ruhig und tankst Kraft für den Tag voller Harmonie und innerem Frieden. Du fühlst Dich leicht und bereit für den neuen Tag.“

Zudem erwartet Dich wunschweise ein Frühstücksbuffet inkl. Getränke im Moierhof für 18,- Euro. Das Buffet kann vor Ort bezahlt werden.

Kurs Nr.: U8102ff.

Tour Guide: Verena Löber

Termine: 08.07., 15.07., 22.07., 29.07.,
12.08., 19.08., 26.08. – 07:45-08:30 Uhr

Treffpunkt: Moierhof in Truchtlaching,
Stöffling 1, Seon-Seebruck

Preis: 18,- €

Mitbringen: -

Wetterabhängig: -





Yogaworkshop im Sailerhof

Im Fluss von Bewegung & Atmung

Tauche ein in die Welt des Vinyasa Yoga – einer dynamischen Yogaform, bei der Atmung und Bewegung in einem harmonischen Fluss verschmelzen. Ob Anfänger/-in oder Fortgeschrittene/-r – jede*r ist willkommen! Hannah Gramminger kombiniert ihr Wissen aus der Humanmedizin mit ihrer Ausbildung bei Patrick Broome in München, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Mit Achtsamkeit und individuell anpassbaren Übungen begleitet sie dich auf deinem persönlichen Yogaweg. Für mehr Kraft, Flexibilität und innere Balance.

Kurs Nr.: U8230

Tour Guide: Hannah Gramminger

Termin: 27.08., 09:00-12:00 Uhr

**Treffpunkt: Sailerhof, Mauerham 3,
Taching**

Preis: 45,- €

Mitbringen: -

Wetterabhängig: nein



Alle Angebote auf www.vhs-traunreut.de

Volkshochschule Traunreut e.V.

Rathausplatz 7

83301 Traunreut

08669 86480

info@vhs-traunreut.de

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)



Datenschutz

