

GESELLSCHAFT

Ansprechpartner:innen



Andreas Tontsch

tontsch@vhs-haar.de
Tel.: 089/46002-819



**Dr. Franca
Barbara Faccini**

Studium Generale,
Ökogarten
faccini@vhs-haar.de
Tel.: 089/46002-827

Im **Studium Generale** erleben Sie bei wechselnden Dozent:innen thematisch breite und inhaltlich anregende Impulse – und können diese in Ihrer festen Gruppe diskutieren.

Bei **vhs.wissen live** können Sie hochkarätige Referent:innen und aktuelle Themen aus der ganzen Welt live mitverfolgen – bei sich zuhause oder unterwegs – und sich per Chat in die Diskussion einschalten. Buchen Sie gleich das Abo für alle Vorträge.

Entdecken Sie auch unsere Angebote im Bereich **Ökologie und Umwelt**, z.T. in Kooperation mit dem Umweltreferat der Gemeinde Haar und der Verbraucherzentrale Bayern.

Für das Zusammenleben in **Familie, Partnerschaft sowie für die Selbstfürsorge** bieten wir Ihnen neue und hilfreiche Impulse. Auch unabhängige Tipps zu **rechtlichen und finanziellen Fragen** können Sie bei uns bekommen.

Wir haben für viele Ihrer Fragen und Interessen die passenden Kursangebote.

INHALT

vhs im Dialog	20
Studium Generale	21
Aktueller Vormittag	22
Geschichte/Politische Bildung	22
Digitale Lebenswelt	23
vhs.wissen live	24
Betriebsbesichtigungen	26
Ökologie/Umwelt	26
Finanzen/Recht	28
Geistige Fitness	29
Psychologie	29
Partnerschaft/Familie	30

vhs im Dialog

Seien Sie herzlich eingeladen zu spannenden Vorträgen und interessanten Gesprächen rund um Gesellschaft, Politik und Literatur.

Ich freue mich auf Sie!

Lourdes María Ros de Andrés, Leiterin der vhs Haar



Lassen Sie sich zu diesen Vorträgen Online dazuschalten!

Politische Mittagsstunde mit Altbürgermeister Helmut Dworzak Wie finanzieren sich Gemeinden?

Die aktuellen Krisen hinterlassen ihre Spuren auch bei den Finanzen der Gemeinden. In der Gemeinde Haar kommt dazu, dass der größte Gewerbesteuerzahler weggezogen ist und die Kreisumlage steigt.

Wie finanzieren sich Gemeinden eigentlich, welche Steuern nehmen sie ein, was führen sie ab? Welche finanziellen Stellschrauben gibt es für Gemeinden, um ihre Finanzen günstig zu beeinflussen?

Der Altbürgermeister veranschaulicht seinen Vortrag mit Beispielen aus seiner eignen Erfahrung und beantwortet gerne Ihre Fragen.



Donnerstag, 23.03.2023, 11:00-12:30 Uhr im Vortragsraum OG 06, Kursnummer 01010

HYBRID S



Resilienz

Resilienz als psychische Widerstandsfähigkeit hat eine herausragende Bedeutung für ein zufriedenes und gelingendes Leben. Dramatisch ist, dass die Resilienz bei Kindern und Jugendlichen durch die aktuellen globalen Krisen stark gesunken ist. Wie steht es aktuell um die Resilienz der Erwachsenen, insbesondere der Berufstätigen, und wie ist die Lage bei Senior:innen? Wie kann Resilienz erhalten und gefördert werden? Was können Menschen persönlich dafür tun, was kann eine Gemeinde dazu beitragen und wann ist professionelle Hilfe ratsam?

Ich freue mich auf den Dialog mit **Gordana Dlesk**, Coach und Unternehmensberaterin für Organisationale Resilienz, **Isabel Hofbauer**, Hausleitung Maria-Stadler-Haus und Gerontofachkraft (B.Sc., M.A.) und **Dr. Mike Seckinger**, Dipl.-Psychologe, Fachgruppenleiter am Deutschen Jugendinstitut und Gemeinderat.

Mittwoch, 26.04.2023, 19:00-20:30 Uhr im Vortragsraum OG 06, Kursnummer 01011

HYBRID S

Nachhaltigkeit

Der Koalitionsvertrag der Ampel-Regierung steht unter der Überschrift „Freiheit, Gerechtigkeit, Nachhaltigkeit“. An diesem Abend soll es um die Nachhaltigkeit gehen. Was bedeutet Nachhaltigkeit für die grüne Fraktion der Gemeinde Haar? Welche Konzepte werden von der Gemeinde bereits umgesetzt und welche sind geplant? Wie verhält es sich mit den 17 Nachhaltigkeitszielen (SDGs) der UNO? Und welche Rolle spielt Nachhaltigkeit in Unternehmen, auch für die Behauptung am Markt?

Ich freue mich auf den Dialog mit **Gabriele Köhler**, assoziierte wissenschaftliche Mitarbeiterin am UN Forschungsinstitut für soziale Entwicklung (UNRISD), **Ulrike Olbrich**, Sprecherin und stv. Fraktionsvorsitzende der Grünen in Haar, **Lukas Röder**, Abteilungsleiter Umwelt und Kreislaufwirtschaft der Gemeinde Haar und **Andreas Seitz**, Geschäftsführer der Unternehmensberatung *be in touch*.

Mittwoch, 28.06.2023, 19:00-20:30 Uhr im Vortragsraum OG 06, Kursnummer 01012

HYBRID S



Sommerlektüre

Suchen Sie Lesetipps für den Sommer? Für sich, zum Verschenken, zum Vorlesen für Ihre Kinder? **Manuela Harm**, Inhaberin der Haarer Buchhandlung, **Johanna Zeber**, die Leiterin der Haarer Gemeindebibliothek, und ich stellen Ihnen unsere Lieblingsbücher für den Sommer vor.

Mittwoch, 19.07.2023, 19:00-20:30 Uhr im Vortragsraum OG 06, Kursnummer 01013

HYBRID

Lesekreis

Was wäre ein Leben ohne Literatur? Sie entführt uns in andere Welten, Gedanken, Gefühle. Erweitert unseren Horizont durch Perspektivenwechsel, Aneignung von Kultur und Wissen. Entführt uns in Reisen des Geistes, in denen die Zeit stillsteht für Muße, Spannung, Freude. Ach – die schöne Welt der Bücher!

Der Literaturkreis trifft sich einmal im Monat. Bringen Sie gerne Ihre Lese-Tipps mit!

Donnerstag, 9.3., 20.4., 15.6., 27.7.2023, 19:00 – 20:30 Uhr, Raum OG 30,

Kursnummer 01014

HYBRID



Die Veranstaltungen sind **gebührenfrei**. Um Anmeldung wird gebeten.

STUDIUM GENERALE

Studium Generale

mehr wissen – weiter denken

Mit dem Studium Generale bieten wir Ihnen einen allgemeinbildenden Lehrgang an, der Ihnen ermöglicht, in den verschiedensten Wissensbereichen Grundwissen zu erwerben oder zu vertiefen. Denn nach wie vor ist eine gute Allgemeinbildung Voraussetzung dafür, Dinge und Informationen im Leben richtig einzuordnen und zu verstehen. Diesen Rahmen möchten wir für Sie schaffen, damit auch Sie künftig wissen, was läuft und wie es einzuordnen ist.

Informieren Sie sich bei uns! Wir beraten Sie gerne!

Studium Generale

am Dienstagvormittag

- Wissenschaft im Mittelalter:

Wissenschaften im Islam, Kalif Al Mamun - Erde und Kosmos im mittelalterlichen Weltbild - Wiederentdeckung des Aristoteles bei Albertus Magnus und Thomas v. Aquin - Medizin und Seuchen - Klöster und Universitäten als Horte der Wissenschaft mit Martin Schneider M.A., Historiker, Politologe

- Brauchtümer und Festkultur in Bayern:

Volksfeste - Totenkult - Faschingskultur - Hochzeitsbrauchtum - Bayerische Fürstenhochzeiten mit Martina Sepp, Kunsthistorikerin, Autorin

- Frauenleben und -bewegung (nicht nur) in München:

Hauptströmungen der Frauenbewegung und die wichtigsten Anliegen bis 1914 - Rolle der Frauen in Weltkrieg und Revolution - Ordnungszelle Bayern und die Nazizeit: Zwischen Anpassung, Vereinnahmung, Widerstand - Neubeginn nach 1945 - Entwicklung seit 1990 mit Eva Maria Volland, Lehrerin i. R.

01022 **HYBRID** € 135,00

Martin Schneider, Martina Sepp, Eva Maria Volland ab Dienstag, 28.02.2023, 15x 09:30 - 11:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 Medienraum

Studium Generale

am Mittwochvormittag

- Die Geschichte der Stadt München

In 3 Vorträgen erfahren Sie von der Entwicklung der Stadt München: von ihrer Gründung bis zur königlichen Residenzstadt. Im 19. Jahrhundert entwickelte sich die Stadt zu einem wichtigen Wirtschaftsstandort. Ein weiteres wichtiges Thema sind die Zerstörung und der Wiederaufbau im 20. Jahrhundert. Bei 2 Rundgängen wird diese Entwicklung vor Ort sichtbar.

mit Frau Anneliese Döhring, Stadtführerin

- Viren - faszinierend, gefürchtet aber auch nützlich

Viren sind für die meisten Menschen gleichbedeutend mit Krankheitserregern und haben deshalb ein sehr schlechtes Image. Bei genauerer Betrachtung kann man allerdings erkennen, dass es sich um überaus faszinierende Gebilde handelt, die in der Natur nicht nur Krankheitserreger darstellen, sondern auch eine wichtige Funktion in der Evolution haben und klug eingesetzt, man denke an Bakteriophagen im Kampf gegen resistente Keime, auch eine positive Wirkung für den Menschen entfalten können.

mit Frau Astrid Holler, Dipl. Biologin

- Märchen und Mythen in der Kunst

Wie uns Kunstwerke vom Expressionismus bis zur Moderne alte Geschichten erklären. Alte Mythen stehen oft im Zeichen von Interpretation. Märchen dagegen verbinden sich mit alltäglichen Gegebenheiten, sprechen emotionale Seiten an und zeichnen Wunschbilder ausgleichender Gerechtigkeit eng verbunden mit gesellschaftlichen Vorstellungen. Kunstwerke hinterfragen diese Darstellungen und interpretieren sie neu.

mit Herr Alfred Pfeuffer M.A., Kunsthistoriker/ Kulturwissenschaftler

01023 **P** € 135,00

Anneliese Döhring, Astrid Holler, Alfred Pfeuffer ab Mittwoch, 01.03.2023, 15x 09:15 - 11:15 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06 Vortragsraum

Studium Generale

am Donnerstagvormittag

- Aktuelle politische Themen

Viele aktuelle Themen werden angesprochen, der neue Kalte Krieg: USA, Russland, China und EU sowie den Taiwan, China und der Taiwankonflikt. Noch dazu hält uns der Klimawandel mit seiner Entwicklung, seinen Ursachen und Folgen im Griff. Wir machen eine Bestandsaufnahme der Menschenrechte 2022/23. Zu guter Letzt schauen wir uns die Landtagswahlen 2023 in Bayern an.

mit Herr Martin Schneider M.A. Historiker/ Politologe

- Die Eiszeit

Eine geologisch-geographische Zeitreise führt zurück in eine Zeit, als nicht nur die Alpen und das Alpenvorland, sondern große Teile der Nordhalbkugel der Erde von mächtigen Eismassen bedeckt waren: Die Eiszeit (Kaltzeit). Mammutherden zogen über die eisfreien Landschaften. Gegen Ende der letzten Eiszeit gelangten die ersten modernen Menschen bis Mitteleuropa und Nordamerika. Was ist aus den riesigen Eismassen geworden – und wo finden wir heute noch ihre Spuren in der Landschaft?

mit Frau Irene Gebhard Dipl. Geographin

- Faust - Vertonungen

Bei „Faust“ denkt man an Johann Wolfgang von Goethe. Doch Johann Georg Faust existierte tatsächlich. Goethe orientierte sich an ihm. Die Geschichte des Doktor Faustus und seines Pakts mit Mephistopheles gehört zu den am verbreitetsten Stoffen in der europäischen Literatur. Faust steht im Konflikt zwischen egozentrischer Selbstverwirklichung und sozialer Anerkennung. Sie werden dazu Vertonungen von Gounod, Boito, Beethoven, Schubert und Berlioz hören.

mit Frau Daniela Groth Ass. Jur. und Klavierdozentin

01024 **P** € 135,00

Martin Schneider, Irene Gebhard, Daniela Groth ab Donnerstag, 02.03.2023, 15x 09:00 - 11:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06 Vortragsraum



Der aktuelle Vormittag

Wissen, was los ist

Was passiert um uns herum in der Münchner Kunst und Kultur bzw. dem Zeitgeschehen? Wir stecken die Nase rein, schauen hinter Kulissen, auf das Besondere, das Alltägliche – einfach auf alles, was uns interessiert. Beim ersten Termin klären wir gemeinsam, ob Ausstellung oder Werkstatt, Theater oder Heizkraftwerk oder es ein Fachmann zu einem speziellen Thema ins Programm kommt. Eventuelle Eintrittskosten sind daher nicht in der Kursgebühr enthalten. Die Treffen finden einmal monatlich statt. Bitte fragen Sie bei der vhs, wo das erste Treffen stattfindet.

01095 P € 37,00

Eckart Hundt, Dipl. Physiker, 2. Vorstand der vhs Haar

am Dienstag, 14.03.2023, 10:00 - 12:00 Uhr,
am Dienstag, 18.04.2023, 10:00 - 12:00 Uhr,
am Dienstag, 09.05.2023, 10:00 - 12:00 Uhr,
am Dienstag, 13.06.2023, 10:00 - 12:00 Uhr,
am Dienstag, 11.07.2023, 10:00 - 12:00 Uhr

Hexenjagd

Zwischen Glaube, Wahn und Politik

In Europa forderte die Verfolgung angeblicher Hexen und Hexenmeister zwischen dem 14. und 17. Jh. geschätzt 40.000 - 60.000 Opfer. Ihnen wurde v.a. Schadenszauber vorgeworfen, der z.B. angeblich das Vieh erkranken ließ. Der Vortrag skizziert die Geschichte der Hexenverfolgungen, die sich auch in den USA ausbreiteten. Er analysiert den Hexenwahn als einen Mix aus Aberglaube, christlicher Dämonologie, Straftatbeständen der Inquisition, aber auch gesellschaftlich-wirtschaftliche und politische Entwicklungen.

02000 O NEU € 10,00

Martin Schneider M.A., Historiker, Politologe
am Dienstag, 02.05.2023, 19:00 - 21:00 Uhr

Bayerns Geschichte erleben

Vom Prinzregenten bis zur Gründung der BRD

Die Themen des kurzweiligen Kurses sind:
• Bayern in der Prinzregentenzeit
• Kurt Eisner und der Freistaat Bayern
• München und die Frühgeschichte der NSDAP
• Bayern und die Frühgeschichte der BRD

02002 HYBRID NEU € 32,00

Martin Schneider M.A., Historiker, Politologe
ab Donnerstag, 02.03.2023, 4x 14:00 - 15:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29



Frauen gegen Hitler

Der Widerstand gegen Hitler war auch weiblich. Betrachtet werden jene Münchnerinnen, die sich bereits in den 1920er Jahren gegen Hitler stellten wie z.B. Anita Augspurg, Lida Gustava Heymann, Constanze Hallgarten und Ellen Ammann. Beleuchtet wird auch das mutige Auftreten von Erika Mann und Toni Pfülf angesichts der Machtübergabe an Hitler und die gefährliche Widerstandsarbeit im Untergrund, die Frauen wie Lotte Branz und Centa Herker-Beimler geleistet haben.

02003 P NEU € 8,00

Eva Maria Volland, Lehrerin i. R.
am Montag, 22.05.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30
Medienraum

Was Sie schon immer über den Islam wissen wollten

Viele Menschen schauen kritisch auf den Islam – haben sich jedoch niemals wirklich mit dieser Religion und ihren Grundüberzeugungen auseinandergesetzt. Was sind die Grundlagen des Islams, wovon geht er aus, wohin strebt er? Welche Strömungen gibt es und wie entstanden sie? Der Vortrag versucht die großen Fragen rund um den Islam „aufzuklären“ und Ihnen einen ersten Überblick über diese faszinierende Weltreligion zu geben. Der Dozent hat sich jahrelang mit Themen rund um den Islam beschäftigt und engagiert sich für liberale Strömungen im Islam.

02004 P NEU € 11,00

Hermann Diehl, Islam-Spezialist
am Mittwoch, 24.05.2023, 19:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30
Medienraum

Den Islam rundum verstehen – ein intensives Grundlagenseminar

Die Anschläge von 9/11 rückten den Islam in den Fokus der öffentlichen Debatte. Dies geschah oft nicht in fundierter Form und so wurde die Religion teils pauschal verworfen teils kritiklos befürwortet. Wie bei allen Religionen ist eine abwägende und kritische Einschätzung geboten. Im Seminar werden die grundlegenden Schriften des Islam (Koran und Sunna) analysiert, seine geschichtliche Entwicklung betrachtet, auf seine heutige Vielfalt eingegangen und verschiedene Argumentationslinien dargestellt.

02005 P € 33,00

Hermann Diehl, Islam-Spezialist
ab Mittwoch, 28.06.2023, 3x 19:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30
Medienraum

Quo vadis Türkei?

Politik am Abend mit Dr. Robert Staudigl

Mit den Wahlen am 18. Juni 2023 steht die Türkei vor einer Richtungsentscheidung: Kann Präsident Erdogan seinen Weg fortsetzen oder gibt es eine Kehrtwende in Richtung des klassischen Kemalismus? Nach einer Betrachtung der revolutionären Umgestaltung durch Atatürk wird die Veranstaltungsreihe die Prägung der Türkei durch Recep Tayyip Erdogan in den letzten 20 Jahren analysieren. Dabei spielen auch die Kurdenfrage und die Europapolitik eine Rolle. Welchen Weg wird das Land künftig beschreiten?

02006 O NEU € 24,00

Dr. Robert Staudigl, Historiker
ab Mittwoch, 19.04.2023, 3x 19:00 - 20:30 Uhr,

Von aufsehenerregende Fällen zu aktuellen polizeilichen Themen

Ein Einblick ins Polizeipräsidium München

Warum ist München so sicher, im Alltag wie bei Großveranstaltungen? Was machen SEKs? Wie wird ein Mord aufgeklärt? Wo unterscheiden sich Krimi und Realität? Was ist als Zeuge einer Straftat oder Belästigung zu tun? Das erklärt der ehemalige hochrangige Polizist des Präsidiums München an Beispielen wie dem Olympia-Attentat 1972, dem Oktoberfest-Anschlag 1980, dem Sedlmayr-Mord, den Angriffen auf eine junge Polizistin in Unterföhring und auf Dominik Brunner. Sie erhalten auch Präventionstipps zu Belästigung im öffentlichen Raum und Trickbetrug.

02007 HYBRID € 8,00

Christian Weis, ehem. Polizeibeamter in leitender Funktion, Vorstand Münchner Blaulicht e.V.
am Mittwoch, 21.06.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06
In Kooperation mit dem Münchner Blaulicht e.V.



Selbstverteidigung beginnt im Kopf

Ein Training für Frauen

Ziel des Trainings ist es, sexuelle Belästigungen und körperliche Angriffe mit wirkungsvollen Techniken abzuwehren, Angst abzubauen und Mut aufzubauen. Es werden Strategien der verbalen, nonverbalen und körperlichen Selbstverteidigung eingeübt - wirkungsvoll, durchdacht und kämpferisch!

02008 P € 36,00

Ulrike Herle, Institut für FrauenSelbstManagement
am Mittwoch, 19.04.2023, 18:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06

DIGITALE LEBENSWELT

Fake News erkennen

Sich im Nachrichtenschwungel zu orientieren, ist aufgrund der Vielfalt von Fälschungen und deren immer perfekteren technischen Umsetzung schwer geworden. In ihrer visuellen Gestaltung und ihrem Aufbau ähneln sie klassischen Nachrichtenbeiträgen, um über ihren fehlenden Wahrheitsgehalt hinwegzutäuschen. Der Vortrag möchte aufklären und sensibilisieren, denn gerade das Internet mit seinen Algorithmen und Social Media-Blasen ist ein Tummelplatz für Fake News.

Bitte mitbringen: Ihr Smartphone, Ladekabel
02009 **HYBRID** **S** **NEU** € 8,00

Kai Sitter, Medienpädagoge
 am Freitag, 28.04.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30
 Medienraum

Ein Überblick über die digitale Welt

Wenn wir über Shoppen, Streamen, Chatten und den richtigen Log-in sprechen, fällt es oft schwer, mitzuhalten. Sie erhalten einen Überblick über die digitale Welt des Internets. Wie streamt man Musik, Videos und Filme? Was ist kostenlos? Nicht jede Webseite bietet Gutes und Sinnvolles. Die Weitergabe persönlicher Daten, die oft mit der Nutzung einer App oder Webseite einhergeht, wird besprochen. Der kurzweilige Vortrag ohne Fachchinesisch erklärt, was man brauchen kann – und was nicht unbedingt.

02014 **P** **S** € 8,00

Manfred Hachen, Trainer Verbraucherbildung
 Digitale Bildung und Sicherheit
 am Montag, 20.03.2023, 14:30 - 16:00 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29



Spielerisch die Digitalisierung erfahren

Die App Stadt-Land-Datenfluss

Die Digitalisierung ist Teil des Lebens. Daher gilt es, hier Kompetenzen zu haben bzw. diese zu erweitern. Die kostenlose App „Stadt-Land-Datenfluss“ des Dt. Volkshochschulverbands dient genau diesem Zweck. Der Kurs behandelt das Thema Digitalisierung und erklärt die App, mit der man bei Lerntouren (u.a. Gesundheit) durch eine virtuelle Stadt einfach und spielerisch sein Wissen vergrößert.

Bitte mitbringen: Ihr Smartphone und, falls möglich, darauf installiert die App (je nach Handy-Betriebssystem im Google Play- oder Apple App-Store)

02015 **P** **S** € 8,00

Andreas Tontsch, Fachbereichsleiter Gesellschaft
 am Donnerstag, 15.06.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 28



E-Rezept und ePA

Digitalisierung im Gesundheitsbereich

In der elektronischen Patientenakte (ePA) können medizinische Befunde, frühere Untersuchungsergebnisse oder Blutwerte vermerkt werden. So können Mehrfachuntersuchungen vermieden werden. Die Entscheidung und Kontrolle über Ihre ePA und der darin gespeicherten Daten liegt jedoch allein bei Ihnen. Hier erhalten Sie das nötige Wissen: Welche Vor- und Nachteile bieten ePA und E-Rezept? Wie sicher sind die sensiblen Daten? Können Befunde auch wieder gelöscht werden? Informationen zum E-Rezept runden den Vortrag ab.

02017 **HYBRID** **S** € 8,00

Jörg Schiemann, Dipl. Informatiker, Autor von Werken zur Digitalen Gesundheit
 am Dienstag, 16.05.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
 Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30
 Medienraum

Kryptowährungen

Bitcoin und seine Alternativen

Einige sehen in ihnen bereits die nächste Generation der heutigen Zahlungsmittel, unabhängig von Großbanken und politischen Interessen, für andere bleiben sie Spielgeld und risikoreich. Wertzuwächse von mehreren 100% in wenigen Monaten haben Bitcoin und seine Alternativen, die schon Alltag sind, bekannt gemacht. Themen: Die nötige Technik, Mining, Phänomen Bitcoin und Alternativen dazu, als Zahlungsmittel und zur Spekulation bzw. Geldanlage, Vor- und Nachteile sowie Gefahren von Kryptowährungen.

02018 **O** **S** € 16,00

Hartmut Nehme, Dipl.-Ing. Elektrotechnik
 am Montag, 20.03.2023, 18:30 - 21:00 Uhr

Künstliche Intelligenz

Künstliche Intelligenz (KI) gilt als eine der wichtigsten Zukunftstechnologien. Viele sehen in ihr eine Vereinfachung des Alltages, andere eine Vernichterin von Arbeitsplätzen. Der Vortrag macht Sie vertraut mit den Grundlagen der KI und zeigt an Beispielen, was heutige und zukünftige Lösungen leisten können. Themen sind u.a.:

- Was steckt hinter Künstlicher Intelligenz?
- Die selbstständige Weiterentwicklung der Computersysteme
- Grenzen und Gefahren der KI
- Auswirkungen auf die Gesellschaft und Pläne der Politik

02019 **O** **S** **NEU** € 16,00

Hartmut Nehme, Dipl.-Ing. Elektrotechnik
 am Dienstag, 09.05.2023, 18:30 - 21:00 Uhr

vhs-Newsletter

Hallo!

Sie wollen, wie ich, auch mehr von der vhs Haar? Schnell Newsletter abonnieren. Einfach QR-Code scannen.

jetzt abonnieren

Zur Anmeldeseite

vhs.wissen live - Abo

Das neue Online Angebot für Zuhause **vhs.wissen live**, das digitale Wissenschaftsprogramm der vhs, bietet Ihnen qualitativ hochwertige Vorträge aus Gesellschaft und Wissenschaft zu aktuellen Themen. Sie sind live dabei, egal ob zu Hause oder unterwegs, und können sich an Diskussionen oder Fragerunden über Chat beteiligen. Buchen Sie das Semester-Abo, verfolgen Sie alle Vorträge des Semesters für nur 60,- €.

Voraussetzung für die Teilnahme: Eine ausreichend starke Internetverbindung und ein entsprechendes Endgerät (Laptop, PC, Tablet, Smartphone). Zudem benötigen wir Ihre Email-Adresse, um Ihnen die Zugangsdaten rechtzeitig vor Kursbeginn zuzusenden.

02100 - Abo € 60,00
ab Montag, 06.02.2023, 18x 19:30 - 21:00 Uhr

Welternährungssicherung und nachhaltige Ernährungssysteme

Referent: Matin Qaim ist Professor für Agrarökonomie und Direktor am Zentrum für Entwicklungsforschung (ZEF) der Universität Bonn.

Rund 25% der Weltbevölkerung leiden unter Hunger und Mangelernährung. Zugleich wachsen die Probleme wegen Übergewichts und Adipositas in reichen, aber zunehmend auch in ärmeren Ländern. Im Vortrag werden historische Trends bzw. zukünftige Herausforderungen der Ernährungssicherung vor dem Hintergrund planetarer Grenzen diskutiert und dabei aktuelle Krisen und deren Folgen für die Welternährung angesprochen.

02101 € 8,00
am Montag, 06.02.2023, 19:30 - 21:00 Uhr

Landwirtschaftliche Tierhaltung in Deutschland, 1945-1990

Referentin: Veronika Settele, Historikerin an der Univ. Bremen, wurde 2020 von der VolkswagenStiftung für die beste wissenschaftliche Nachwuchspublikation geehrt.

Im Stall von 1990 erinnerte wenig an den vor 40 Jahren. Tiere produzierten die begehrtesten Lebensmittel: Fleisch, Milch und Eier, günstig wie nie. Zugleich verschwanden sie hinter den Kulissen. In beiden deutschen Staaten sahen Agrarpolitik und -wissenschaft, Tierzucht bzw. -medizin sowie die Bauern in der Rationalisierung die vielversprechendste Möglichkeit. Die Dozentin zeigt die Entwicklung der industrialisierten Massentierhaltung und auch, warum sie trotz des ökonomischen Erfolgs seit den 70ern diskutiert wurde.

02102 € 8,00
am Mittwoch, 08.02.2023, 19:30 - 21:00 Uhr

Inflation und Globalisierung – von 1850 bis heute

Referent: Harold James, Professor für Geschichte und internationale Politik an der Univ. Princeton, ist einer der renommiertesten Wirtschaftshistoriker.

Was ist der Motor für die Globalisierung? Welche Rolle spielen dabei Preisentwicklung, Warenverknappung und Inflation? Eine Antwort kann in der Analyse unseres kollektiven Bewusstseins gegenüber Krisen liegen. Die Hyperinflation 1923, die Ölkrise der 70er, die Finanzkrise 2008/09 sowie die Coronakrise waren große Schockmomente. Mit dem Ukrainekrieg und der Energiekrise bahnt sich bereits der nächste an. Im Vortrag werden die Mechanismen, die diese Schocks prägen, analysiert.

02103 € 8,00
am Sonntag, 12.02.2023, 19:30 - 21:00 Uhr

SZ-Journalist:innen im Gespräch

Zwei Journalist:innen der Süddeutschen Zeitung sprechen über ein aktuelles Thema. Dieses und die Namen werden auf der Homepage, www.vhs-haar.de, unter der Kurs-Nr. 02104on mitgeteilt.

02104 € 8,00
am Mittwoch, 22.02.2023, 19:30 - 21:00 Uhr
In Kooperation mit der Süddeutschen Zeitung

Kann man Demokratie messen?

Referent: Prof. Dr. Philip Manow lehrt Politikwissenschaft an der Univ. Bremen und ist Mitglied der Berlin-Brandenburgischen Akad. der Wissenschaften.

Wir sorgen uns um sie und würden daher gerne weltweit sowie möglichst 'objektiv' erfassen, wie es um sie steht. Aber wie misst man Demokratie? Kann man etwas Abstraktes überhaupt messen? Was passiert, wenn man es, sich über Bedenken hinwegsetzend, einfach macht? Im Vortrag wird versucht, eine sehr kurze Darstellung der verschiedenen Versuche zur Quantifizierung des Konzepts der Demokratie zu geben und zu fragen, was diese Versuche über die Demokratie mitteilen - und über unser Verständnis davon.

02105 € 8,00
am Montag, 27.02.2023, 19:30 - 21:00 Uhr

Was ist Technik? Vom kreativen Ausufern eines Begriffs

Referent: Ulrich Wengenroth war von 1989 bis 2014 Ordinarius für Geschichte der Technik an der TU München und ist jetzt im Ruhestand. Er ist acatech-Mitglied.

Der Begriff „Technik“ ist banalerweise das, was wir meinen, wenn wir von Technik sprechen. Das kann vieles sein, von Verformungs- über Finanzierungs- bis Liebestechnik. Es fehlte nicht an Versuchen, das Ausufern des Begriffs einzudämmen. Sie scheiterten alle am Assoziationsreichtum, der sich damit verbindet. Sich zu fragen, was man mit Technik alles gewinnbringend fassen kann, ist also besser als nach der „richtigen“ Definition zu fragen. Technik ist zu attraktiv, als dass sie sich ihre Offenheit nehmen ließe.

02106 € 8,00
am Dienstag, 28.02.2023, 19:30 - 21:00 Uhr
In Kooperation mit der acatech

Humanoide Roboter in Raumfahrt, Industrie und Pflege

Referent: Prof. Dr. Alin Albu-Schäffer ist seit 2012 Direktor am Institut für Robotik und Mechatronik am Dt. Zentrum für Luft- und Raumfahrt und Professor an der TU München.

Der Vortrag zeigt aktuelle Robotik-Trends, von der Leichtbauroboter-Technologie bis hin zu biologisch inspirierten Systemen, die dem Wirkungskonzept menschlicher Muskeln nachempfunden sind. Weiterhin werden die Herausforderungen und derzeitigen Ergebnisse in der Kognition, Künstlichen Intelligenz und autonomen Planung für die Assistenzrobotik besprochen. Die Menschen können von dieser Entwicklung durch bessere Mensch-Maschine-Schnittstellen, robotisch medizinische Verfahren, Prothesen und Rehabilitationsgeräte profitieren.

02107 € 8,00
am Dienstag, 07.03.2023, 19:30 - 21:00 Uhr
In Kooperation mit der acatech

Dunkle Materie: Das große Rätsel der Kosmologie

Referentin: Sibylle Anderl ist Redakteurin für das Wissenschaftsressort und das Feuilleton der FAZ. Sie promovierte in Astrophysik und forschte zu Sternentstehung bzw. Astrochemie.

85 % der Materie im Universum existieren in einer Form, die wir nicht direkt beobachten können und die mit den uns bekannten Materieteilchen allenfalls sehr schwach in Interaktion treten. Die Dunkle Materie ist vielleicht das größte Rätsel der Kosmologie. Wer sie zu verstehen versucht, streift fast alle Themen unseres Kosmos: Entwicklung und Dynamik der Galaxien, Galaxienhaufen, die größten kosmischen Strukturen, sowie schließlich die Zeit kurz nach dem Urknall und die Entwicklung unseres Universums.

02108 € 8,00
am Mittwoch, 15.03.2023, 19:30 - 21:00 Uhr

Lässt sich eine globale Wasserkrise abwenden?

Referent: Dieter Gerten ist Professor für Klimasystem und Wasserhaushalt im Globalen Wandel sowie Experte des weltweit renommierten Potsdam-Instituts für Klimafolgenforschung.

Wasserkrisen zählen zu den größten globalen Risiken für Wirtschaft und Gesellschaft. Die Bezüge zu Nahrungsknappheit und mangelnder Anpassung an den Klimawandel sind offenkundig. Dabei ist Wasserknappheit selten die Folge schwindender Wasservorräte, sondern immer auch der zu hohen Nachfrage durch den Menschen. Ein neues Wasserethos ist nötig: Es respektiert die durch Umweltbedingungen gesetzten Grenzen, überführt die Gewässerökosysteme wieder in einen intakten Zustand und umfasst den gerechten Zugang aller Menschen zu sauberem Wasser.

02109 € 8,00
am Donnerstag, 16.03.2023, 19:30 - 21:00 Uhr

Mehr Sicherheit für das Auto der Zukunft

Wie werden Fahrerassistenzsysteme entwickelt?

Referent: Christoph v. Hugo leitet derzeit die Systementwicklung für die künftige Generation der Fahrerassistenzsysteme und des automatisierten Fahrens bei Mercedes-Benz.

Automatisiertes Fahren. Wir hören seit Jahren von Fortschritten und Rückschlägen, von Fakten und Mythen. Im Vortrag wird ein Überblick über die fünf Stufen der Automatisierung – von nicht automatisierten bis voll automatisierten Fahrzeugen – gegeben und deren funktionale Merkmale sowie technische Implikationen erläutert. Anhand von Beispielen von Mercedes-Benz gibt es darüber hinaus einen Einblick in den aktuellen Stand der Technik sowie in künftige Systeme.

02110 0 S NEU € 8,00

am Dienstag, 21.03.2023, 19:30 - 21:00 Uhr



In Kooperation mit der acatech

SZ-Journalist:innen im Gespräch

Zwei Journalist:innen der Süddeutschen Zeitung sprechen über ein aktuelles Thema. Dieses und die Namen werden auf der Homepage, www.vhs-haar.de, unter der Kurs-Nr. 021110n mitgeteilt.

02111 0 NEU € 8,00

am Mittwoch, 22.03.2023, 19:30 - 21:00 Uhr

In Kooperation mit der Süddeutschen Zeitung

Süddeutsche Zeitung

Hinweis:

vhs • wissen live

Erhalt des Teilnahme-Links:

Bei Ihrer Anmeldung zum Abo oder Einzelvortrag geben Sie Ihre Email-Adresse an. Sie erhalten den Link am Tag des Vortrags per Mail.

Der sterbliche Gott

Staat und Revolution in Russland

Referent: Jörg Baberowski, Professor für Geschichte Osteuropas an der Humboldt-Universität Berlin, erhielt für „Verbrannte Erde: Stalins Herrschaft der Gewalt“ den Preis der Leipziger Buchmesse.

Russland, Februar 1917: Was in Jahrhunderten errichtet worden war, zerfällt. Warum konnte sich der alte Staat trotz Gewaltmonopols nicht mehr gegen seine Gegner behaupten? Die Selbstherrschaft sowie ihre scheinbar allmächtige Bürokratie und das Vielvölkerreich zerbrachen. Niemand konnte sich vorstellen, dass ausgerechnet Lenin und seine Anhänger die Macht an sich reißen und eine Gewaltherrschaft errichten würden. Offenbar hängt der Erfolg von Revolutionen nicht vom Willen der Mehrheit ab, sondern vielmehr vom Können des Machthabers oder Herausforderers.

02112 0 NEU € 8,00

am Sonntag, 16.04.2023, 19:30 - 21:00 Uhr

Countdown: Können wir der Klimakrise noch etwas entgegenzusetzen?

Referent: Mojib Latif vom GEOMAR Helmholtz-Zentrum für Ozeanforschung Kiel ist seit 2017 Präsident der Deutschen Gesellschaft CLUB OF ROME. Er ist vielfach ausgezeichnet.

Das 1,5-Grad-Ziel steht auf der Kippe und könnte bereits in den nächsten 5 Jahren gerissen werden. Ein „Weiter so wie bisher“ ist deshalb keine Option. Es braucht eine Revolution im Klimaschutz, bevor uns die Zeit davonläuft. Tatsächlich gibt es aber noch Hoffnungsschimmer, dass wir dieses Ziel erreichen können. Die Politik scheint den Ernst der Lage erkannt zu haben. Der Ausstieg aus fossilen Energien ist im vollen Gange und auch die Wirtschaft denkt um.

02113 0 S NEU € 8,00

am Dienstag, 18.04.2023, 19:30 - 21:00 Uhr

Exit - Warum Menschen aufbrechen

Globale Migration im 21. Jahrhundert

Referent: Thomas Faist, Professor für Transnationale Beziehungen, Entwicklungs- und Migrationssoziologie, ist Mitglied im Rat für Migration und seit 2020 an der Akad. der Wissenschaften und der Künste in NRW.

Die Frage, wo man geboren wurde, ist längst zum Bestimmungsfaktor individueller Lebenschancen geworden. In manchen Weltregionen brechen heute immer mehr Menschen auf, um ihr Glück dauerhaft woanders zu suchen. Was macht das mit ihrer Heimat und was folgt daraus für die reichen Zielländer? Prof. Faist bringt Licht ins Dunkel und räumt mit einigen grassierenden Mythen zur globalen Migration im 21. Jh. auf.

02114 0 NEU € 8,00

am Sonntag, 23.04.2023, 19:30 - 21:00 Uhr

Eine andere jüdische Weltgeschichte

Referent: Michael Wolffsohn, Historiker und Publizist, ist einer der führenden Experten für die Analyse internationaler Politik. Bis 2012 lehrte er Neuere Geschichte an der Univ. der Bundeswehr in München.

Anhand einzelner Beispiele wird beschrieben, wie das Judentum die Weltgeschichte und die Weltkultur von den Anfängen bis heute prägte. Dabei werden Theologie und Geografie jüdischer Geschichte beleuchtet. So entsteht eine Universalgeschichte des Judentums, die Schulweisheiten entkräftet und antisemitische Ideologien durch Fakten entlarvt.

02115 0 NEU € 8,00

am Mittwoch, 26.04.2023, 19:30 - 21:00 Uhr

Krieg und Frieden in der Ukraine

Wissen wir heute mehr als vor einem Jahr?

Referent/-in: Kateryna Mishchenko ist ukrainische Autorin und Verlegerin, „Euromaidan“ (Suhrkamp 2014), „Ukrainische Nacht“ (Spector Books 2015). Martin Schulze-Wessel lehrt Geschichte Ost- und Südosteuropas in München, ist Co-Vorsitzender der Dt.-Ukrain. Historikerkommission und Mitglied der Bayer. Akad. der Wissenschaften.

14 Monate nach dem Beginn des russischen Angriffs wollen die beiden im Gespräch eine Einschätzung der Lage geben und eventuell einen Ausblick wagen. Wie kann man die Auswirkungen des Krieges auf Europas Gesellschaften beschreiben? Was bedeutet dies für mögliche Zukunftsprognosen?

02116 0 NEU € 8,00

am Montag, 08.05.2023, 19:30 - 21:00 Uhr



In Kooperation mit dem Wissenschaftskolleg zu Berlin

Die Romantik

Der zweite Impuls der europäischen Moderne

Referent: Stefan Matuschek ist Professor für Neuere deutsche Literaturwissenschaft an der Univ. Jena.

Die Romantik ist ein europäisches Ereignis, das die Lebenswirksamkeit der Einbildungskraft entdeckt und kultiviert hat. Sie setzte Literatur und Kunst in die Rolle, die traditionell die Religionen innehatten, und schuf so eine individualisierte, liberale Form von Transzendenz. Mit der neuen Qualität des Fantastischen erschloss sie die Psyche in neuer Eindringlichkeit. Mit Blick auf verschiedene Länder zeigt der Vortrag die Romantik als den zweiten entscheidenden Impuls, der nach der Aufklärung die europäische Moderne bis heute prägt.

02117 0 NEU € 8,00

am Donnerstag, 11.05.2023, 19:30 - 21:00 Uhr

Ethik der Digitalisierung

Referent: Wolfgang Huber war Vorsitzender des Rats der Evang. Kirche in Deutschland und Mitglied des Dt. Ethikrats. Er engagiert sich im Wittenberg-Zentrum für Globale Ethik sowie im Beirat des Deutschen Krebsforschungszentrums. Er wurde vielfach ausgezeichnet, u.a. mit dem Max-Friedländer-Preis.

Die Haltungen zur Digitalisierung schwanken zwischen Euphorie und Apokalypse: Die einen erwarten einen neuen Menschen, der sich selbst zum Gott erhebt. Andere fürchten den Verlust von Freiheit und Menschenwürde. Der Vortrag wirft demgegenüber einen realistischen Blick auf den technischen Umbruch. Das beginnt bei der Sprache: Sind die „sozialen Medien“ wirklich sozial? Fährt ein mit digitaler Intelligenz ausgestattetes Auto „autonom“ oder nicht eher automatisiert? Sind Algorithmen mit Mustererkennung überhaupt „intelligent“?

02118 0 S NEU € 8,00

am Montag, 22.05.2023, 19:30 - 21:00 Uhr

Das Bayerische Landeskriminalamt - Ein Blick hinter die Kulissen

Mit Hilfe von DNA-Analyse, Biometrie, Mikrospurenauswertung, chemischen und physikalischen Verfahren klärt das LKA Verbrechen auf. Ein Vortrag über die Arbeit des LKA und ein Besuch im Kriminalmuseum geben Ihnen einen spannenden Einblick in diese Behörde. **Bitte beachten:** Zur polizeilichen Überprüfung benötigt das LKA ein Datenblatt über die Teilnehmer:innen und eine Personalausweiskopie. Ansonsten ist eine Teilnahme nicht möglich. Die vhs muss das Formular und die Kopien 2 Wochen vor der Führung an das LKA senden. Bitte daher frühzeitig anmelden.

Führung März

03102 P € 5,00

Mitarbeiter:in des Landeskriminalamts am Donnerstag, 23.03.2023, 14:00 - 16:00 Uhr
Treffpunkt: Bayerisches Landeskriminalamt, Maillingerstr. 15, 80636 München.

Führung Mai

03103 P € 5,00

Mitarbeiter:in des Landeskriminalamts am Donnerstag, 11.05.2023, 14:00 - 16:00 Uhr
Treffpunkt: Bayerisches Landeskriminalamt, Maillingerstr. 15, 80636 München.

Der Blick in die Sterne

Eine Führung in der Bayerischen Volkssternwarte München

Haben Sie schon die Saturnringe mit eigenen Augen gesehen? Wussten Sie, dass die Milchstraße aus 300 Milliarden Sternen besteht? Bei der Führung gibt es für Groß und Klein etwas zum Staunen. An den Fernrohren kann man eigene Himmelsbeobachtungen machen und die Unendlichkeit des Universums entdecken. Unsere Plattform bietet zudem einen herrlichen Blick über München. Die Führung ist z. T. abhängig von der Witterung und wird flexibel angepasst, sie findet aber bei jedem Wetter statt.

03104 P € 8,00

Mitarbeiter:in der Volkssternwarte am Dienstag, 25.04.2023, 15:00 - 16:30 Uhr
Treffpunkt: Rosenheimer Straße 145h, 4. Stock (Lift benutzen).

Das Bezirksgut Haar

Vom Versorger des Bezirkskrankenhauses zur modernen Bewirtschaftung

Sie lernen das Bezirksgut und auch seine interessante Geschichte kennen, vom Versorger des Bezirkskrankenhauses, dem ursprünglichen Zweck, bis hin zur heutigen Funktion als moderner landwirtschaftlicher Betrieb mit dem Fokus auf Nachhaltigkeit und Ökologie. Beginnend in der ehemaligen Bauernstube am Bezirksgut mit historischen Bildern geht es weiter über die denkmalgeschützte Hofanlage bis hinaus auf die umliegenden Felder. Der Gutsleiter beantwortet dabei Ihre Fragen zum Betrieb und dessen Bewirtschaftung.

03105 P € 5,00

Klaus Schwerdtner, Dipl. Agr. Ing. FH, Gutsleiter am Samstag, 20.05.2023, 10:00 - 12:00 Uhr
Treffpunkt: Haar, Vockestr. 97, im Hof.

Entstehung eines neuen Biotops

Führung zur Renaturierung der Kiesgrube Gronsdorf/Salmdorf

Die Zusammenarbeit der Partner hat gezeigt, wie gut die unterschiedlichen Kompetenzen im Sinne des nachhaltigen Naturschutzes genutzt werden können. Auf einer Fläche von fast 4 Hektar entsteht in der Gemeinde Haar eine neue Biotoplandschaft zum Erhalt der heimischen Arten. Bei der Führung erhalten Sie spannende Einblicke in die Entstehung, die gemeinsame Arbeit und die gesetzten Ziele bezüglich der Renaturierung.

Bitte beachten: Kommen Sie der Umwelt zuliebe mit dem Fahrrad (Parkplätze nur auf dem Betriebsgelände)

04000 P S NEU € 5,00

Sophia Metz, Artenvielfalt-Bbeauftragte Gemeinde Haar, Franz Hierl, Betriebsleiter Quetschwerk Mühlhauser & Sohn am Samstag, 13.05.2023, 13:00 - 15:00 Uhr
Treffpunkt: Quetschwerk, Leonhard-Strell-Straße 16, Haar.

In Kooperation mit dem Umweltreferat der Gemeinde Haar

Radltour entlang des Gehölzlehrpfades

Der circa 17 Kilometer lange Gehölz-Lehrpfad soll den Wert der heimischen Bäume und Sträucher für unsere Lebensqualität in den Fokus rücken. Auf der Erkundungstour gibt es insgesamt 22 heimische Bäume und Sträucher zu entdecken. Die Fahrradtour wird von Jonas Gödert und Sophia Metz vom Umweltreferat Haar durchgeführt.

Bitte mitbringen: Ihr Fahrrad und Ihren Fahrradhelm

04001 P S NEU € 5,00

Sophia Metz und Jonas Gödert, Umweltreferat Gemeinde Haar am Samstag, 08.07.2023, 13:00 - 15:00 Uhr
Treffpunkt: Vor dem Rathaus Haar, Bahnhofstr. 7. In Kooperation mit dem Umweltreferat der Gemeinde Haar

Wildkräuterwanderung

Zum Hachinger Bach in Daglfing

Wir treffen uns zu einem gemütlichen Entdeckungsspaziergang entlang des Schichtlwegs bis zum Hachinger Bach im Osten von München. Unterwegs zeige ich Ihnen die Vielfalt unserer heimischen Wildkräuter sowie deren Wirkung in der Heilkunde. Darüber hinaus gebe ich Tipps zu deren Verwendung bzw. Zubereitung in der Küche.

Bitte mitbringen: Dem Wetter angepasste Kleidung und angemessenes Schuhwerk, Getränk.

04003 P NEU € 10,00

Bärbel Kellner, Kräuterpädagogin am Mittwoch, 14.06.2023, 17:00 - 19:00 Uhr
Treffpunkt: Bushaltestelle Schichtlstraße, 81929 München/Daglfing.

Black-Out

Reichen Wind und Sonne für den Energiebedarf Deutschlands

2021 deckte Deutschland seinen enormen Energiebedarf zu 84% aus fossilen Quellen und der Kernenergie. Gemäß Klimaschutzgesetz der Bundesregierung sollen wir bis 2045 klimaneutral sein, also ohne Kernenergie und fast ohne fossile Brennstoffe. Können die erneuerbaren Formen - Wind, Sonne, Wasser, Erdwärme, Biomasse - den Energiehunger stillen? Gibt es drastische Einschränkungen? Muss grüne Energie teuer importiert werden? Woher? Der Vortrag zeigt Potenziale auf und hilft Ihnen bei der gesellschaftlichen Diskussion.

04004 O NEU € 5,00

Dr. Alexander Eichberger, Ingenieur am Dienstag, 02.05.2023, 19:00 - 20:00 Uhr

Wie erzeuge ich eigenen Strom?

Vortrag zu Balkon-/Terrassensolaranlagen

Wirken Sie den hohen Energiekosten entgegen. Mit Balkonsolaranlagen (Stecker-Solargeräten) können sowohl Mieter:innen wie auch Eigentümer:innen eigenen Sonnenstrom erzeugen. Es wird darauf eingegangen, wie Sie auf dem Balkon oder der Terrasse Solarstrom erzeugen und im Haushalt verbrauchen können. Sie erfahren, was eine Balkonsolaranlage ist, wie sie funktioniert und weshalb Sie sich von den vorhandenen Regeln bzw. Anforderungen nicht abschrecken lassen sollten. Im Anschluss ist Zeit für Fragen.

04005 HYBRID S € 8,00

Hans Gröbmayer, Energieberater am Dienstag, 25.04.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 Medienraum



ÖKOLOGIE UND UMWELT

E-Autos - Modelle, Kosten und Lademöglichkeiten

Die Zahl an verfügbaren E-Auto-Modellen steigt kontinuierlich und die aktuellen Förderbedingungen machen diese Autos heute schon günstiger als vergleichbare Verbrenner. Neben einem kurzen Einstieg in die Technologie erhalten Sie einen Überblick über die zurzeit verfügbaren Modelle, ihre Kosten, Reichweiten und mögliche Förderungen. Ebenso wird auf Ladekosten und -dauer, Bezahlsysteme und Lademöglichkeiten zu Hause, in der Stadt und auf Fernreisen eingegangen.

04008 O S € 5,00

Dr. Alexander Eichberger, Ingenieur
am Donnerstag, 16.03.2023, 19:00 - 20:00 Uhr

Bauen mit Holz

Das Errichten, Betreiben und Entsorgen unserer Gebäude trägt zu mehr als 30% zum CO₂-Ausstoß und zu über 50% der gesamten Abfallmenge bei. Zur Lösung dieser Probleme bietet uns die Natur den Baustoff Holz an. Damit können optimal wärmegeämmte, langlebige und wohngesunde Gebäude in kurzer Bauzeit errichtet werden. Der Vortrag bietet einen Einblick über verschiedene Holzbausysteme, zeigt die Vorteile dieser Bauweise auf und beantwortet alle Fragen, die Sie schon immer zum Bauen mit Holz hatten.

04010 HYBRID S NEU € 8,00

Hans Gröbmayr, Energieberater
am Dienstag, 14.03.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30
Medienraum

Besichtigung einer Windkraftanlage

Wie fühlt es sich an, direkt an einem großen Windrad zu stehen? Die Besichtigung des Windrades Hamberg bietet genau diese Möglichkeit. Wie viel Fläche verbraucht der Bau eines Windrades? Wie wird das Windrad in der Nachbarschaft wahrgenommen? Hört man es wenn es sich dreht? Wie viel Strom erzeugt es? Wie viel Energie wird beim Bau des Windrades verbraucht?

Auf diese und weitere Fragen gibt es konkrete Antworten bei dieser Besichtigung. Anreise individuell oder in Fahrgemeinschaften per Auto.

04011 P S NEU € 8,00

Hans Gröbmayr, Energieberater
am Dienstag, 16.05.2023, 09:30 - 11:30 Uhr
Treffpunkt: Windrad Hamberg, Gemeinde Bruck.
In Hamberg zum Windrad abbiegen (Feldweg).

Der Haarer Ökogarten

Haben Sie Freude am ökologischen Gärtnern, an Gemeinschaftsarbeiten, z.B. Mähen, Kompost- und Teichpflege, Heckenschneiden etc., und am Beobachten der Natur? Dann kommen Sie zu uns. Wir praktizieren biologischen Anbau und sind eine nette Gemeinschaft. An drei Samstagnachmittagen pro Semester pflegen wir gemeinsam den Ökogarten. Zudem können Sie auf einem eigenen Beet pflanzen, ernten und Gartenerfahrungen sammeln.

Der Haarer Ökogarten ist ein Naturgarten und befindet sich am Ende der Ferdinand-Kobell-Straße, angrenzend an den Waldfriedhof. Dieses Biotop ist Lebensraum für eine Vielzahl von Pflanzen und Tieren wie Fledermäuse, Igel, Molche, Kröten, Libellen und verschiedene Vogelarten.

Der Ökogarten ist also auch für Kinder eine Welt der Abenteuer und Entdeckungen. Bei schlechtem Wetter fällt der Kurs aus!

04070 P € 35,00

Margarete Frommherz
ab Samstag, 18.03.2023, 4x 14:00 - 15:30 Uhr
Treffpunkt: Ökogarten am Ende der Ferdinand-Kobell-Str. angrenzend an den Waldfriedhof Haar.



Fachgerechter Gehölzschnitt

Seit über 15 Jahren arbeiten wir in der Baumpflege. Wir wollen unser Wissen und die Erfahrung im richtigen Umgang und der nachhaltigen Pflege weitergeben. Behandelt werden vor allem autochthone Bäume und (Groß-)Sträucher, aber auch Obstbäume. Die Teilnehmer:innen erwerben Grundkenntnisse für die Arbeiten im „Grünen Bereich“. Neben der richtigen Schnitttechnik sowie den benötigten Werkzeugen werden baumbiologische und phytohormonelle Grundkenntnisse, die Reaktionen der Gehölze auf (Schnitt-)Wunden, sinnvolle Pflegemaßnahmen im Jahresverlauf und der Artenschutz vermittelt.

Bitte mitbringen: Ihre eigene Schere, tragen Sie bitte feste Schuhe und bequeme Kleidung

04071 P NEU € 22,50

Dominik Wolfseher, European Tree Technician (ETT)
am Samstag, 18.03.2023, 10:00 - 12:00 Uhr
Treffpunkt: Ökogarten am Ende der Ferdinand-Kobell-Str. angrenzend an den Waldfriedhof Haar.

Die faszinierende Welt der Honigbiene

Schon der erste Blick ins Bienenvolk ist ein Erlebnis. Begegnen Sie persönlich einem Wesen, das die Menschen schon seit Jahrtausenden in ihren Bann zieht. Hören und sehen Sie Wissenswertes über eine der erstaunlichsten Lebensformen, die wir kennen.

04072 P € 11,00

Steffen Lohrey, Imker und Bienenspezialist
am Samstag, 29.04.2023, 10:30 - 12:00 Uhr
Treffpunkt: Ökogarten am Ende der Ferdinand-Kobell-Str. angrenzend an den Waldfriedhof Haar.

Die Honigbiene und ihr flüssiges Gold

Honig und Wachs - das sind die bekanntesten Lebensmittel und Energielieferanten, die das kleine Tierchen selbst herstellt. Ein Besuch und Blick ins Innenleben eines Stocks gewähren Ihnen faszinierende und wissenswerte Momente, über die Sie staunen werden.

04073 P € 11,00

Steffen Lohrey, Imker und Bienenspezialist
am Samstag, 15.07.2023, 10:30 - 12:00 Uhr
Treffpunkt: Ökogarten am Ende der Ferdinand-Kobell-Str. angrenzend an den Waldfriedhof Haar.

Vogellexkursion

Ismaninger Speicherseegebiet

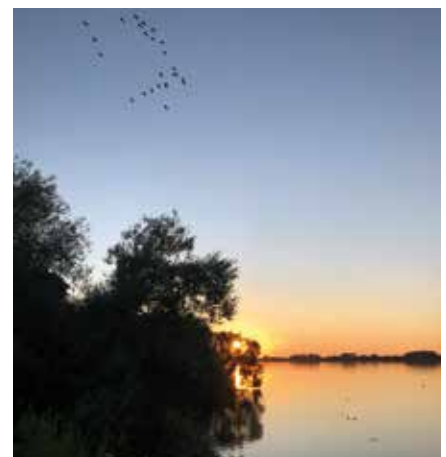
Das Europareservat Ismaninger Speicherseegebiet ist ein Vogelschutzgebiet von internationaler Bedeutung und in weiten Bereichen normalerweise nicht öffentlich zugänglich. Immer mehr Vögel treffen jetzt aus den Winterquartieren ein, etliche zum Brüten, viele nutzen das Gebiet als Raststation.

Der Treffpunkt ist nicht per ÖPNV erreichbar und wird ein paar Tage vorher bekannt gegeben. Bei Bedarf wird versucht Fahrgemeinschaften zu vermitteln.

Bitte mitbringen: Fernglas, falls vorhanden Spektiv, wetterfeste Kleidung, ggf. Brotzeit und Getränk, Teilnahme bitte ohne Hunde.

04075 P NEU € 19,50

Dr. Ariane Schade, Tierärztin; Leitung Vogel- und naturkundliche Reisen und Exkursionen
am Samstag, 18.03.2023, 07:00 - 11:00 Uhr



Einführung in Aktien und Börsen

Für Frauen

Die Börse ist keine reine Männerdomäne mehr! Weltweit sind Millionen Frauen als Privatinvestorinnen an der Börse tätig. Mit dem richtigen Know-how, dem typischen Fleiß und dem Sicherheitsgefühl können noch mehr Frauen erfolgreich sein und das durchaus mehr als Männer. Aktien können zudem ein Baustein für Ihre Altersvorsorge sein. Sie bekommen Schritt für Schritt eine Einführung in die Finanzinstrumente Aktien und ETFs.

05001 **HYBRID** € 10,00

Paulina Lolov, Trainerin für Verbraucherbildung Finanzen
am Mittwoch, 01.03.2023, 19:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30
Medienraum

Einführung in den Aktienhandel - Aktien richtig auswählen

Kennen Sie die Welt der Börse? Wir vergleichen Fundamentaldaten von Aktien. Sie lernen die faszinierende Welt der Technischen Analyse sowie deren Grundprinzipien und gängige Indikatoren kennen. Diversifikation, die Streuung der Wertpapiere, ist wichtig. Doch wie viel Diversifikation braucht ein Portfolio? Und was ist das Kern-Satelliten-Konzept? Wie wird ein Wertpapierdepot eröffnet und wie werden Aktien ge- und verkauft?

05002 **HYBRID** € 20,00

Paulina Lolov, Trainerin für Verbraucherbildung Finanzen
am Mittwoch, 08.03.2023, 19:00 - 21:00 Uhr
am Mittwoch, 15.03.2023, 19:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01
EDV-Studio

Einführung in ETFs

Exchange Traded Funds, die es über 20 Jahre gibt, ermöglichen Privatanleger:innen, einfach und günstig in Märkte zu investieren. Dieser Kurs ist für Einsteiger:innen ohne Börsenerfahrung. Nach einer Einführung in die Börsenthematik werden Indizes, Eckdaten und Eigenschaften von ETFs erklärt sowie ETF-Arten, Emittenten und Broker dargestellt. Man lernt die systematische Auswahl von ETFs und Strategien für Wertpapierportfolios.

05003 **HYBRID** € 20,00

Paulina Lolov, Trainerin für Verbraucherbildung Finanzen
am Mittwoch, 22.03.2023, 19:00 - 21:00 Uhr
am Mittwoch, 29.03.2023, 19:00 - 21:00 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, UG 01
EDV-Studio



Mentales Finanzcoaching

Die Beziehung zu Geld und Vermögen neu ausrichten

Trotz des vielen Sparens landet Deutschland im internationalen Ranking des Geldvermögens pro Kopf nur auf Platz 19. Während in vielen Ländern mehr als 50% des Vermögenswachstums auf Wertsteigerungen im Portfolio zurückgehen, sind es bei uns nur 17%. Die Deutschen, die meist auf konservative, zinsabhängige Anlagen setzen, profitieren also kaum von den Wertsteigerungen an den Märkten. Mangelnde Informationen bzw. Finanzkenntnisse, aber auch die „German Angst“ sind mentale Hinderungsgründe. Wir analysieren Ursachen, hinterfragen Mythen und betrachten wissenschaftliche Fakten.

05014 **P** **NEU** € 8,00

Gernot Arendt, Dipl. Ökonom, zertifizierter Sachverständiger für Ruhestandsplanung
am Donnerstag, 30.03.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30
Medienraum

Rechtzeitig selbstbestimmt vorsorgen - die 5Vs

Vollmachten, Verfügungen, Versicherungen, Vermögen, Vermächtnis

Verhindern Krankheit, Unfall, Alter das selbstständige Regeln Ihrer Angelegenheiten, dürfen Ehepartner oder Verwandte Sie nicht automatisch vertreten. Besitzen Sie für diese Fälle eine rechtssichere Vorsorgevollmacht, Patienten- bzw. Betreuungsverfügung? Haben Sie Absicherungen gegen existenzielle Risiken? Sind diese noch aktuell? Ist Ihr Vermögen sinnvoll strukturiert für den Werterhalt bzw. die Weitergabe und gelangt es in die richtigen Hände? Ist die Einhaltung Ihres letzten Willens gesichert? Was ist, wenn Sie ein Unternehmen haben? Der produktneutrale, objektive Vortrag gibt einen Leitfaden zur richtigen Vorsorge sowie zur rechtssicheren Dokumentengestaltung bzw. -aufbewahrung.

05015 **P** € 8,00

Gernot Arendt, Dipl. Ökonom, zertifizierter Sachverständiger für Ruhestandsplanung
am Donnerstag, 20.04.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30
Medienraum

Gefährdung der Altersvorsorge durch die Inflation. Was tun?

Ruhestands- & Vermögens-Planung - jetzt aktiv werden

Ein Großteil der Altersvorsorge bei uns basiert auf „Geld ansparen mit Verzinsung“. Jetzt zieht die Inflation massiv an. Da viele Vorsorgeprodukte deutlich weniger erzielen als erhofft, wird die Rentenlücke größer. Höchste Zeit, Bilanz zu ziehen: Wie viel Geld steht zur Verfügung - nach Inflation und Steuern? Erst danach wird die richtige individuelle Gestaltung der Ruhestandsfinanzierung möglich. Aber auch im Ruhestand muss auf Veränderungen des Marktumfelds reagiert werden. Der produktneutrale, objektive Vortrag gibt wertvolle Tipps und erläutert, wie durch strategische Planung Rendite bzw. Liquidität Ihrer Vermögensstruktur so gestaltet werden können, dass laufende Einnahmen bis ins hohe Alter möglich sind.

05016 **P** € 8,00

Gernot Arendt, Dipl. Ökonom, zertifizierter Sachverständiger für Ruhestandsplanung
am Donnerstag, 23.03.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30
Medienraum



Sichere Anlagestrategien in unsicheren Zeiten

Vermögensaufbau und -erhalt mit Sachwerten im Niedrigzinsumfeld

Die Pandemie-Folgen wirken lange nach, die Inflation steigt stark, die Zinsen sind wegen weltweit hoher Staatsschulden eher niedrig. Zinserhöhungen kompensieren den Kaufkraftverlust nicht. Anlagen in Geldwerte vernichten, bei steigenden Risiken, also nach Gebühren, Steuern, Inflation sukzessive das Vermögen. Man muss umdenken zur Investition in Sachwerte. Der produktneutrale, objektive Vortrag zeigt krisenfeste Sachwerte, zukunftsweisende Investmentstrategien, Risikoschutzsysteme zur Investitionssicherheit und wie eine breite Streuung auf verschiedene nachhaltige Anlageklassen zu höherer Renditeerwartung bei geringerem Risiko führt.

05017 **P** € 8,00

Gernot Arendt, Dipl. Ökonom, zertifizierter Sachverständiger für Ruhestandsplanung
am Donnerstag, 04.05.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30
Medienraum

FINANZEN UND RECHT / GEISTIGE FITNESS / PSYCHOLOGIE

Immobilien als Inflationsschutz - wo lohnt ein Kauf noch?

Emotionen vermeiden, konzeptionell handeln!

Die Investition in Immobilien gilt als sicherer Baustein zum Vermögensaufbau mit Sachwerten. Dabei gilt v.a.: Emotionen vermeiden und analytisch, strategisch vorgehen. Mit konkreten Zahlen und Fakten wird gezeigt, wie dies mit konzeptionellem Vorgehen gelingt und wo sich ein Kauf noch lohnt. Auch die Fragen nach den Kriterien für Immobilien mit nachhaltiger Wertsteigerung, der korrekten Berechnung von Wert und Rendite, der Rentabilität, einem sinnvollen Finanzierungsplan, der Nutzung steuerlicher Vorteile und der Risikoerkennung und -minimierung vor dem Kauf werden produktneutral und objektiv geklärt.

05018 P € 8,00

Gernot Arendt, Dipl. Ökonom, zertifizierter Sachverständiger für Ruhestandsplanung am Donnerstag, 25.05.2023, 19:00 - 20:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 Medienraum

Märchen im Mietrecht - Rechte der Mieter:innen

Der Vortrag mit zahlreichen Praxisbeispielen will Rechtsirrtümer aufklären, die Mieter:innen teuer zu stehen kommen. Dabei gilt: Wer seine Rechte und Pflichten kennt, vermeidet Ärger!

Themen sind u.a.: Schimmel, Mieterhöhung, Kautions, Eigenbedarfskündigung, Nebenkostenabrechnung, Haustierhaltung, Nachmieter und Schönheitsreparaturen. Kristina Häfner, Rechtsanwältin, gibt Ihnen nützliche Informationen auch zum Thema „Nebenkosten - die zweite Miete“.

05020 HYBRID € 8,00

Kristina Häfner, Fachanwältin für Miet- und Wohnungseigentumsrecht am Montag, 27.03.2023, 19:00 - 20:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 Medienraum

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Viel zu wenige Bürger:innen denken daran, Vorsorge für weniger gute Zeiten zu treffen, nämlich für den Fall, dass sie infolge eines Unfalls, einer schweren Erkrankung oder auch durch Nachlassen der geistigen Kräfte im Alter ihre Angelegenheiten nicht mehr selbst wie gewohnt regeln können. Für diesen Fall können Sie vorsorgen, indem Sie Ihre Wünsche schriftlich festhalten. Wie dies rechtssicher zu erfolgen hat, darüber informiert Sie dieser Vortrag.

05021 HYBRID € 10,00

Markus Brunner, Rechtsanwalt am Dienstag, 23.05.2023, 19:00 - 21:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 Medienraum

Testamentsgestaltung

In nächster Zukunft wird eine Unzahl von Vermögenswerten in die nächste Generation übergehen. Nicht zuletzt aufgrund moderner Lebensformen und der erbschaftssteuerrechtlichen Aspekte ist eine vorsorgende erbrechtliche Gestaltung oft von entscheidender Bedeutung. Eine rechtzeitige Information über die richtigen, insbesondere steuer- und kostensparenden erbrechtlichen Schritte sowie die Testamentsgestaltung zur Sicherung des „Letzten Willens“ sind daher wichtig.

05022 HYBRID € 10,00

Markus Brunner, Rechtsanwalt am Dienstag, 13.06.2023, 19:00 - 21:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 Medienraum

Halten Sie Ihr Gehirn fit

Für Senior:innen



Sie wollen Ihre geistige Fitness trainieren? Dann lassen Sie uns gemeinsam in entspannter Atmosphäre das Gedächtnis trainieren. Der Bundesverband für Gedächtnistraining hat ein ausgewogenes Programm zur Förderung spezifischer Gehirnleistungen entwickelt. Die Ziele beziehen sich auf Wahrnehmung, Formulierung, Fantasie, Merkfähigkeit, Konzentration u.v.m. Der Kurs bietet für jeden etwas und findet ohne Stress statt.

Wichtigster Grundsatz: Spaß am Denken. Er ist auch für Anfänger:innen kein Problem.

06005 P € 70,00

Ulrike Huefnagels, Gedächtnistrainerin ab Dienstag, 14.03.2023, 12x 15:00 - 16:15 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

06006 P € 70,00

Ulrike Huefnagels, Gedächtnistrainerin ab Donnerstag, 16.03.2023, 12x 15:45 - 17:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 29

Das innere Kind verstehen lernen

Mit schwierigen Verhaltensmustern besser umgehen

Viele Verhaltensmuster, Ängste sowie Gefühlsreaktionen werden in unserer Kindheit geprägt und belasten das Erwachsenenleben – oft, ohne dass uns die Ursachen bewusst sind und gegen unser rationales Denken. Entwickeln Sie ein tieferes Verständnis und lernen Sie, sowohl liebevoll mit dem inneren Kind umzugehen als auch seine Wunden zu heilen. Kämpfen Sie nicht gegen das innere Kind, erschließen Sie seine Lebensfreude und Kreativität.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, Schreibzeug

06007 P € 52,00

Anne Pohlmeier, Heilpraktikerin (Psychotherapie u. klassische Homöopathie) am Samstag, 13.05.2023, 10:00 - 17:00 Uhr Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str. 12, Studio 2 DG

Mitmenschen besser einschätzen können

Konkrete Hilfe für den Alltag

Was beeinflusst mein Verhalten? Warum ärgere ich mich über andere? Verständnis für andere ist der Grundpfeiler jeder ernsthaften Kommunikation. Unverständnis schafft Missverständnisse und Konflikte, die vermeidbar sind. Wenn ich meine eigenen Beweggründe verstehe bzw. die Fähigkeit erlerne, sie zu artikulieren, verstehe ich auch die Beweggründe anderer besser und kann auf sie eingehen. Das heißt nicht, Konflikte zu unterdrücken, sondern anders mit ihnen umzugehen.

06008 HYBRID € 8,00

Garry Baumeister, Mimikresonanz-Profiler und Emotionscoach am Montag, 24.04.2023, 19:15 - 20:45 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 Medienraum

Der Motor des Lebens - was man über Emotionen wissen sollte

Ihre Funktionen und was wir von Ihnen lernen können

Emotionen lenken uns – auch wenn wir meinen, völlig rational zu sein. Wir sollten sie kennen, benennen können und einen Zugang zu ihnen haben. Was löst sie aus, was machen sie mit uns? In praktischen Übungen lernen wir, unsere Gefühle zu verstehen und innere Kraftquellen zu aktivieren. Diese Übungen bedürfen keinerlei Vorbereitung.

06009 P € 54,00

Garry Baumeister, Mimikresonanz-Profiler und Emotionscoach am Samstag, 17.06.2023, 10:00 - 15:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 Medienraum

Besser leben durch eine Veränderung. Aber wie?

Bei einer Veränderung gilt: Hinschauen. Was will ich tatsächlich? Was soll sie bewirken? Wie dringend ist sie? Will ich äußere Umstände ändern oder etwas an mir selbst? Und was bedeutet das dann? Welche Motive stehen dahinter? Warum ist es so schwer, etwas zu ändern. Gibt es einfache Hilfsmittel? Wie bekommen die gewünschten Veränderungen die Authentizität und Kraft, die sie für ihr „Funktionieren“ benötigen? Diese wichtigen Fragen werden hier besprochen

06010 HYBRID NEU € 8,00

Garry Baumeister, Mimikresonanz-Profiler und Emotionscoach am Donnerstag, 11.05.2023, 19:15 - 20:45 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 Medienraum

Magie der Ordnung

Impulsvortrag

Keiner hat Zeit zum Aufräumen - aber jeder hat Zeit zum Suchen! Sie träumen von mehr Ordnung und Struktur in Ihrem Leben, wissen aber nicht, wo und wie Sie anfangen sollen? Sie wünschen sich unnötigen Ballast loszuwerden? Sie wünschen sich nachhaltige und dauerhafte Leichtigkeit in Ihrem Leben? Dieser Vortrag gibt Ihnen erste Impulse für Ihr Vorhaben.

06011 **HYBRID** € 8,00

Tanja Reißerweber, zertifizierter Ordnungskoach am Dienstag, 21.03.2023, 19:00 - 21:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 Medienraum

Meinen Sorgen mache ich Beine

Wie Sie wieder zur inneren Gelassenheit finden

Viele Menschen sind in der heutigen Zeit verunsichert und nehmen Belastendes im Leben verstärkt wahr. Dabei tritt Positives in den Hintergrund, Ängste bzw. Unsicherheiten nehmen immer mehr Raum ein und schränken die Lebensqualität ein. Sie haben den Eindruck, hilflos zu sein, grübeln, machen sich Sorgen. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihr Gedankenkarussell in die Schranken weisen und wieder zu Ihrer inneren Stabilität sowie zu Zuversicht und Vertrauen zurückfinden.

06012 **P** € 8,00

Eva-Maria Gebert-Riess, zertifizierte Systemische Therapeutin (DGSF) am Donnerstag, 27.04.2023, 19:00 - 20:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 Medienraum

Reise zum Glück für Frauen

Eine Forschungsreise in Ihr eigenes ICH: Wie bringen Sie mehr Glück in Ihr Leben? Finden Sie Wege aus dem Gedankenrad und begeben Sie sich auf einen neuen Pfad zu persönlichem Glück. Mögliche Themen:

- Lebenssinn und Spiritualität
- Das Positive in jeder Situation sehen.
- Was spiegelt mir mein Gegenüber?
- Wie steuert mein Denken und Fühlen mein Gegenüber?
- Kraftquellen entdecken
- Persönlichkeitsschulung

06014 **P** € 31,00

Birgitta Engler, Glückskoach am Samstag, 25.03.2023, 10:00 - 13:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 07

Entspannter Umgang mit schwierigen Emotionen

Vortrag

Schmetterlinge im Bauch, vor Freude tanzen oder Ärger, der auf den Magen schlägt und uns vor Wut platzen lässt. Gefühle sind vielfältig und manchmal extrem. Sie steuern unseren Körper, unser Denken sowie Handeln. Dieser Abend gibt Ihnen einen kleinen Einblick in die Welt der Emotionen und zeigt Möglichkeiten auf, wie wir diese bewusst steuern können.

06015 **HYBRID** € 8,00

Ingrid Langschwert, Heilpraktikerin für Psychotherapie am Mittwoch, 22.03.2023, 19:30 - 21:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 06 Vortragsraum

„Das, was du hörst, ist nicht, was ich gesagt habe!“

Konstruktive Kommunikation in der Partnerschaft

Eine glückliche Partnerschaft ist eine zentrale Bedingung für Zufriedenheit. Ob ein Paar langfristig glücklich ist, hängt sehr von dessen Kommunikationsfähigkeit ab. Nur wer miteinander spricht, weiß, was den anderen bewegt. Bei Konflikten ist schnell etwas gesagt, die Kränkung aber bleibt. Sie erhalten Tipps für eine befriedigende, die Partnerschaft stärkende Kommunikation. Zudem erfahren Sie, wie die Unterschiede zwischen Ihnen zu einer Bereicherung der Beziehung werden können.

06020 **P** € 8,00

Eva-Maria Gebert-Riess, zertifizierte Systemische Therapeutin (DGSF) am Dienstag, 18.04.2023, 19:00 - 20:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 Medienraum

Wie „tickst“ du - wie „ticke“ ich?

Konflikte in Familie, Partnerschaft und Beruf neu verstehen und besser lösen

Warum geraten wir immer wieder aufs Neue in bestimmten Situationen mit Menschen in Konflikt? Wer hat welchen Anteil daran und wie kann ich das vermeiden? Das Konzept der sieben Kompetenzebenen, die bei jedem Menschen unterschiedlich ausgeprägt sind, ermöglicht es uns, die eigenen und fremden Wahrnehmung- und Handlungsmuster auf neue Art zu verstehen. So können wir Konflikte wirksamer vorbeugen und sie besser lösen.

06021 **HYBRID** **S** € 10,00

Joachim Reinwald, Evolutionspädagoge und Lernberater am Montag, 20.03.2023, 19:00 - 21:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 Medienraum

Was geht in meinem Kind vor?

Wahrnehmung und Verhalten der Kinder verstehen

Kinder geben uns mit ihrem Verhalten Signale, die für Eltern oft nicht unmittelbar zu entschlüsseln sind. Jedoch gibt uns die Art, wie ein Kind vor allem in Stress-Situationen reagiert, Aufschluss über die Wahrnehmungs- und Verhaltensebene, auf der es sich gerade bewegt. Können wir erkennen, aus welcher Sicht das Kind die Situation wahrnimmt, so können wir besser begreifen, warum es sich so verhält. Das Wissen darum hilft Eltern, die „Sprache“ ihrer Kinder besser zu verstehen.

06032 **P** € 10,00

Joachim Reinwald, Evolutionspädagoge und Lernberater am Montag, 08.05.2023, 19:30 - 21:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 Medienraum

Eltern werden. Eltern sein.

Für ein liebevolles Miteinander in der Familie

Schreien, Wut, Nicht-Hören-Wollen? Das kennen wir alle! Wie kommen wir aus dieser Spirale heraus und hin zu einem entspannteren Miteinander mit unseren Kindern? Es werden unterschiedliche Erziehungsstile dargestellt, die zeigen, wie ein neuer, liebevoller Weg mit den Kindern aussehen kann. Wie man herauskommt aus der Selbstverurteilung und aus der Hilflosigkeit, in der wir uns als Eltern und Begleiter:innen der Kinder so oft wiederfinden.

06038 **HYBRID** € 10,00

Christine Häckler, Eltern-Coach, systemischer Coach am Dienstag, 09.05.2023, 19:00 - 21:00 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, OG 30 Medienraum

Eltern-Coaching

Anmeldung nur über Frau Thier, Tel.: 089/45139695

Stress-Situationen sind bei Familien Alltag. Oft sind Eltern mit den Nerven am Ende und wissen nicht mehr weiter. Da ist es hilfreich, sich in einer Gruppe auszutauschen und zu unterstützen, neue Sichtweisen sowie Anregungen zu erhalten, sich eigene Interaktionsmuster mit den Kindern bewusst zu machen, pädagogische Theorien und den Erziehungsalltag zu verknüpfen. Dieses Seminar unterstützt Sie dabei, sich für den Alltag zu stärken sowie neue Sichtweisen zu erhalten.

06041 **P** € 75,00

Monika Thier, Paar-/Familientherapeutin/Montessoripädagogin/PEKiP-Gruppen-Leiterin am Mittwoch, 15.03.2023, 19:30 - 21:30 Uhr am Dienstag, 25.04.2023, 19:30 - 21:30 Uhr am Dienstag, 23.05.2023, 19:30 - 21:30 Uhr am Dienstag, 04.07.2023, 19:30 - 21:30 Uhr Volkshochschule, Münchener Straße 3, EG 15