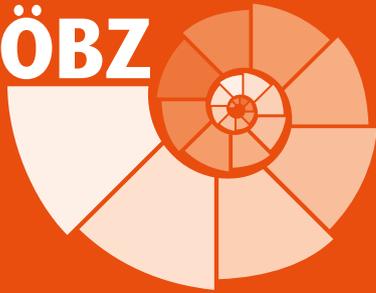


ÖBZ



Ökologisches Bildungszentrum München



Programm 3/2018 bis 9/2018



Münchner
Volkshochschule



MÜNCHNER
UMWELT-ZENTRUM

www.oebz.de

Umweltbildung
.Bayern



Anmeldung und Information

Träger des Ökologischen Bildungszentrums München sind die Münchner Volkshochschule GmbH (Rechtsträger) und das Münchner Umwelt-Zentrum e.V.

Im ÖBZ führen viele verschiedene Organisationen Veranstaltungen durch. Den Veranstalter können Sie den Daten des jeweiligen Kurses entnehmen. Dort sehen Sie auch, ob und bei wem eine Anmeldung erforderlich ist.



Anmeldung und Information zu Veranstaltungen des Münchner Umwelt-Zentrums (MUZ)

Münchner Umwelt-Zentrum e.V.
im Ökologischen Bildungszentrum
Englschalkinger Straße 166,
81927 München
Telefon (0 89) 93 94 89-71, Fax (0 89) 93 94 89-81
E-Mail: muz@oebz.de

Online-Anmeldung über www.oebz.de/hjp

Telefonische Anmeldung unter
Telefon (0 89) 93 94 89-71

Schriftliche Anmeldung
per Mail, Fax oder Post an die o. g. Anschrift des MUZ im ÖBZ.

Beratung und Anmeldung im ÖBZ
Mo bis Do von 9.00 bis 15.00 Uhr
Fr von 9.00 bis 13.00 Uhr

Zahlungsweise:
Barzahlung vor Ort bei der Veranstaltung

Für die Anmeldung gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Münchner Umwelt-Zentrums, einzusehen unter www.oebz.de/hjp.



Anmeldung und Information zu Veranstaltungen der Münchner Volkshochschule (MVHS)

Münchner Volkshochschule
im Ökologischen Bildungszentrum
Englschalkinger Straße 166, 81927 München
Telefon (0 89) 93 94 89-61, Fax (0 89) 93 94 89-81
E-Mail: oebz@mvhs.de

Online-Anmeldung über www.mvhs.de/oebz

Telefonische Anmeldung
Zentrale MVHS: (0 89) 4 80 06-62 39, ÖBZ: (0 89) 93 94 89-61

Schriftliche Anmeldung
per Fax oder Post an die o. g. Anschrift der MVHS im ÖBZ.

Das Anmeldeformular finden Sie auf Seite 83.

Beratung und Anmeldung im ÖBZ
Mo bis Do von 9.00 bis 15.00 Uhr
Fr von 9.00 bis 13.00 Uhr

Die Zahlung für Veranstaltungen der MVHS im ÖBZ erfolgt im Lastschriftverfahren.

Für die Anmeldung gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Münchner Volkshochschule, einzusehen unter www.mvhs.de/agb, im Gesamtprogramm der MVHS und den MVHS-Anmeldestellen.



Vorwort
Seite 2



**Gesellschaft
und Umwelt**
Seite 3
Nachhaltig leben
Seite 4
Gesellschaft
und Politik
Seite 6
Andere treffen
Seite 9



**Nachhaltige
Stadt**
Seite 13
Stadtentwicklung
Seite 14
Energie
Seite 17



Natur und Garten
Seite 19
Gartenwissen
Seite 20
Gartenpraxis
Seite 25
ÖBZ-Gärten
Seite 29
Natur erleben
Seite 32



Aktiv und Kreativ
Seite 37
Naturprodukte
selbst gemacht
Seite 38
Kunst und
Gestalten
Seite 42
Stimme und Klang
Seite 44



Rundum gesund
Seite 45
Bewegung und
Entspannung
Seite 47
Kochen und
Ernährung
Seite 50



**Angebote
für Familien
und Kinder**
Seite 61



**Angebote für
Schulen, Horte
und Kindergärten**
Seite 75



**Pädagogische
Fortbildungen**
Seite 77



**Allgemeine
Informationen**
Seite 79
Lageplan ÖBZ
Seite 80
Förderer und
Fachbeirat,
Impressum
Seite 81
Anmeldung und
Information
Seite 82

Anmeldeformular
Seite 83
Kontaktadressen
Seite 84

Terminkalender
hintere
Umschlagklappe

Liebe Münchnerinnen, liebe Münchner, liebe Besucherinnen und Besucher des Ökologischen Bildungszentrums,

wir freuen uns sehr, dass Sie unser Programmheft in den Händen halten und hoffen, dass Sie interessante Veranstaltungen finden, die Sie inspirieren, zu uns ins ÖBZ zu kommen.

Das Ziel des ÖBZ-Programms ist, mit unserem Bildungsangebot einen Beitrag zu einer nachhaltigen Entwicklung zu leisten. Denn wir alle stehen vor großen Herausforderungen: Während die Nachrichten melden, dass die in der Weltgemeinschaft verhandelten Klimaschutzziele kaum mehr erreichbar seien, heizen sich die Städte zunehmend auf, ist die Luftverschmutzung vielerorts besorgniserregend: eine Veränderung des Mobilitätskonzeptes ist (vor allem in den Städten) ein vordringliches Thema. Der Frage, ob Elektromobilität hierbei tatsächlich eine Möglichkeit darstellen kann, wollen wir mit unserem Programmschwerpunkt nachgehen.

Nun hat eine langjährige Untersuchung bestätigt, was unsere Windschutzscheiben seit Jahren aufzeigen: Nicht nur die biologische Vielfalt geht zurück, sondern auch die Biomasse der Insekten ist um 80 Prozent gesunken. Die Welt verändert sich offenbar schneller und anders, als erhofft.

Immer wichtiger wird es daher, die Verantwortung in die eigenen Hände zu nehmen – wir können viel bewegen! Zum Beispiel, indem wir nachhaltigere Lebensstile so attraktiv vorleben, dass andere davon angesteckt werden. Viel ist schon erreicht, wenn wir unser Leben entschleunigen und es bewusster gestalten – Achtsamkeit als Grundprinzip. Mehr Zeit in der Natur verbringen, gestalterisch tätig werden, gesünder Essen, saisonal, ökologisch und regional einkaufen und kreativ kochen – in diesem Programm finden Sie dazu viele Anreize und Ideen.

Wir möchten im ÖBZ und in unseren Gärten aber auch Beispiele und Anregungen für lebendige Vielfalt in der Stadt geben. Einen Programmschwerpunkt haben wir auf „Bienen und Wildbienen“ gesetzt, um möglichst vielen Arten das (Über)leben in der Stadt zu erleichtern. Auch von der Bienen-Talkrunde über das Stadt-Imkern erwarten wir uns viele gute Anregungen. Und nicht zuletzt empfehlen wir Ihnen den Tag der Offenen Gartentür, zu dem wir Sie am Sonntag, den 24. Juni 2018, einladen. Soviel können wir schon verraten: Wir werden Ihnen an diesem Tag mit Kunst, Poesie und vor allem mit Lebensfreude unsere Gärten am ÖBZ nahebringen.

Wir würden uns freuen, Sie bald bei uns im ÖBZ zu begrüßen!

Ihr ÖBZ-Team



Marc Haug
Leiter des Münchner
Umwelt-Zentrums e. V.
im ÖBZ



Dr. Ulrike Wagner
Leiterin der
Münchner Volkshochschule
im ÖBZ



Gesellschaft und Umwelt



Gesellschaft und Umwelt

Das Ökologische Bildungszentrum München (ÖBZ) ist eines der wenigen großstädtischen Umweltbildungszentren in Deutschland. Grundlegende Zukunftsfragen und eine nachhaltige Entwicklung der Region München spielen im ÖBZ daher eine wichtige Rolle. Zusammenhänge zwischen ökologischen, wirtschaftlichen, sozialen und kulturellen Entwicklungen werden anhand konkreter Beispiele veranschaulicht und aus unterschiedlichen Blickwinkeln beleuchtet, es werden Anregungen für das eigene Handeln vermittelt.

Nachhaltig leben

Klimawandel, Ressourcenknappheit, Umweltbelastungen und die Ungleichverteilung von Chancen verlangen nach der Entwicklung eines „nachhaltigen“ Lebensstils. Die Veranstaltungen dieser Rubrik liefern Ideen und Ansatzpunkte, wie jede/r Einzelne aktiv zu einer neuen Ausrichtung unserer Gesellschaft beitragen kann.

In diesem Halbjahr steht das Thema „Ernährung“ im Vordergrund: Lebensmittel, die verantwortungsbewusst erzeugt, gekauft und verwendet werden, tragen zur artgerechten Tierhaltung und einer regionalen Erzeugung bei.



Foto: © Brigitta Kerber

So 3.6.18 / Sonntagsseminar Zu schade für die Tonne Kochen mit Schalen und Resten

In der täglichen Küchenpraxis landet viel im Müll, das noch wunderbar weiterverarbeitet werden kann. In diesem veganen Kochkurs lernen die Teilnehmenden in Theorie und Praxis die Lebensmittelverschwendung zu reduzieren und mit „Resten“ leckere Gerichte zu kochen. Die Schalen von Bananen, Zwiebeln, Knoblauch, sowie allerlei „Schneidreste“ von Gemüse sind hier die Stars und werden innovativ in Szene gesetzt. Wer glaubt, dass Gemüse und Obst nicht ohne Reste genutzt werden kann, erlebt in diesem Kurs wahre Überraschungen! Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze und kleine Vorratsdose.

G382213 / Sonntagsseminar / MVHS

Tobias Kochseder

Sonntag, 3.6.2018 / 13.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 34.– zuzüglich € 14.– Materialgeld / 10 Plätze / ♿

Sa 9.6.18 / Führung Hermannsdorfer Landwerkstätten Artgerechte Tierhaltung als Chance

Die Hermannsdorfer Landwerkstätten zeigen, dass durch Engagement und züchterisches Bemühen für Biobetriebe der Weg zur artgerechten Tierhaltung gangbar ist. Die Freilandhaltung von Schweinen gemeinsam mit Rindern und Hühnern ist innovativ. Beim Zweinutzungshuhn leben auch die Brüder der Legehennen weiter und werden als Masthähnchen aufgezogen. Eine erfolgreiche Vermarktung ist allerdings wichtig, um kostendeckend zu arbeiten. Machen Sie sich bei einer Führung ein eigenes Bild!

G324803 / Führung / MVHS

Vertreter/in der Hermannsdorfer Landwerkstätten

Treffpunkt: Hermannsdorfer Landwerkstätten · 85625 Glonn · Hermannsdorf 7 / Am Maibaum / Samstag, 9.6.2018 / 10.30 bis 12.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 7.– / 20 Plätze

So 24.6.18 / Führung **Das Kartoffelkombinat** Solidarische Landwirtschaft in der Praxis

Als mitgliedsstärkste Solidarische Landwirtschaft in Deutschland arbeitet das Kartoffelkombinat ein bisschen anders. Es ermöglicht über eine ökologische, regionale und saisonale Versorgung der Mitglieder hinaus faire Löhne für seine Mitarbeiter/innen und schaltet den Vermarktungsdruck aus. Wie und warum das Kartoffelkombinat das macht, erklärt Daniel Überall im Rahmen einer Führung über den gemeinschaftlich erworbenen Hof und bei der anschließenden Brotzeit.

G324843 / Führung / MVHS

Daniel Überall

Treffpunkt: Gärtnerei Kartoffelkombinat (Zufahrt und Navidresse: Baumstraße, 82294 Oberschweinbach) · Spielberg 3, 82281 Egenhofen / Sonntag, 24.6.2018 / 11.00 bis 13.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 5.– / Brotzeit gegen Spende / 20 Plätze

Sa 7.7.18 / Führung **Biohof Lex bei Erding** Hand in Hand mit der Natur!

Der Bio-Hof Lex gehört zu den Pionieren des ökologischen Landbaus und ist Mitglied von Naturland und der Tagwerk-Genossenschaft. Aus einem typischen bayerischen Familienbetrieb mit Milchvieh und Schweinen entwickelte er sich stetig weiter, über Direktvermarktung und den Bau einer eigenen Getreidereinigung mit Mühle. Heute wird neben Produkten für den Hofladen auch Bio-Saatgut vermehrt. Familie Lex stellt Ihnen den wachsenden und vielfach ausgezeichneten Betrieb vor: vielfältige Kulturen auf den Feldern, die hofeigene Mühle, die Verpackung und den Hofladen. Bei einer kleinen Brotzeit verkosten Sie hofeigene Produkte.

G324823 / Führung / MVHS

Bernadette Lex

Treffpunkt: Biohof Lex, Hofladen, Emling 17, Bockhorn / Samstag, 7.7.2018 / 11.00 bis 13.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 5.– zuzüglich € 5.– für Brotzeit / 20 Plätze

Fr 20.7.18 / Seminar **Biokiste, Hofladen oder Bauernmarkt** Nachhaltig und saisonal kochen

Sie lieben frisches Gemüse aus der Biokiste oder vom Bauernmarkt? Sie möchten aus Blumenkohl, Kürbis und Co. mal was anderes als Suppe machen? Oder Sie fragen sich, wie man Topinambur, Schwarzwurzel oder Fenchel vielseitig verarbeitet? Dieser Kurs zeigt, wie das geht. Es erwarten Sie spannende Rezepte, auch mal aus „unbekannteren“ bio-regionalen Lebensmitteln der Saison. Ob roh, gekocht oder gebacken, wir zaubern aus all dem Obst und Gemüse der Biokisten oder Hofläden leckere Gerichte. Ein Kurs ganz im Zeichen von nachhaltigem Kochen und einer solidarischen Landwirtschaft in der Region München. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze.

G382216 / Seminar / MVHS

Karina Haufe

Freitag, 20.7.2018 / 16.30 bis 20.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 27.– zuzüglich € 11.– Materialgeld / 10 Plätze / ♿



Foto: © Birgid Allig

Gesellschaft und Politik

Erfolgreiches Bürgerschaftliches Engagement basiert auf umfassender Information zu aktuellen Themen, lösungsorientiertem Denken und der Möglichkeit, sich zu engagieren und zu vernetzen. Werden Sie aktiv!

Fr 2.3.18 Netzwerktreffen

Netzwerk Urbane Gärten München

Im Frühjahr und im Herbst lädt das Netzwerk Urbane Gärten München zum Netzwerktreffen im Ökologischen Bildungszentrum ein. Sich kennenlernen, Informationen austauschen, sich besser vernetzen und gemeinsame Aktivitäten planen, damit die Gärten in der Stadt sichtbarer werden, das steht hier im Mittelpunkt. Das Netzwerk wird unterstützt durch die Stiftungsinitiative Urbane Gärten München.

Netzwerktreffen / Netzwerk Urbane Gärten und MUZ

Manuela Barth / Frauke Feuss

Freitag, 2.3.2018 / 17.00 bis 20.00 Uhr / Anmeldung unter info@urbane-gaerten-muenchen.de erforderlich / Eintritt frei / ♿

ab Mo 30.4.18 / Beratung

Beteiligung und Vernetzung

Beratung für Initiativen

Kompetente Berater/innen von Netzwerk Gemeinsinn e.V. unterstützen Initiativen, Vereine und Einrichtungen fallbezogen und kostenfrei: z.B. wie man die (interne) Zusammenarbeit in Projekten verbessern kann, nachhaltige Kooperationsbeziehungen aufbaut, methodisch gut durchdachte Veranstaltungen plant, das freiwillige Engagement aktiviert oder neue, jüngere Mitglieder gewinnt. Gemeinsam mit Ihnen suchen wir nach Entwicklungsoptionen und Handlungsmöglichkeiten.

Beratung / Netzwerk Gemeinsinn e.V.

Maren Schüpphaus (Koordination)

3 x montags, 30.4., 25.6. und 24.9.2018 / 16.30 bis 17.30 Uhr / Anmeldung bei der Koordinatorin unter schuepphaus@netzwerk-gemeinsinn.net oder unter Telefon (01 71) 1902902 erbeten / Teilnahme kostenfrei / ♿

ab Mo 30.4.18 / Netzwerk-Treffen

Beteiligung übers Reden hinaus

Offenes Regionaltreffen „LeMoMo“

Zum Austausch über attraktive Projekt- und Methoden-Ansätze, Praxiserfahrungen und neue Konzepte bietet Netzwerk Gemeinsinn e.V. im ÖBZ seit 2003 ein offenes Treffen an. Am jeweils letzten Montag im Monat (daher: LeMoMo) suchen wir nach Vorgehensweisen, die Gemeinsinn fördern und Menschen ermutigen, Selbst- und Mitverantwortung für unsere Gesellschaft zu übernehmen. Das jeweilige Schwerpunktthema wird über www.netzwerk-gemeinsinn.net (Beteiligung/Termine/NG-Regionaltreffen) angekündigt.

Netzwerk-Treffen / Netzwerk Gemeinsinn e.V.

Maren Schüpphaus (Koordination)

3 x montags, 30.4., 25.6. und 24.9.2018 / 18.00 bis 21.00 Uhr / Anmeldung bei der Koordinatorin unter schuepphaus@netzwerk-gemeinsinn.net oder unter Telefon (01 71) 1902902 erbeten / Teilnahme gegen Spende / ♿

So 8.7.18 / Workshop

Hoffnung durch Handeln

Eine Einführung in die Tiefenökologie

Die Tiefenökologie gibt Vertrauen und führt zum Handeln für eine Welt, in der alles ein Recht auf Leben besitzt. In ihr treffen sich Erkenntnisse aus der Systemtheorie, der Quantenphysik und uraltes Wissen der Naturvölker. Durch eine Vielfalt von lebendigen Übungen können wir unsere Verbundenheit und neue Beziehungen ganz unmittelbar erfahren. Daraus kann sich Kraft entwickeln, die Zukunft mit Mut und Liebe zu gestalten. Bitte etwas Leckeres (am besten Bio) für das gemeinsame Mittagsbüfett mitbringen.

Workshop / Tiefenökologischer Kreis

Petra Strazdins / Heiner Leitl

Sonntag, 8.7.2018 / 10.00 bis 18.00 Uhr / Anmeldung unter H.Leitl@ip.mpg.de / Kosten gemäß Selbsteinschätzung € 30.– bis € 60.– / ♿

ab Mo 30.7.18 / Kompaktkurs **Natur und Kultur** Studium Generale

Wenn wir heutzutage über die Beziehung von Natur und Kultur sprechen, richtet sich das Augenmerk oft auf die Gefährdung der Natur durch unsere Lebensweise. Natur und Kultur erscheinen so als Gegensätze, doch ihr Verhältnis ist viel komplexer und interessanter. Wieviel Natur steckt in unserer Kultur? Wir diskutieren diese Frage aus verschiedenen Perspektiven und suchen nach der Natur in der Stadt, in der Kunst, der Technik und der Philosophie.

Im Studium Generale wird ein übergreifendes Thema mit Expertinnen und Experten unterschiedlicher Wissensdisziplinen vertieft. Dieser Kompaktkurs eignet sich als Ergänzung zum Besuch eines Semesterkurses und ebenso als Einstieg für Interessierte, die das Format gerne kennenlernen möchten oder sich einfach für das aktuelle Thema interessieren.

G150020 / Kompaktkurs / MVHS

4 x montags, 30.7. bis 20.8.2018 / 10.00 bis 13.00 Uhr /
Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 59.– / 18 Plätze / ♿



ab Mi 5.9.18 / Seminar **Netzwerke koordinieren und begleiten** Analyse- und Orientierungstools für erfolgreiche Kooperation

Wer heute etwas bewegen und voranbringen will, braucht Verbündete. Wie kann man komplexe Prozesse mit einfachem Vernetzungs-Know-How erfolgreich gestalten? Wie sehen transparente Entscheidungsfindung und Mitgestaltung aus? Wie können Aufgaben „auf Augenhöhe“ und „freiwilliger Basis“ verteilt werden? Wie hält man die Motivation hoch und vermeidet Rückschläge? Das Seminar gibt zahlreiche Orientierungshilfen und Tipps, die auch präventiv genutzt werden können. Theoretisches Fundament sind moderne Beratungs-, Moderations- und Evaluationsansätze aus dem Projektverfahren Gemeinsinn-Werkstatt, das am Centrum für Angewandte Politikforschung an der Ludwig-Maximilians-Universität München entwickelt wurde. Darüber hinaus arbeiten wir im Seminar mit Fallbeispielen der Teilnehmenden, welche kollegial reflektiert werden. Eine wunderbare Gelegenheit mit Mitnahme-Effekten für die eigene Wissensbasis und Praxis.

Seminar / Netzwerk Gemeinsinn e.V.

Wolfgang Fänderl / Maren Schüpphaus

Mittwoch, 5.9.2018 / Meet-and-Greet von 19.00 bis 21.00 Uhr
Seminar: Donnerstag, 6.9.2018 / 9.00 bis 21.00 Uhr / Freitag
7.9.2018 / 9.00 bis 15.00 Uhr / Informationen und Anmeldung
bis spätestens 23.7.2018 unter www.netzwerk-gemeinsinn.org
oder unter Telefon (01 71) 1902902 / Teilnahmegebühr und
nähere Informationen zum Ablauf können den Anmelde-
unterlagen entnommen werden / 10 bis 25 Plätze / ♿

Green-Visions Filmreihe im Gasteig

Diese Filmreihe im Gasteig präsentiert Umweltdokumentationen aus der ganzen Welt, gefolgt von Diskussionen mit Regisseuren, Expertinnen und Experten aus Umwelt- und Filmwissenschaft. Eine Kooperation der MVHS im ÖBZ mit dem Rachel Carson Center for Advanced Studies und der Ludwig-Maximilians-Universität München.

Veranstaltungsort: Gasteig, Carl-Amery-Saal (Vortragssaal der Stadtbibliothek), Rosenheimer Straße 5 / 1. OG

Teilnahme kostenfrei, Anmeldung erbeten. Wir bitten Sie, Ihre Plätze bis 18.50 Uhr einzunehmen, da die Anmeldungen 10 Minuten vor Beginn verfallen.

Do 22.03.18 / 19.00 Uhr

Code of Survival

Regie: Bertram Verhaag, Deutschland 2016, 90 Min., Deutsch, OF

Vergiftete Böden, resistentes Superunkraut und verseuchtes Getreide sind Resultate des gentechnischen Anbaus, bei dem weltweit Millionen Tonnen von Glyphosat zum Einsatz kommen. Drei nachhaltige Projekte in Indien, Ägypten und Deutschland zeigen, dass es auch anders geht. Eindrucksvoll werden die Auswirkungen des giftgestützten Anbaus mit der heilenden Kraft der ökologischen Landwirtschaft konfrontiert. Gesprächspartner: Bertram Verhaag, Regisseur.

G249300 / Film mit Diskussion / Gasteig / MVHS



Foto: © pandorafilm

Donnerstag, 12.4.2018 / 19.00 Uhr

Thank you for the Rain

Regie: Julia Dahr, Kisilu Musya, Dänemark 2017, 90 Min., Englisch OF

Die letzten vier Jahre dokumentierte Kisilu, einfacher Farmer aus Kenia, die Auswirkungen der extremen Wetterbedingungen auf seine Familie und sein Heimatdorf mit der Kamera. Überschwemmungen, Dürreperioden und Unwetter lassen vielen Männern keine andere Wahl, als ihre Familien zurückzulassen, um in anderen Dörfern nach Arbeit zu suchen. 2015 reiste Kisilu nach Paris zum Welt-Klimagipfel, wo er den UN-Botschaftern seine erschütternden Aufnahmen vorführte.

G249400 / Film mit Diskussion / Gasteig / MVHS

Donnerstag, 17.5.2018 / 19.00 Uhr

Racing Extinction

Regie: Louie Psihoyos, USA 2015, 90 Min., OmU

Es ist beunruhigende Gewissheit: Die menschlichen Eingriffe in die Natur führen zu einem weltweiten Aussterben von Tier- und Pflanzenarten. Gemeinsam mit Wissenschaftlern, Umweltschützern und Ingenieuren kämpft der Dokumentarfilmer Louie Psihoyos mit oftmals „undercover“ gefilmten Aufnahmen um umfassende Aufmerksamkeit für dieses globale, drängende Problem.

G249500 / Film mit Diskussion / Gasteig / MVHS

Donnerstag, 19.7.2018 / 19.00 Uhr

Before the flood

Regie: Fisher Stevens, USA 2016, 96 Min., OmU

Leonardo DiCaprio bereist als Friedensbotschafter der Vereinten Nationen fünf Kontinente, um vor Ort die Folgen des Klimawandels zu dokumentieren. An der Seite renommierter Wissenschaftler begibt sich der Oscar-Gewinner und Aktivist auf unterschiedliche Expeditionen und trifft sich mit politischen Größen, die dazu aufrufen, die Augen vor der Realität des Klimawandels und seinen Folgen nicht zu verschließen.

G249600 / Film mit Diskussion / Gasteig / MVHS

Andere treffen

Es gibt viele Gelegenheiten für einen ungezwungenen Besuch im ÖBZ – auch außerhalb unseres klassischen Kursprogramms. Sie sind herzlich eingeladen zum regelmäßig stattfindenden Sonntagscafé. Vielleicht haben Sie Interesse an einer Buchvorstellung, einem Film, besuchen eine Ausstellung oder kommen an einem der Infostände mit uns ins Gespräch.

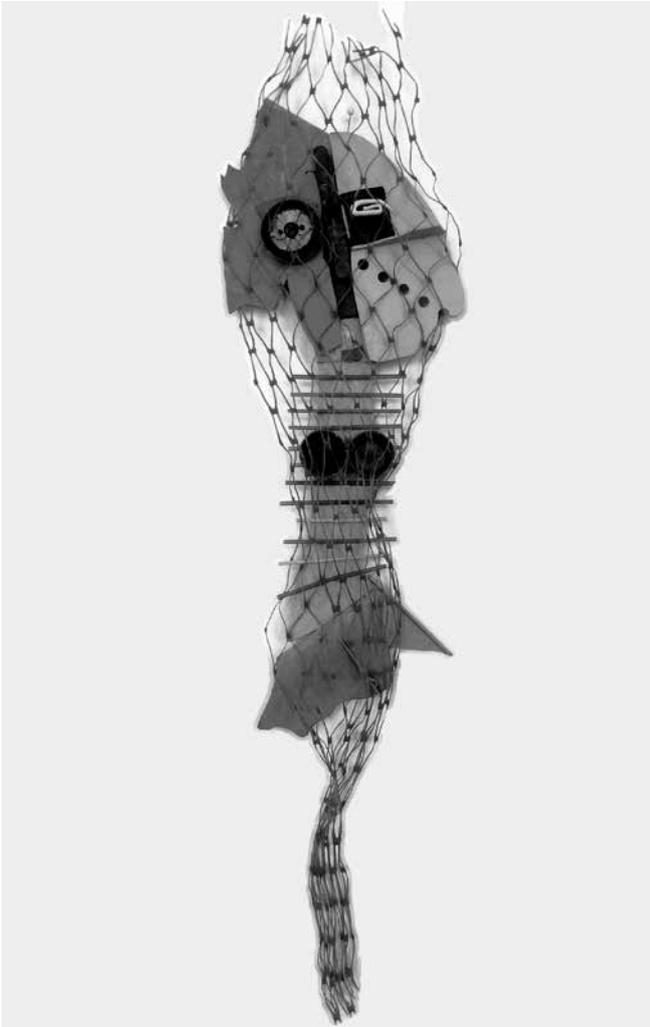


Foto: © Brigitta Kerber

ab Mi 7.3.18 / Ausstellung **Meere, Mensch & Müll** Mit Kunstobjekten von Andrea Groß

Dass Plastik-Strandgut nicht nur zur Auseinandersetzung mit dem Thema Müll, sondern auch als Grundstoff der künstlerischen Gestaltung dienen und so ästhetisch wirken kann, zeigt uns Andrea Groß. Durch ihren anderen Blick auf Plastikreste vom Strand erzeugt sie mit ihren Objekten einen wirkungsvollen Spannungsbogen zu den dokumentarischen Fotos der Meeresbiologin und Polarreiseleiterin Julia Hager: Die Wissenschaftlerin dokumentiert die Problematik seit Jahren mit beeindruckenden Fotos von ihren Expeditionsreisen rund um die Welt. Weitere Informationen zur Künstlerin unter www.andreagross.de.

Zur Vernissage wird Ihnen Julia Hager in einem kurzen Vortrag die Plastikverschmutzung der Meere, aber auch unseren möglichen Beitrag zu seiner Verminderung vorstellen, da 70% des erzeugten Plastiks über kurz oder lang im Meer landet.

Ausstellung / MVHS

Andrea Groß / Julia Hager

Vernissage Mittwoch, 7.3.2018 / 18.00 Uhr / Ausstellung bis Freitag, 13.4.2018 / Montag bis Donnerstag 9.00 bis 16.00 Uhr, Freitag 9.00 bis 13.00 Uhr, in den Ferien und am Wochenende nur bei Kursbetrieb / keine Anmeldung erforderlich / Eintritt frei / ♿

ab So 18.3.18 / Sonntagscafé Sonntagscafé im ÖBZ

Im Sonntagscafé des ÖBZ können sich Jung und Alt in der besonderen Atmosphäre des Hauses und seiner Umgebung treffen. Hier ist ein offener, zwangloser Treffpunkt entstanden, an dem Sie bei jedem Wetter fair gehandelten Biokaffee oder -tee und leckere, selbst gebackene Kuchen aus biologischen Zutaten genießen können. Parallel zum Sonntagscafé finden verschiedene Veranstaltungen statt.

Sonntagscafé / MUZ

5 x sonntags, 18.3., 22.4., 13.5., 24.6. und 30.9.2018 /
14.30 bis 17.30 Uhr / keine Anmeldung erforderlich /
Teilnahme kostenfrei / ♿



Foto: © Marc Haug

So 18.3.18 / Lesung Buchvorstellung: Mein Biogemüse Garten Lesung mit Annette Holländer

Alte und samenfeste Gemüsesorten sind wieder gefragt und eignen sich besonders gut für den Hausgarten und den biologischen Anbau. Bei der Lesung aus ihrem Buch zu Bio-Gärtnern mit samenfesten Gemüsesorten gibt Autorin Annette Holländer einen Überblick über die Buchinhalte und stellt die bunte Vielfalt der unterschiedlichen Gemüsearten mit vielen Anbau- und Sortenempfehlungen vor. Auf die Grundlagen des biologischen Gärtnerns und Basiswissen zur Saatgutgewinnung wird detailliert eingegangen. Treten Sie in den direkten Austausch mit der Autorin!

F323260 / Lesung / MVHS

Annette Holländer

Sonntag, 18.3.2018 / 15.00 bis 16.30 Uhr / Anmeldung bei der
MVHS erbeten / Teilnahme kostenfrei / 25 Plätze / ♿

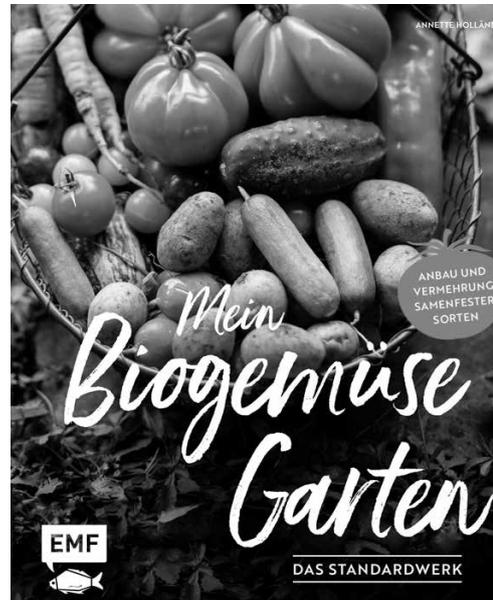


Foto: © Edition Michael Fischer Verlag

ab Mo 16.4.18 / Ausstellung **Wolkenbilder – Wetterbilder**

Die Menschen waren schon immer fasziniert, wenn es blitzt und donnert, wenn Regen und Sonne zusammen einen Regenbogen zaubern oder wenn die Wolken bizarre Formationen bilden. Wir hatten Sie dazu aufgerufen, selbst Wetterphänomene in München und im Umland zu beobachten und mit der Kamera festzuhalten. In einer kleinen Ausstellung präsentieren wir nun die Vielfalt der von Ihnen eingereichten Wettermotive.

Ausstellung / MUZ

Ausstellungsdauer: Montag, 16.4.2018 bis Samstag, 17.5.2018 / Montag bis Donnerstag 9.00 bis 16.00 Uhr, Freitag 9.00 bis 13.00 Uhr, in den Ferien und am Wochenende nur bei Kursbetrieb / keine Anmeldung erforderlich / Eintritt frei / ♿



Foto: © Marc Haug

Mi 25.4.18 / Filmvorführung **Code of Survival – Die Geschichte vom Ende der Gentechnik** Dokumentarfilm von Bertram Verhaag

„Unsere Ernährung kann und muss zum Wohle Aller giftfrei erzeugt werden. Im 21. Jahrhundert haben Bauern das Wissen, um ohne chemische Belastungen zu produzieren“, sagt Bertram Verhaag. Der eindrückliche Film (www.codeofsurvival.de) konfrontiert die heilende Kraft der ökologischen Landwirtschaft mit den Auswirkungen des giftgestützten Anbaus. Er wirft die Frage auf: In welcher Art von Landwirtschaft liegt der CODE OF SURVIVAL auf unserem Planeten?

Filmvorführung / TAGWERK Förderverein e.V.

Ulrike Krakau-Brandl

Mittwoch, 25.4.2018 / 19.00 bis 20.45 Uhr / keine Anmeldung erforderlich / Teilnahme kostenfrei / Informationen bei Ulrike Krakau-Brandl unter Telefon (089)6705647 / ♿

ab So 10.6.18 / Ausstellung Natur und Kunst Was uns bewegt

„Ich liebe die Natur, Reisen und Fotografie ... das ist vielleicht alles, was ich brauche, um zu erklären, warum ich tue, was ich tue“ schreibt Jennifer Scales über sich selbst. 2003 fing sie an Photodesign zu studieren und begann, die wundervollen Welten der Bewegung und der Unschärfe auszuleben. Ihre Leidenschaft brachte sie immer wieder auf die Schiene (und zurück in den Zug). Noch immer wird ihr nicht langweilig von der Schönheit, die sie durch die Linse findet und dies strahlen auch ihre Fotos aus: „Ich bin immer noch von Schönheit bewegt“.

Ausstellung / MUZ und Jennifer Scales

Vernissage Sonntag 10.6.2018 / 11.00 Uhr / Ausstellung bis Donnerstag, 19.7.2018 / Montag bis Donnerstag 9.00 bis 16.00 Uhr, Freitag 9.00 bis 13.00 Uhr, in den Ferien und am Wochenende nur bei Kursbetrieb / keine Anmeldung erforderlich / Eintritt frei / ♿



Foto: © Jennifer Scales

ab Sa 15.9.18 / Ausstellung Drei Zeilen für einen Augenblick

Das Haiku gilt als kürzeste Gedichtform der Weltliteratur. Es geht der japanischen Kurzlyrik darum, dem besonderen Moment besondere Wertschätzung zu verleihen und ihn in drei kurzen Zeilen festzuhalten – gerade so lang, dass er sich in einem Atemzug lesen lässt. In den vergangenen Monaten hatten wir Groß und Klein dazu angeregt, sich von der Natur, der Schönheit und der Vielfalt in unseren Gärten inspirieren zu lassen und ihren persönlichen Empfindungen in Haiku-Versen Ausdruck zu verleihen (siehe Seite 31 und 66). Ein spannendes Experiment, das Gartenerleben, Ästhetik und Poesie miteinander vereint.

Ausstellung / MUZ

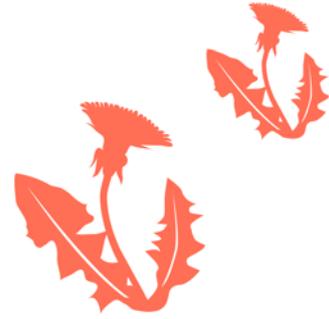
Vernissage Samstag, 15.9.2018 / 14.00 Uhr / Ausstellung bis Donnerstag, 25.10.2018 / Montag bis Donnerstag 9.00 bis 16.00 Uhr, Freitag 9.00 bis 13.00 Uhr, in den Ferien und am Wochenende nur bei Kursbetrieb / keine Anmeldung erforderlich / Eintritt frei / ♿

So 23.9.18 / Infoveranstaltung Informationsstand des ÖBZ auf dem Hoffest Riem

Die beiden Träger des ÖBZ, die Münchner Volkshochschule und das Münchner Umwelt-Zentrum, stellen das aktuelle Programm und die Arbeit des Ökologischen Bildungszentrums an einem Infostand auf dem Ökologischen Hoffest vor, begleitet von Aktionen für Kinder und Erwachsene. Das ÖBZ-Team freut sich auf Ihren Besuch!

G324911 / Infoveranstaltung / Riem / MVHS und MUZ Mitarbeiter/innen des ÖBZ

Hofgut Riem / Sonntag, 23.9.2018 / 11.00 bis 18.00 Uhr / keine Anmeldung erforderlich / Teilnahme kostenfrei / ♿



Nachhaltige Stadt



Nachhaltige Stadt

Weltweit leben immer mehr Menschen in Städten – auch München als Teil der Metropolregion Oberbayern ist beteiligt an dieser Entwicklung. Aktuelle Ansätze zu einer nachhaltigen Stadtentwicklung werden vorgestellt und kritisch hinterfragt.

Stadtentwicklung

Starker Bevölkerungszuwachs und hohe Klimaschutzziele stellen die Stadt München vor große Aufgaben im Hinblick auf nachhaltige Stadtentwicklung und Münchens Zukunftsperspektiven.

So 22.4. / So 27.5.18 / Exkursionen
München wird immer schöner ... zugebaut

Exkursionsreihe des Bund Naturschutz

München ist anders, München ist als Stadtbau-Projekt noch lange nicht fertig. Während andere deutsche Städte „zurückbauen“, weil deren Bevölkerungszahlen schrumpfen, wächst München immer weiter: Von heute 1,5 Mio. Menschen soll die Stadtbevölkerung bis 2030 auf 1,8 Mio. Menschen ansteigen und dafür verschwinden hier jeden Tag 1.500 qm Boden unter Beton und Asphalt. Auch im Münchner Umland setzt sich diese Entwicklung fort. Was sind Münchens Zukunftsperspektiven? Eine nachhaltige Stadtentwicklung gelingt jedenfalls nur mit einer klugen Stadtplanung – und für eine kluge Stadtplanung braucht es aufmerksame und zugleich aktive Bürger/innen als Begleitung. Die Reihe besucht Orte, die als repräsentative Beispiele für die Münchner Stadtentwicklungsgeschichte gelten können.

Exkursionsreihe / BUND Naturschutz in Bayern e.V. Kreisgruppe München

Herbert Gerhard Schön

Erwachsene € 9.– / Kinder ab 5 Jahre € 4.50 / BN-Mitglieder € 5.– / € 2.50

Sonntag, 22.4.18 / 14.00 bis 18.00 Uhr

Daglfing und Riem

Treffpunkt: 14.00 Uhr S-Bahnhof Daglfing S8, Bahnsteig-Ende Richtung stadteinwärts

Sonntag, 27.5.18 / 14.00 bis 18.00 Uhr

Englschalking und Dornach

Treffpunkt: 14.00 Uhr S-Bahnhof Englschalking S8, Bahnsteig-Ende Richtung stadtauswärts

Fr 27.4.18 / Führung

Abwasserbehandlung

für München

Das Klärwerk Großlappen

Die wachsende Stadtbevölkerung und neue Anforderungen, wie die Entfernung der Rückstände von Medikamenten oder Mikroplastik, stellen das Klärwerk Großlappen vor neue Aufgaben. Seit dem Jahr 1926 in Betrieb, wird es kontinuierlich den aktuellen Regeln der Technik angepasst und reinigt das Abwasser von Haushalten, Gewerbe- und Industriebetrieben von München und von 22 Umlandgemeinden. Verschiedene Reinigungsstufen sowie ein Konzept zur Entfernung des Stickstoffs garantieren ebenso wie die Klärschlammverbrennungsanlage einen hohen technischen Standard. Bei der Führung erhalten Sie interessante Einblicke und kompetente Antworten auf Ihre Fragen.

G324775 / Führung / MVHS

Vertreter/in der Stadtentwässerung

Treffpunkt: Klärwerk Großlappen, Hauptpforte · Freisinger Landstr. 187 (Bus 181 ab U6 Studentenstadt) / Freitag, 27.4.2018 / 15.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 7.– / 25 Plätze

Elektromobilität

Neben der Einsparung von fossilen Energiequellen und Verringerung des CO₂-Ausstoßes bietet die Elektromobilität im Hinblick auf eine Verbesserung der Luftqualität in München interessante Alternativen im Vergleich zu den herkömmlichen Verbrennungsmotoren. Da jedoch neben finanziellen Aspekten auch technisches Wissen für eine bewusste Entscheidung für diese neue Technik notwendig ist, greift das ÖBZ das Thema Elektromobilität als Schwerpunkt auf.

Mi 18.4.18 / Vortrag

Ist Elektromobilität schon alltagstauglich?

Erfahrungen aus der Praxis

Der Kauf eines Elektrofahrzeugs rückt für viele Münchnerinnen und Münchner immer mehr ins Blickfeld. Vorab stellen sich den Interessierten jedoch wichtige Fragen zur Praxistauglichkeit: Welches Elektrofahrzeug ist für mich geeignet? Wie aufwändig sind Betrieb und Unterhalt? Wo gibt es schon Ladestationen und können überhaupt alle genutzt werden? Was heißt das für die Routenplanung? Wie ist das mit der Reichweite im Winter, wenn geheizt wird? Und: Was passiert, wenn der Akku mal ganz leer ist? Ein langjähriger Fahrer von Elektrofahrzeugen führt Sie in das Thema ein und beantwortet Ihre Fragen. In Kooperation mit dem Bauzentrum München.

G324611 / Vortrag / MVHS und Bauzentrum

Norbert Endres

Mittwoch, 18.4.2018 / 18.30 bis 19.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erbeten / Teilnahme kostenfrei / 15 Plätze / ♿

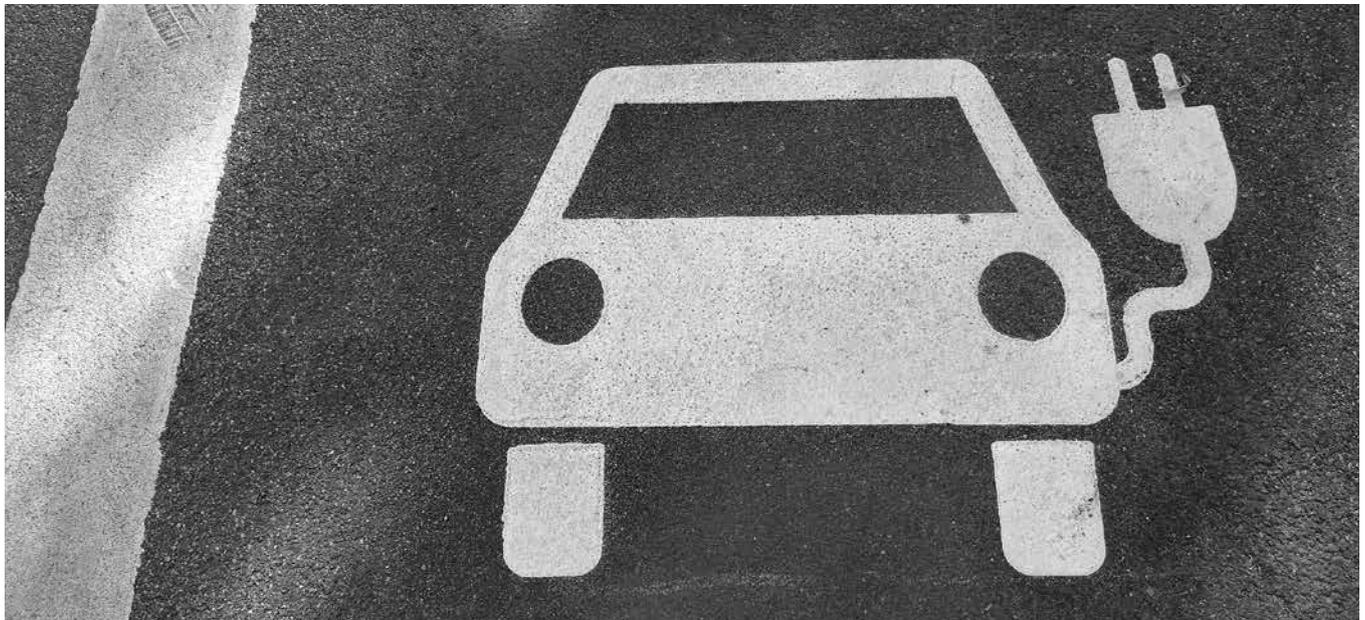


Foto: © Brigitta Kerber

Fr 20.4./ Di 1.5. / Do 10.5. / Fr 7.9.18 /
Führung

Die Geschichte der Elektromobilität

Von März 2018 bis September 2019 steht das BMW Museum ganz im Zeichen von Elektromobilität, Carbon, Batterietechnologie, nachwachsenden Rohstoffen und autonomem Fahren. Ein Themenpark von rund 30 Stationen zeigt die Vielfältigkeit der Elektromobilität auf, ebenso die Aspekte nachhaltiger Materialwahl und Produktion sowie die Herausforderungen zukünftiger emissionsfreier Mobilität. Erste Lösungsansätze wurden bereits erfolgreich umgesetzt. Die Besucher erwartet ein reichhaltiges Angebot an Informationen, faszinierenden Exponaten sowie ein erlebnisreicher Parcours mit interaktiven Vermittlungsangeboten.

G324631 / Führung für Erwachsene / MVHS

Vertreter/in des BMW-Museums

Treffpunkt: BMW Museum · Am Olympiapark 2 (U3 Petuelring) /
Freitag, 20.4.2018 / 16.00 bis 17.30 Uhr / Anmeldung bei der
MVHS erforderlich / € 10.– / 20 Plätze / ♿

G324633 / Führung für Jugendliche ab 14 Jahren / MVHS

Vertreter/in des BMW Museums

Treffpunkt: BMW Museum · Am Olympiapark 2 (U3 Petuelring) /
Dienstag, 1.5.2018 / 14.30 bis 16.00 Uhr / Anmeldung bei der
MVHS erforderlich / € 10.– / 20 Plätze / ♿

G324635 / Führung für Erwachsene mit Kindern ab 7 Jahren / MVHS

Vertreter/in des BMW Museums

Treffpunkt: BMW Museum · Am Olympiapark 2 (U3 Petuelring) /
Donnerstag, 10.5.2018 / 15.00 bis 16.30 Uhr
Anmeldung bei der MVHS erforderlich / Erwachsene € 10.– /
Kinder € 4.– / 20 Plätze / ♿

G324637 / Führung für Erwachsene / MVHS

Vertreter/in des BMW Museums

Treffpunkt: BMW Museum · Am Olympiapark 2 (U3 Petuelring) /
Freitag, 7.9.2018 / 16.00 bis 17.30 Uhr
Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 10.– / 20 Plätze / ♿

Mi 16.5.18 / Vortrag

Elektromobilität in München

Grundlagen und Fördermöglichkeiten

Neben der Bundesförderung bietet auch die Landeshauptstadt München Anreize zum Umsteigen auf Elektromobilität. Doch stehen die an Elektroautos oder Leichtfahrzeugen wie etwa E-Roller und E-Lastenfahrrad Interessierten bei der Modellauswahl bisher unbekanntem Kaufkriterien gegenüber. Eine neutrale Beratung mit Analyse der Fahrleistungen und Prüfung der Fördermöglichkeiten sind entscheidend, um ein optimales und wirtschaftliches Elektrofahrzeug zu finden. Der Vortrag unterstützt Sie, eine gut fundierte Kaufentscheidung zu treffen. In Kooperation mit dem Bauzentrum München.

G324613 / Vortrag / MVHS und Bauzentrum

Alfred Bäder

Mittwoch, 16.5.2018 / 18.30 bis 19.30 Uhr / Anmeldung bei
der MVHS erbeten / Teilnahme kostenfrei / 15 Plätze / ♿

Mi 20.6.18 / Vortrag

Elektromobilität:

Die wirklichen Kosten

Anschaffung und Betrieb

Vor dem Kauf eines Elektrofahrzeugs stellen sich den Interessierten wichtige Fragen: Auf welche Kriterien sollte bei der Auswahl geachtet werden? Welches Fahrzeug mit welcher Technik und Reichweite ist für mich geeignet? Welche Modelle sind überhaupt am Markt verfügbar? Wie aufwändig sind Betrieb und Unterhalt? Soll der Akku gemietet oder gekauft werden? Wo gibt es schon Ladestationen, wo tanke ich Ökostrom und zu welchem Preis? Ein langjähriger Fahrer eines Elektrofahrzeugs führt Sie in das Thema ein und beantwortet Ihre Fragen. In Kooperation mit dem Bauzentrum München.

G324615 / Vortrag / MVHS und Bauzentrum

Norbert Endres

Mittwoch, 20.6.2018 / 18.30 bis 19.30 Uhr / Anmeldung bei
der MVHS erbeten / Teilnahme kostenfrei / 15 Plätze / ♿

Mi 18.7.18 / Vortrag

Elektrofahrzeuge laden Mit eigener Photovoltaik-Anlage

Der Eigenverbrauch von selbst erzeugtem Solarstrom – anstelle der Einspeisung ins öffentliche Netz – spielt wegen der sinkenden Vergütung bei gestiegenen Strompreisen eine immer wichtigere Rolle. Um die Leistungsspitzen einer PV-Anlage optimal zu nutzen, ist ein zusätzlicher Stromverbraucher, z.B. ein Elektrofahrzeug (vom Pedelec, Scooter und PKW bis zum Transporter) eine sinnvolle und effektive Lösung in der Planung der künftigen Energieversorgung. Der Vortrag der Referentin zeigt anschaulich, wie Elektrofahrzeuge vorteilhaft mit Solarstrom betankt und sogar als Zwischenspeicher benutzt werden können. In Kooperation mit dem Bauzentrum München.

G324617 / Vortrag / MVHS und Bauzentrum
Cigdem Sanalmis

Mittwoch, 18.7.2018 / 18.30 bis 19.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erbeten / Teilnahme kostenfrei / 20 Plätze / ♿



Foto: © EIGHT GmbH & Co. KG

Energie

Unser hoher Energieverbrauch verlangt angesichts von Klimawandel und sich erschöpfenden fossilen Energiequellen nach einer raschen Neuorientierung von Wirtschaft und Gesellschaft. Zukunftsweisende Technologien rund um erneuerbare Energien werden vorgestellt und kritisch diskutiert.

Mi 21.3.18 / Vortrag

Solarwärme versus Solarstrom Sonnenenergie clever nutzen

Mit der Kraft der Sonne lassen sich unterschiedliche Formen von Energie erzeugen: Mit Hilfe der Photovoltaik kann man Strom oder durch solarthermische Kollektoren Wärme für die Heizung und Warmwasserversorgung erzeugen. Als weitere Möglichkeit kann nicht verbrauchter oder eingespeicherter Photovoltaikstrom sekundär für die Erzeugung von Wärme benutzt werden. Stehen die beiden Technologien in Konkurrenz zueinander? Welche Technik bzw. Kombination lohnt sich wirklich? Diese und andere Fragen werden im Vortrag geklärt, damit Sie dem Ziel der eigenen Energieversorgung näherkommen. In Kooperation mit dem Bauzentrum München.

F324277 / Vortrag / MVHS und Bauzentrum
Cigdem Sanalmis

Mittwoch, 21.3.2018 / 18.30 bis 19.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erbeten / Teilnahme kostenfrei / 15 Plätze / ♿

Fr 4.5.18 / Führung

Laufwasserkraftwerk am Flaucher High-Tech in historischem Gebäude

Seit 1923 drehen sich die Turbinen im „Isarwerk 2“ und erzeugen aus dem Wasser des Isarkanals umweltfreundlichen Strom für städtische Haushalte. Die Stadtwerke München entschloss sich im Rahmen der „Ausbauoffensive Erneuerbare Energien“ zu einer grundlegenden Modernisierung des historischen Wasserkraftwerks: Vier moderne Kaplan-Turbinen mit einer Gesamtleistung von 2500 Kilowatt erzeugen jetzt Strom für 6000 Münchner Haushalte. Eine Vertreterin der SWM führt Sie durch das historische Gebäude und erläutert die Stromerzeugung durch Wasserkraft.

G124746 / Führung / Thalkirchen / MVHS

Vertreter/in der Stadtwerke München

Treffpunkt: Laufwasserkraftwerk Isar 2, Isarauen 4 / U3 Thalkirchen, Bus 54 Brudermühlstr. / Freitag, 4.5.2018 / 14.30 bis 16.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 7.– / 20 Plätze

Di 19.6.18 / Führung

Geothermie in Grünwald Unabhängigkeit der Wärmeversorgung

Seit Oktober 2011 beliefert die Erdwärme Grünwald GmbH viele Haushalte mit geothermisch erzeugter Wärme. Geothermie bedeutet ganz grob: Das Tiefenwasser gibt seine Wärme an das Wasser im Fernwärmenetz ab und wird abgekühlt wieder in die Tiefe geleitet. Die Führung durch das hochmoderne Heizwerk und die dortige zukunftsweisende Technologie machen klar, welch hoher finanzieller und technischer Aufwand nötig ist, um so eine Unabhängigkeit von fossilen Brennstoffen zu erreichen.

G123791 / Führung / Grünwald / MVHS

Vertreter/in Erdwärme Grünwald GmbH

Treffpunkt: Erdwärme Grünwald / Heizkraftwerk Laufzorn, 82041 Oberhaching / Laufzorn Str. 104 / Dienstag, 19.6.2018 / 14.00 bis 15.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / Teilnahme kostenfrei / 15 Plätze

Do 19.7.18 / Führung

Das Praterkraftwerk Ökostrom aus dem Herzen Münchens

Wenn man von der Maximiliansbrücke über die Isar blickt, gibt es keinen Hinweis darauf, dass hier, im jüngsten aller Isar-Kraftwerke, grüner Strom für etwa 4000 Haushalte produziert wird. Das hochmoderne unterirdische Wasserkraftwerk mit 2,5 MW Leistung ging 2010 ans Netz. Bei der Besichtigung des Kraftwerkhauses und der Turbine unter der Isar erfahren Sie die Entstehungsgeschichte und Besonderheiten dieses Wasserkraftwerks. Teilnahme nur für Personen ab 16 Jahren möglich.

G324773 / Führung / Maxvorstadt / MVHS

Martin Betzold

Treffpunkt: Praterkraftwerk, Maximiliansbrücke (gegenüber Widenmayerstr. 1) / Donnerstag, 19.7.2018 / 17.00 bis 18.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 9.– / 25 Plätze

Mi 19.9.18 / Vortrag

Die Brennstoffzelle Strom und Wärme selbst erzeugt

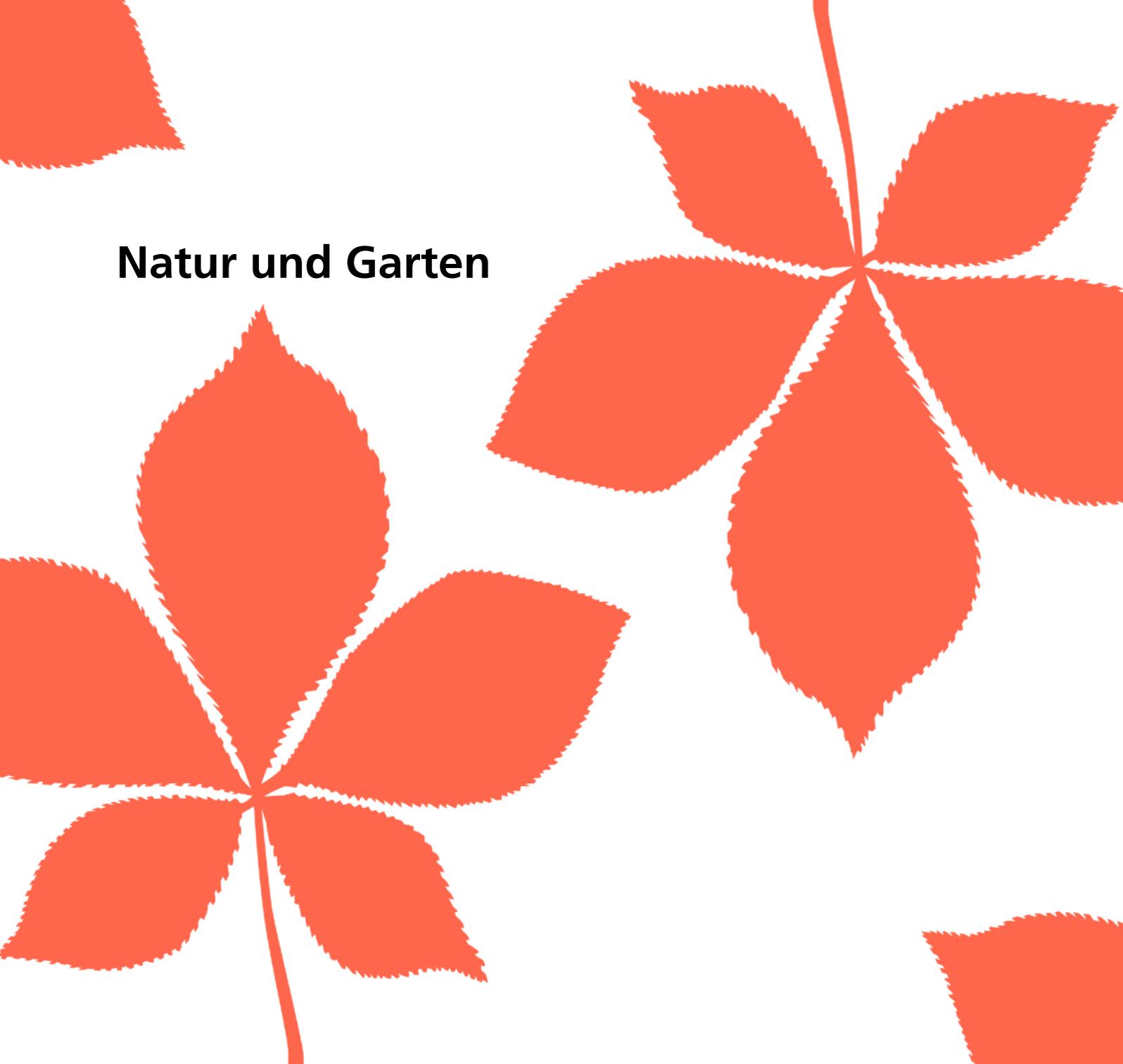
Wenn Sie an die Erneuerung Ihrer Heizung denken, ist für Sie eventuell die neue Generation der Brennstoffzellen interessant, da diese sogar in einem Einfamilienhaus wirtschaftlich sein kann. Die Geräte erzeugen Strom und Wärme gleichzeitig und weisen gegenüber dem kompletten Strombezug aus dem Netz und der Wärmeversorgung mit einem Gasbrennwertkessel eine beachtliche Ersparnis auf. Anschaffungs- und Betriebskosten liegen etwa 50 Prozent unter vergleichbaren stromerzeugenden Heizungen, so dass die Amortisierungszeit der Anlage kurz ist. Der Vortrag bietet einen fundierten Überblick mit Darstellung des Kosten-Nutzen-Verhältnisses und der Fördermöglichkeiten. In Kooperation mit dem Bauzentrum München.

G324441 / Vortrag / MVHS und Bauzentrum

Manfred Giglinger

Mittwoch, 19.9.2018 / 18.30 bis 19.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erbeten / Teilnahme kostenfrei / 15 Plätze / ♿

Natur und Garten



Natur und Garten

Gärten und Balkone ermöglichen uns, ein Stück Natur nach eigenen Vorstellungen zu gestalten: als Selbstversorgergarten, vielfältigen Naturraum oder als Wohnraum im Grünen für Mensch und Tier.

Die Natur in der Stadt ist aber auch ein einzigartiger Lern- und Erlebnisort. Bei Veranstaltungen und Führungen lernen Sie das ÖBZ-Gelände und wichtige Münchner Naturräume aus einer neuen Perspektive kennen.

Gartenwissen

Gärten bieten nicht nur einen körperlichen Ausgleich zum Arbeitsalltag, sondern auch die Möglichkeit, die Natur unmittelbar zu genießen. Hier finden Sie Anregungen, um Ihren Garten oder Balkon naturnah anzulegen und ökologisch zu bewirtschaften.

ab Di 13.3.18 / Workshop Grüne Oase selbst geplant Workshop Gartengestaltung

Selbst der kleinste Winkel in der Stadt lässt sich mit der richtigen Planung in eine grüne Oase verwandeln. Der einführende Vortrag erläutert verschiedene Möglichkeiten der Gartengestaltung und das schrittweise Erarbeiten eines Entwurfs. Im darauf aufbauenden Workshop ist Zeit und Gelegenheit, eigene Ideen und Wünsche unter Anleitung einer erfahrenen Planerin zu Papier zu bringen. So entsteht Schritt für Schritt ein Gartenentwurf, den Sie dann selbst oder mit Unterstützung umsetzen können. Bitte mitbringen: Grundrissplan von Ihrem Grundstück im Maßstab 1:100 (bei kleinen Grundstücken 1:50), Papier und Stifte zum Zeichnen (Bleistifte, Filzstifte und Buntstifte), Geodreieck und Lineal, Zirkel bzw. Kreisschablone, Foto Ihres Hauses und der Umgebung.

G323501 / Workshop / MVHS

Andrea Merzoug

Dienstag, 13.3.2018 / 18.30 bis 20.30 Uhr / Sonntag,
25.3.2018 / 10.00 bis 17.00 Uhr / Pausen nach Absprache /
Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 85.– / 8 Plätze / ♿

Mo 16.4.18 / Seminar Bohnenvielfalt für Garten und Balkon Anbau, Pflege und Vermehrung

Außerhalb der Gartenmärkte gibt es eine so große und faszinierende Vielfalt an Bohnen, dass Gartenanfänger/innen oft gar nicht wissen, welche Sorte am besten für ihre Wünsche und den Standort geeignet ist. Einführend werden die verschiedenen Wuchstypen, wie Stangen-, Busch- und Reiserbohnen, erklärt und besondere Eigenschaften einiger Sorten erläutert. Sie erfahren alles über Anbau, Pflege und Ernte der Bohnen und bekommen Tipps für die weitere Verarbeitung. Außerdem lernen Sie, wie Sie erfolgreich eigenes Saatgut gewinnen können.

G323823 / Seminar / MVHS

Christine Nimmerfall

Montag, 16.4.2018 / 17.00 bis 19.00 Uhr / Anmeldung bei der
MVHS erforderlich / € 12.50 / 14 Plätze / ♿



Foto: © Konrad Bucher

Sa 21.4.18 / Samstagsseminar
**Gartengestaltung
mit neuen Beetformen**
Krater-, Hoch- und Hügelbeet

Wollen Sie Ihrem Garten ein neues Gesicht geben? Die Unterteilung in Sitz-, Spiel- oder Erholungsbereiche fällt leicht, wenn Sie statt der üblichen Randbepflanzung mit besonderen Beetformen arbeiten, die dazu noch neue Standortqualitäten aufweisen. So werten z.B. Hochbeete Schattengärten auf, eignen sich Hügelbeete für Selbstversorger, verpassen Schlüsselloch- oder Mandalabeete ihrem Garten einen neuen Look. Welche Gartengestaltung und Beetformen für Sie geeignet sind, lassen sich anhand mitgebrachter Pläne und der bestehenden Bepflanzung ermitteln.

G323521 / Samstagsseminar / MVHS

Ulrike Windsperger

Samstag, 21.4.2018 / 15.00 bis 19.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 22.50 / 15 Plätze / ♿

Fr 27.4.18 / Vortrag
**Stauden
für schattige Gartenbereiche**

Schattige Standorte werden von vielen Gartenfreunden gering geschätzt, da viele bekannte Blütenstauden dort nur schlecht wachsen. Es gibt jedoch etliche schattentolerante Stauden, die Möglichkeiten bieten, auch schattige Bereiche abwechslungsreich zu gestalten. Durch eine Vielzahl von Arten mit unterschiedlichen Größen, Formen und Farben der Blätter oder reizvollen Blüten können wirkungsvolle, kontrastreiche Pflanzungen entstehen, die den Schattenbereich beleben. Hinweise zu Standortansprüchen, Kombinierbarkeit und Pflegemaßnahmen runden den Vortrag ab.

G323541 / Vortrag / MVHS

Werner Weber

Freitag, 27.4.2018 / 18.00 bis 20.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 12.50 / 10 Plätze / ♿

Do 19.7.18 / Vortrag
**Wintergemüse
aus dem eigenen Garten**
Säen und pflanzen für die Ernte in
Herbst und Winter

Kennen Sie Winterportulak, Winterkopfsalat und viele andere wohlschmeckende Wintergemüse? Was in der sommerlichen Erntezeit oft übersehen wird: Wer im Winter frischen Salat und Gemüse ernten will, muss schon jetzt im Sommer säen und pflanzen! Im Vortrag werden erprobte Wintergemüse und ihr Anbau vorgestellt – für die Frischernte in der kalten Jahreszeit und für eine erfolgreiche Lagerung. Sie lernen geeignete Sorten, ihre Aussaattermine und nötige Pflegemaßnahmen kennen und erfahren, was im Herbst für Einlagerung und Winterschutz zu beachten ist. Nicht vergessen: Im Sommer die gesunde Versorgung für den Winter sichern!

G323841 / Vortrag / MVHS

Annette Holländer

Donnerstag, 19.7.2018 / 18.00 bis 20.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 16.– / 15 Plätze / ♿



Foto: © Annette Holländer

So 30.9.18 / Sonntagsseminar

Kartoffelvielfalt

Schätze der Erde

Bamberger Hörnchen, Blaue Schweden, Rosa Tannenzapfen: So vielfältig wie ihre Namen sind auch Geschmack, Form, Farbe und Kocheigenschaften vieler historischer und ursprünglicher Kartoffelsorten, die über die Sterneküche jetzt wieder in unser Bewusstsein treten. Kartoffeln sind mehr als die bloße Beilage, zu der sie in Zeiten von auf Ertrag, Maschinen- und Industriernorm ausgerichteter Züchtung geworden sind. Lernen Sie diese Sortenfülle kennen und schätzen und erfahren Sie, wie Sie als Gärtnerin und Gärtner und als Konsumenten dazu beitragen können, die Kartoffelvielfalt zu erhalten. Das Seminar vermittelt nicht nur Historisches und Faszinierendes über eine unserer wichtigsten Kulturpflanzen und ihre südamerikanische Heimat, sondern lädt Sie auch zur Verkostung verschiedener Sorten ein.

G323851 / Sonntagsseminar / MVHS

Annette Holländer

Sonntag, 30.9.2018 / 15.00 bis 17.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 13.– zuzüglich € 4.– Materialgeld / 14 Plätze / ☎

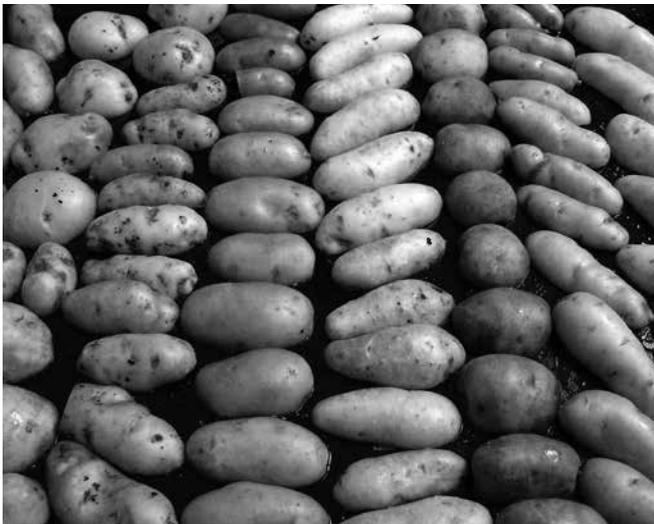


Foto: © Heike Sehm-Baudewig

Bienen und Wildbienen

Auch für Insekten werden die Städte zunehmend wichtige Rückzugsräume, die das Überleben vieler Arten sichern können. Wenn Sie bei Anlage und Betreuung Ihres Gartens einige Grundprinzipien beachten, können Sie sich am Summen erfreuen und bei sich im Garten oder auf dem Balkon oft farbenprächtige Blütengäste beobachten.

Fr 13.4.18 / Seminar

Balkon und Terrasse für Wildbienen & Co.

Viele klassische Balkonpflanzen bieten trotz üppiger Blütenpracht unseren Insekten kaum Nahrung, da ihre Staubblätter zu Blütenblättern umgezüchtet wurden, so dass sie kaum noch Nektar und Pollen produzieren. Dass es deutlich bienenfreundlicher geht, ohne auf sommerliche Blütenpracht zu verzichten, zeigen wir Ihnen mit vielen ansprechenden Beispielen. Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Wildbienen und lernen Sie die gegenseitige Abhängigkeit von Insekten und Blütenpflanzen kennen. Danach bepflanzen Sie Ihren mitgebrachten Topf oder Balkonkasten. Wir halten fünf Pflanzen und Substrat für Sie bereit. Bitte mitbringen: Topf oder Balkonkasten für fünf Pflanzen. In Kooperation mit „Bayern summt!“.

G323401 / Seminar / MVHS und Bayern summt

Cornelis Hemmer / Dr. Corinna Hölzer

Freitag, 13.4.2018 / 16.30 bis 19.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 13.– zuzüglich € 20.50 Materialgeld / 15 Plätze / ☎

So 22.4.18 / Diskussion
Boom der Stadtimkerei
Pro und Contra
Münchner Bienen-Talk-Runde

Im Rahmen der neuen Initiative „Bayern summt!“ diskutieren wir das Für und Wider der Honigbienenhaltung in der Stadt. Neben viel Freude und förderwürdigem Interesse für die Stadtnatur bieten Themen wie Nahrungskonkurrenz zwischen Wild- und Honigbienen, Übertragung von Krankheiten und Parasiten sowie die Angst vor möglichen Insektenstichen bei einer steigenden Bienendichte im städtischen Raum immer wieder Anlass zu Diskussionen. Hier und heute wollen wir in wertschätzender Form den Streitfragen auf den Grund gehen und Lösungen erarbeiten. Herzlich willkommen!
In Kooperation mit „Bayern summt!“.

G323411 / Diskussion / MVHS und Bayern summt
Cornelis Hemmer / Dr. Corinna Hölzer / Dr. Ulrike Wagner
Sonntag, 22.4.2018 / 11.00 bis 13.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erbeten / Teilnahme kostenfrei / Frühstück gegen Spende / 25 Plätze / ☎

So 22.4.18 / Sonntagsworkshop
Nisthilfen für Wildbienen
Gut und richtig gebaut

Ihr Stadtgarten kann heimische Blumen und damit Nahrung für Wildbienen anbieten. Das ist gut, reicht aber für den Schutz dieser Insekten nicht aus: Sogenannte Nisthilfen können unter- oder oberirdisch nistenden Bienen helfen, dass sich ihre Brut gut entwickeln kann. Ein Vortrag führt Sie ein in die faszinierende Welt der Wildbienen. Im Anschluss können Sie aus einem bereit gestellten Bausatz eine Nisthilfe für Ihren Garten oder Balkon bauen, die sich im Gegensatz zu vielen im Discounter gekauften Wildbienenhotels gut bewährt hat. Auf Wunsch erhalten Sie dazu Saatgut attraktiver Futterpflanzen. Das kleine Bienenhotel kann gut transportiert werden.
In Kooperation mit „Bayern summt!“.

G323421 / Sonntagsworkshop / MVHS und Bayern summt
Cornelis Hemmer / Dr. Corinna Hölzer
Sonntag, 22.4.2018 / 15.00 bis 17.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 13.– zuzüglich € 19.– Materialgeld / 10 Plätze / ☎

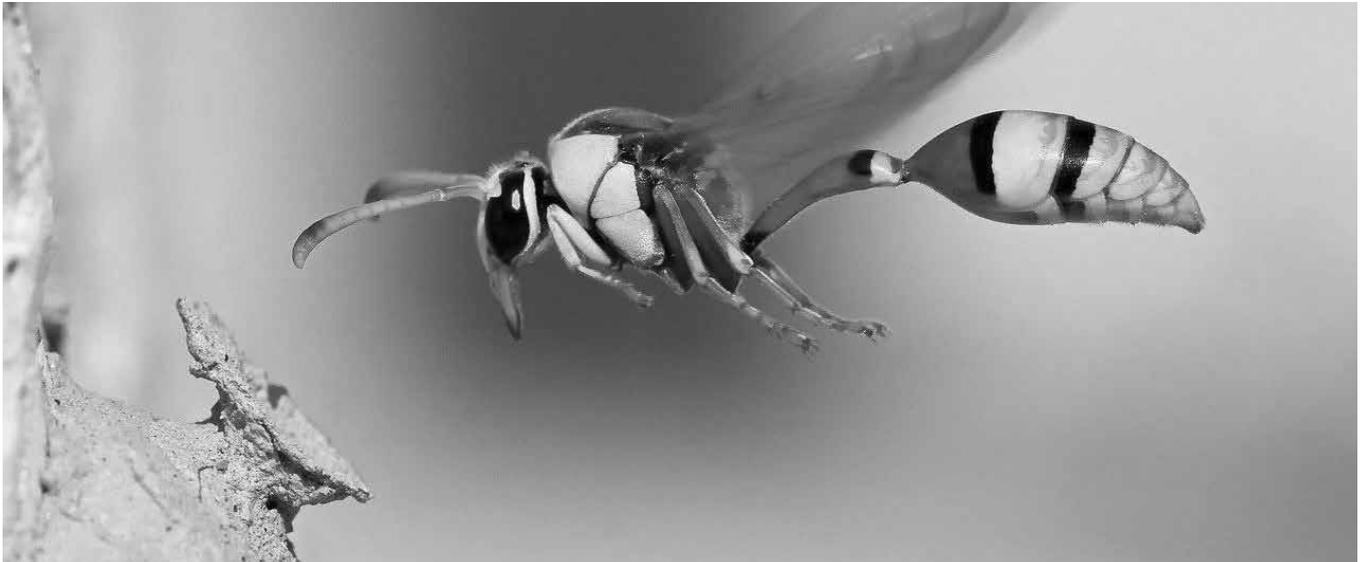


Foto: © Yana

Fr 4.5.18 / Seminar Ökologische Bienenhaltung am ÖBZ

Ein Seminar für alle, die sich für die ökologische Bienenhaltung interessieren. Wie sieht es im Bienenstock aus, wie verläuft ein Bienenjahr für die Bienen und für die Imker? Welche Herausforderungen haben Honigbienen zu meistern und wie können sie Imker mit ökologischer Bienenhaltung dabei unterstützen? Sie lernen an diesem Nachmittag die Bienen, ihre vielfältigen Nahrungsquellen in den Gärten des ÖBZ sowie ihre Produkte Honig, Wachs, Pollen und Propolis kennen. Wir stellen Ihnen auch Möglichkeiten vor, Ihren persönlichen Beitrag zum Wohl der Honig- und Wildbienen zu leisten. In Kooperation mit der Bienengruppe des Münchner Umwelt-Zentrums e.V.

G323431 / Seminar / MVHS und MUZ

Martin Lell

Freitag, 4.5.2018 / 15.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 14.50 / 12 Plätze / ♿

So 24.6.18 / Führung Das Imkerhandwerk am ÖBZ

Die Bienengruppe des Münchner Umwelt-Zentrums stellt ihr Imkerhandwerk vor und lädt bei schönem Wetter zu einem Blick in den Bienenstock ein. Sie erfahren, wozu ein Smoker und ein Stockmeißel nützlich sind, warum es den Bienen in der Stadt und gerade am ÖBZ besser gefällt als vielerorts auf dem Land, und mit welchen Schwierigkeiten sie auch hier zu kämpfen haben. Veranstaltung im Rahmen des Tags der Offenen Gartentür, mehr dazu unter der Rubrik ÖBZ-Gärten.

Führung / MUZ

Bienengruppe des Münchner Umwelt-Zentrums

Sonntag, 24.6.2018 / 15.00 bis 15.45 Uhr / keine Anmeldung erforderlich / Teilnahme kostenfrei

Fr 3.8.18 / Kindervormittag Der Imkerin über die Schulter geschaut

Die Bienengruppe des Münchner Umwelt-Zentrums lädt Kinder zu sich ein, um ihnen einen Einblick in das geheimnisvolle Leben unserer Honigbiene zu geben. Welche Wesen leben eigentlich in einem Bienenstock zusammen, wie und warum wird der Honig gemacht und warum haben Bienen wie manche Menschen-Völker eine Königin? Bei einem Rundgang durch den ÖBZ-Garten besuchen wir die Wohnungen der Bienen und sehen, wovon sie leben. Bei gutem Wetter schauen wir auch kurz rein ins Bienen-Haus. Bitte wettergerechte, möglichst glatte, helle Kleidung und festes Schuhwerk anziehen und eine kleine Brotzeit mitbringen.

Kindervormittag / MUZ

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren / Christine Leyermann
(Bienengruppe des MUZ)

Freitag, 3.8.2018 / 10.00 bis 12.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 5.– / 15 Plätze / ♿



Foto: © Jutta Zarbock-Brehm

Gartenpraxis

Veranstaltungen für alle, die selbst Hand anlegen wollen. Nach einer fundierten, anwendungsorientierten Einführung werden praktische Kenntnisse im ökologischen Gärtnern vermittelt. Entsprechende Kleidung ist angebracht!

Sa 17.3.18 / Workshop Pflege und Schnitt von Ziergehölzen

Bäume und Sträucher tragen mit ihren Blüten- und Blattfarben zu einem gelungenen Gartenbild bei. Spätestens wenn sie in Höhe und Proportion nicht mehr zum Garten passen, zu viel Schatten werfen oder im Alter verkahlen, ist es Zeit für einen fachgerechter Schnitt. Regelmäßig und zum richtigen Zeitraum durchgeführt, fördert ein Baumschnitt die natürliche Wuchsform und den Blütenreichtum. Nach dem Vortrag haben Sie die Möglichkeit, die Grundprinzipien des Ziergehölzschnitts selbst exemplarisch anzuwenden. Bitte wettergerecht kleiden.

F323430 / Workshop / MVHS

Werner Weber

Samstag, 17.3.2018 / 14.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 18.– / 12 Plätze



Do 10.5.18 / Workshop Sensenmähen für den Hausgebrauch

Der richtige Kurs für alle, die sich entschlossen haben, zukünftig öfter zur Sense zu greifen und dies von Grund auf erlernen möchten. Ob im Hausgarten, in der Biotop-Pflege oder aus Freude an der alten Technik: Dieser Kurs vermittelt, wie einfach das Mähen mit der Sense sein kann. Er beinhaltet erweiterte Kenntnisse zu Sensentypen, Übungen im Mähen und Schärfen der Sense mit dem Wetzstein. Sie erhalten Tipps zum Zusammenrechnen, zu Abtransport und Verwendungsmöglichkeiten des Grünschnitts und zu schwierigen Mähersituationen. Der praktische Teil findet im Außengelände des ÖBZ statt. Material wird gestellt.

G323601 / Workshop / MVHS

Thomas Isermann

Donnerstag, 10.5.2018 / 9.00 bis 13.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 65.– / 10 Plätze

Do 10.5.18 / Workshop Dengeln und Reparieren von Sensen

„Gute Schneide, halbe Arbeit“, ist der Wahlspruch dieses Kurses. Viele Sensen, ob sehr alt oder neueren Datums, rosten traurig vor sich hin, und viele der neu gekauften Sensen eignen sich nicht sofort zum Mähen. Aber: Ist die Sense nur unscharf und muss gedengelt und/oder repariert werden oder ist sie irreparabel? Dies zu beurteilen und – falls möglich – die Sense zu reparieren und/oder zu dengeln, vermittelt dieser Kurs. Verschiedene Dengel-Techniken und Möglichkeiten, eine beschädigte Schneide zu schärfen, werden praktisch angewandt. Bitte bringen Sie, wenn vorhanden, zu beurteilende oder zu reparierende Sensenblätter mit. Material wird auch gestellt.

G323611 / Workshop / MVHS

Thomas Isermann

Donnerstag, 10.5.2018 / 14.00 bis 18.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 65.– / 5 Plätze

Di 3.7.18 / Workshop

Der Sommerschnitt von Obstbäumen

Alte Technik neu entdeckt

Im Sommer einen Obstbaum schneiden? Vielleicht ungewohnt, aber eine sehr sinnvolle Ergänzung zum Winterschnitt, da so das Wachstum nur wenig angeregt wirkt. Der Sommerschnitt ist aber keine Neuentdeckung: Maßnahmen wie das Pinzieren, Ausbrechen, der Johanniriss oder der Augustschnitt gehören zum altbekannten Wissen des Obstbaus. Die unterschiedlichen Methoden werden erläutert und auf der Obstwiese des ÖBZ praktisch ausgeführt.

G323641 / Workshop / MVHS

Konrad Bucher

Dienstag, 3.7.2018 / 19.00 bis 20.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 18.– / 15 Plätze / ♿



Foto: © macy

Urban Gardening

Selbstversorgung aus dem eigenen Garten liegt voll im Trend, verlangt aber viel Wissen und Geschick, damit die Mühen auch von Erfolg gekrönt werden.

Unsere Veranstaltungsreihe bietet interessierten Gartenneulingen eine fundierte, theoretische und praktische Einführung und begleitet sie kompetent durch das Gartenjahr.

Fr 23.3.18 / Seminar

Garten-Basics

Die Wiederentdeckung des Gärtnerns

Gärtnern im großen Gemüsegarten, auf Balkon und Terrasse oder im Gemeinschaftsgarten: Für einen erfolgreichen Anbau und eine reiche Ernte ist ein Wissen über die wichtigsten gärtnerischen Grundlagen notwendig. Wann ist die richtige Aussaat- und Pflanzzeit für bestimmte Sorten? Was ist hinsichtlich Licht, Keimtemperatur und Saattiefe zu beachten? Was brauchen die Pflanzen für ein gesundes Wachstum? Neben Themen wie Mischkultur, Fruchtfolge und ökologische Düngungsmethoden werden auch bewährte Gemüsesorten für den Hausgarten vorgestellt. Im Praxisteil wird gesät, pikiert und getopft – und Ihre individuellen Fragen werden beantwortet.

G323901 / Seminar / MVHS

Annette Holländer

Freitag, 23.3.2018 / 14.00 bis 18.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 29.– zuzüglich € 4.– Materialgeld / 12 Plätze / ♿

Sa 14.4.18 / Samstagsseminar **Der Naschgarten am Balkon**

Obstbäume, Beerensträucher, Kräuter, Gemüse und Kartoffeln oder lieber Blumen – und das alles auf dem Balkon? Möglich wird das durch die Methode der Permakultur. Selbst auf kleinstem Raum kann der Balkon dadurch ganzjährig zum sinnlichen Erlebnis werden. Denn es kommt nicht auf die Größe des Balkons an, sondern vor allem darauf, wie die verschiedenen Bäume, Sträucher, Stauden, Kräuter, Blumen, Wildkräuter und Gemüse miteinander kombiniert werden. Vermittelt werden Planung und Gestaltung eines Balkons, der zum Lebensraum von Mensch, Pflanzen, Bienen, Hummeln und Schmetterlingen wird. Bitte Verpflegung mitbringen!

G323515 / Samstagsseminar / MVHS

Ulrike Windsperger

Samstag, 14.4.2018 / 10.00 bis 17.00 Uhr / Pausen nach
Absprache / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 29.– /
15 Plätze / ☎

Do 17.5.18 / Workshop **Biologisch Düngen** Gewusst wie!

Im Kurs werden die verschiedenen Möglichkeiten der organischen Düngung im biologischen Gartenbau vorgestellt. Welchen Mehrfachnutzen haben pflanzliche Dünger, wie z.B. Kompost, Mulch und Gründünger? Wo und wann werden tierische Dünger, wie Mist oder Hornspäne, sinnvoll eingesetzt? Wieviel Nährstoffe braucht welche Pflanze? Und welche Pflanzenfamilien können sogar selbst Stickstoff produzieren? Im Praxisteil untersuchen wir einen Komposthaufen, setzen eine Jauche an und mulchen eine Fläche mit verschiedenen Materialien.

G323911 / Workshop / MVHS

Christine Nimmerfall

Donnerstag, 17.5.2018 / 18.00 bis 21.00 Uhr / Anmeldung bei
der MVHS erforderlich / € 22.50 / 15 Plätze

ab Sa 2.6.18 / Wochenendseminar **Der Permakulturgarten** Planung, Anlage und Umsetzung

Ein Permakulturgarten ist ein sich selbst erhaltender, pflegeleichter Garten, der als Einheit betrachtet wird und ein essbares, artenreiches und alle Sinne ansprechendes Paradies bietet. Was unterscheidet ihn von anderen Gärten, wie sehen Planung und Umsetzung aus? Wie können selbst im kleinsten Garten Obst, Gemüse und Kräuter üppig wachsen? Kursinhalte sind u.a. Boden, Pflanzenarten, Mischkultur, Heil- und Wildkräuter, Tief- und Flachwurzler, biologischer Pflanzenschutz. Permakultur zeigt, wie wir vermeintliche Probleme mit neuem Blick auf das Ganze lösen können. Bitte Verpflegung mitbringen!

G323921 / Wochenendseminar / MVHS

Ulrike Windsperger

Samstag/Sonntag, 2./3.6.2018 / 10.00 bis 17.00 Uhr / Pausen
nach Absprache / Anmeldung bei der MVHS erforderlich /
€ 60.– / 15 Plätze / ☎

Di 3.7.18 / Workshop

Kräuter richtig sammeln, trocknen und aufbewahren

Wie erkennt man den richtigen Sammelzeitpunkt und wann ist die beste Zeit zum Ernten? Hier erfahren Sie, wie die gesammelten Schätze wirkstoffhaltend getrocknet werden und was es bei der Lagerung zu beachten gibt. In einer Exkursion rund ums ÖBZ lernen Sie viele verschiedene Wild- und Heilkräuter kennen und die Dozentin zeigt, wie die Kräuter zur Trocknung vorbereitet und richtig aufbewahrt werden. Sie haben die Möglichkeit, die Funktionsweise des Solar-Dörrgeräts am ÖBZ kennenzulernen.

G323931 / Workshop / MVHS

Christine Nimmerfall

Dienstag, 3.7.2018 / 18.00 bis 21.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 22.50 / 15 Plätze / ♿

Sa 21.7.18 / Samstagworkshop

Grundlagen der Saatgutgewinnung Samenfeste Gemüsesorten im Garten selbst vermehren

Regional angepasste und samenfeste Gemüsesorten sind für den Hausgarten und die Selbstversorgung besonders interessant, aber oft nicht mehr im Handel, da sie nur noch in Saatgutarchiven und privaten Gärten erhalten werden. Der Workshop befasst sich mit den Grundlagen der Vermehrung von Nutzpflanzen und zeigt, wie Saatgut für den Eigenbedarf gewonnen werden kann. Wir ernten Saatgut von ausgereiften Früchten und Samenständen, lernen Methoden der Saatgutreinigung kennen und erfahren, worauf bei der Lagerung des Saatguts zu achten ist.

G323941 / Samstagworkshop / MVHS

Annette Holländer

Samstag, 21.7.2018 / 14.00 bis 19.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 29.– zuzüglich € 3.– Materialgeld / 15 Plätze / ♿

Sa 22.9.18 / Samstagworkshop
Konservieren und Verarbeiten der Gartenernte

Gut versorgt auch im Winter

Im Spätsommer und Herbst beschert uns der Garten oft überreiche Ernte. Damit wir unsere selbst erzeugten Früchte und Gemüse auch in der kalten Jahreszeit genießen können, ist es gut, eine Vielzahl von bewährten Aufbewahrungs-, Lager- und Konservierungsmethoden zu kennen. Anschließend erwerben Sie beim Einlegen in Öl, essigsauren Einmachen und bei der Herstellung von Suppenwürze, Salsa und Kürbisketchup auch gleich praktische Kenntnisse in der Konservierung. Bitte mitbringen: mehrere saubere Einmachgläser mit Schraubdeckel (ca. 150 ml). Gläser sind auch vor Ort erhältlich.

G323951 / Samstagworkshop / MVHS

Annette Holländer

Samstag, 22.9.2018 / 13.00 bis 18.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 29.– zuzüglich € 12.– Materialgeld / 12 Plätze / ♿



Foto: © Annette Holländer

ÖBZ-Gärten

Das ÖBZ ist umgeben von einer Vielzahl unterschiedlicher Gärten, die viele Möglichkeiten zum Kennenlernen und Mitmachen bieten.

Sa 24.3.18 / Samstagsseminar Experimentiergarten am ÖBZ Informieren, mitmachen, genießen

Der Experimentiergarten ist ein Gemeinschaftsprojekt. Wir treffen uns jeden Samstag in einer offenen Arbeitsgruppe. Zu Beginn der Gartensaison informieren wir alle Interessierten darüber, wie wir uns organisieren, wie wir arbeiten, dabei lernen und gemeinsam die Ernte genießen. Die Veranstaltung richtet sich auch an alle, die vielleicht künftig bei uns mitmachen wollen, um sich Kräuter und Gemüse selber zu ziehen, um neue Ideen einzubringen oder den Austausch mit Gleichgesinnten zu finden. An diesem Samstag werden die Themen und Pläne für das neue Gartenjahr vorgestellt.

Samstagsseminar / MUZ

Konrad Bucher / Gartengruppe Experimentiergärten am ÖBZ
Samstag, 24.3.2018 / 14.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / Teilnahme gegen Spende / 10 Plätze / ♿



So 30.9.18 / Aktion

Erntetag der Gartengruppe

Die Gartengruppe des Experimentiergartens präsentiert eingemachte Köstlichkeiten aus dem zu Ende gehenden Gartenjahr. Die Saatguternte der Bohnensorten, die im Rahmen des Bohnenprojekts vermehrt wurden, wird an diesem Tag ins Sortenarchiv aufgenommen. Außerdem präsentieren wir in einer Ausstellung im Foyer die von den ÖBZ-Gärten inspirierten Haiku-Gedichte (näheres in der Rubrik „Andere treffen“). Parallel gibt es im Sonntagscafé leckeren selbstgebackenen Kuchen und Getränke.

Aktion / MUZ

Konrad Bucher / Gartengruppe Experimentiergärten am ÖBZ
Sonntag, 30.9.2018 / 14.00 bis 18.00 Uhr / keine Anmeldung erforderlich / Teilnahme kostenfrei / ♿



Foto: © Marc Haug

Tag der Offenen Gartentür

Auch zum diesjährigen Tag der Offenen Gartentür laden die verschiedenen Gartengruppen auf dem ÖBZ-Gelände ein zu einem Streifzug über die Flächen. Ein Erlebnistag für Groß und Klein.



Foto: © Thomas Rath

So 24.6.18 / Gartenführung Experimentiergarten am ÖBZ

Die Gartengruppe des Experimentiergartens lädt alle Interessierten ein, den Garten zu besichtigen und mit uns ins Gespräch zu kommen: über die Hintergründe des Projekts, über Gemüse, Rezepte, Düfte und die allgemeine Gartenlust. Der Garten umfasst verschiedene Themenbereiche: Insekten-, Duft- und Kräutergarten, Trocken- und Wasserbereich, sowie Beeren- und Gemüsegarten, inklusive Wildgemüse.

Am Gartentisch sind Besucherinnen und Besucher zum Probieren kleiner Köstlichkeiten eingeladen: Bedienen Sie sich an unserer Tee- und Kräuterbar! Vielleicht haben die Gärten Sie derart inspiriert, dass Sie Ihren Eindrücken und Empfindungen auch gerne dichterisch Ausdruck verleihen möchten? Dann laden wir Sie ein, Ihr eigenes kleines Kurzgedicht (Haiku) zu kreieren. Nähere Infos hierzu auf Seite 31.

Die Bienengruppe des Münchner Umwelt-Zentrums stellt ihr Imkerhandwerk vor und lädt bei schönem Wetter zu einem Blick in den Bienenstock ein. Sie erfahren, warum es den Bienen in der Stadt und gerade am ÖBZ besser gefällt als vielerorts auf dem Land, und mit welchen Schwierigkeiten sie auch hier zu kämpfen haben. An diesem Tag hat auch das Sonntagscafé geöffnet!

15.00 Uhr:

Die Bienengruppe stellt ihr Imkerhandwerk vor (ca. 45 Min.)

16.00 Uhr:

Führung durch den neu entstandenen Wildgarten

16.30 Uhr:

Besichtigung des Heilpflanzenbeetes

Gartenführung / MUZ

Konrad Bucher / Gartengruppe Experimentiergärten am ÖBZ
Sonntag, 24.6.2018 / 14.00 bis 18.00 Uhr / keine Anmeldung erforderlich / Teilnahme kostenfrei

So 24.6.18 / Gartenführung **Nachwachsende Rohstoffe: Was ist das?**

Führung durch den ÖBZ-Schaugarten

Energie, Öle, Farben, Fasern und Grundstoffe zur Kunststoffherstellung: In Zeiten endlicher fossiler Energien steigt das Interesse der Weltöffentlichkeit an nachwachsenden Rohstoffen. Sie werden aus Pflanzen gewonnen und industriell genutzt. Einige dieser Pflanzen sind im ÖBZ-Schaugarten zu sehen und könnten das Artenspektrum des erwerbsmäßigen Anbaus bereichern. Beim Rundgang durch den Schaugarten erfahren Sie mehr über deren Verwendung und welche Produkte aus nachwachsenden Rohstoffen es bereits auf dem Markt gibt.

Gartenführung / MUZ

Frauke Feuss

Sonntag, 24.6.2018 / 14.00 bis 15.00 Uhr / keine Anmeldung erforderlich / Teilnahme kostenfrei

So 24.6.18 / Gartenführung **Interkultureller Frauengarten und Wabengarten**

Am Tag der Offenen Gartentür laden der Frauengarten und der Wabengarten zur Besichtigung ein. Das interkulturelle Projekt Frauengarten gibt es seit dem Frühjahr 2008 für Frauen aus allen Nationen. Kräuter, Gemüse und Obst werden nach ökologischen Kriterien angebaut. Im Wabengarten sind unterschiedliche sozial und ökologisch engagierte Initiativen tätig. Entsprechend vielfältig sind auch die Gärten, die Sie besuchen können.

Gartenführung / MUZ

Gärtnerinnen des Frauengartens / Gartengruppen des Wabengartens

Sonntag, 24.6.2018 / 14.00 bis 18.00 Uhr / keine Anmeldung erforderlich / Teilnahme kostenfrei

So 24.6.18 / Familiennachmittag **Gartenerleben und Haikus**

Es wird Zeit für Entschleunigung! Es wird Zeit innezuhalten und zu beobachten. Dem besonderen Moment besondere Wertschätzung zu verleihen. Und ihn in drei kurzen Zeilen festzuhalten. Es wird Zeit für ein Haiku! Die japanische Dichtkunst bietet eine sehr schöne und gleichzeitig für Klein und Groß leicht zugängliche Form der Poesie. Viel Spaß beim Naturbeobachten und Dichten! Parallel hat das Sonntagscafé mit Getränken und Kuchen geöffnet. Bitte eine kleine Brotzeit mitbringen und auf wettergerechte Kleidung achten.

Familiennachmittag / MUZ

Alle, die Spaß am Dichten haben, egal welchen Alters / Renate Luz

Sonntag, 24.6.2018 / 14.30 bis 17.30 Uhr / keine Anmeldung erforderlich / Teilnahme kostenfrei / ☺



Foto: © Marc Haug

Natur erleben

Natur in der Stadt ist auch Ort zum Erleben und Lernen – bei Veranstaltungen und Führungen lernen Sie das ÖBZ-Gelände und Münchner Naturräume aus einer neuen Perspektive kennen.

Mo 9.4.18 / Führung Frühlingskräuter Wild, jung und stark

Frühlingskräuter reinigen das Blut und machen uns munter. Wir durchstreifen die Freiflächen des ÖBZ und erforschen Vogelmiere, Knoblauchsrauke, Labkraut, Schafgarbe und viele weitere Kräuter. Sie erfahren, was bereits unsere Vorfahren aus den „jungen Wilden“ zubereitet haben, wie z.B. die traditionelle Neun-Kräuter-Suppe, und erhalten auch eine kleine Kostprobe.

G323001 / Führung / MVHS

Christine Nimmerfall

Montag, 9.4.2018 / 17.00 bis 19.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 13.– zuzüglich € 2.– Materialgeld / 14 Plätze / ♿



Foto: © M. Großmann / pixelio.de

Fr 20.4.18 / Fr 8.6.18 / Führung Wildkräuterführung am ÖBZ im Frühling und Sommer

Auch in der Stadt lassen sich zu jeder Jahreszeit Heilpflanzen entdecken, die in der Volksmedizin seit langem angewandt werden. Bei der Führung rund ums ÖBZ werden viele gesundheitsfördernde und heilsame Kräuter vorgestellt, Sammelzeitpunkt, Zubereitung und Heilwirkungen werden erläutert und Sie erfahren, welche Heil- und Wildkräuter zudem sogar schmackhaft sind. Die vorgestellten Kräuter und Anwendungsspektren wechseln jahreszeitlich.

G323011 / Führung / MVHS

Ulrike Windsperger

Freitag, 20.4.2018 / 16.30 bis 19.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 14.– / 14 Plätze

G323021 / Führung / MVHS

Ulrike Windsperger

Freitag, 8.6.2018 / 17.00 bis 19.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 14.– / 14 Plätze



Sa 21.4.18 / Exkursion **Fledermausexkursion im Englischen Garten**

Für uns unhörbar huschen sie in der Dämmerung und in der Nacht umher. Sie erkennen jedes Hindernis und dabei auch noch winzige Insekten – die Fledermäuse! Wie sie sich bei absoluter Dunkelheit zurechtfinden, und noch vieles mehr über das Leben dieser faszinierenden Tiere, erfahren Sie bei unserer Führung im Englischen Garten. Mit etwas Glück können wir die Fledermäuse bei ihren Jagdflügen beobachten und mit dem Bat-Detektor ihre Rufe einfangen. Die Führung ist auch für Kinder geeignet. Bei starkem Regen oder Sturm fällt die Führung aus.

Exkursion / Landesbund für Vogelschutz
AK Fledermäuse

Treffpunkt: Bushaltestelle Chinesischer Turm (Bus 54 Richtung Lorettoplatz) / Samstag, 21.4.2018 / 19.30 bis 21.00 Uhr / keine Anmeldung erforderlich / Erwachsene € 8.– / LBV-Mitglieder € 5.– / Kinder kostenfrei / ♿

Fr 27.4.18 / Exkursion **Frühlingserwachen in Bogenhausen** Grün in der Stadt

Der sehr naturnahe Stadtteil bietet eine erstaunliche Fülle an Lebensräumen und botanischer Vielfalt. Auch aufgrund seiner zahlreichen Jugendstil-Villen und großen Gärten ist Bogenhausen einen Spaziergang wert. Der Biologe Tobias Maier führt entlang der Isar und durch die Maximiliansanlagen. Der ursprünglich dörfliche Charakter ist heute noch um die Kirche St. Georg gut zu sehen. Auf dem Friedhof, wo viele bekannte Münchner Persönlichkeiten begraben liegen, entdecken wir typische Frühlingsboten. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

G313471 / Exkursion / MVHS
Tobias Maier

Freitag, 27.4.2018 / 17.00 bis 19.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 8.– / 20 Plätze

So 6.5.18 / Exkursion **Ein Paradies für Laubfrosch, Wechselkröte & Co.**

Der Amphibienexperte Stefan Freiberger führt durch das knapp ein Hektar große Biotop am ÖBZ, das er mit Hilfe engagierter Anwohner geplant und umgesetzt hat. Gefördert durch die Selbach-Umwelt-Stiftung wurde dort ein in Deutschland einmaliges, 500 Quadratmeter großes Freilandterrarium errichtet, in dem sich viele Rote-Liste-Arten wie Knoblauch-, Wechselkröte, Laubfrosch oder Kammmolch beobachten lassen. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und Schuhe.

G313409 / Exkursion / MVHS
Stefan Freiberger

Sonntag, 6.5.2018 / 14.00 bis 16.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 11.– / 12 Plätze



Foto: © Moerschky

So 13.5.18 / Exkursion

Einheimische Vogelwelt

Naturkunde in Theorie & Praxis

Teil 1

Im ersten Teil der Reihe „Naturkunde für Einsteiger“ lernen Sie die häufigsten heimischen Singvögel kennen. Das ÖBZ-Gelände bietet mit alten Bäumen, einer Streuobst-Anlage, Grünflächen und Gärten Lebensraum für eine artenreiche Stadtvogelwelt. Bei der morgendlichen Exkursion hören wir die Frühlingslieder verschiedenster Arten. Im Anschluss stellt Manfred Siering im Seminarraum die wichtigsten Vögel und ihre Gesänge genauer vor: Damit Sie bei Ihrem nächsten Spaziergang wissen, wer da singt! Bitte mitbringen: Bestimmungsbücher (wenn vorhanden), Schreibmaterial, wetterfeste Kleidung. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

G313403 / Exkursion / MVHS

Manfred Siering

Sonntag, 13.5.2018 / 7.00 bis 11.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 16.– / 20 Plätze



Foto: © Kurt Bouda / pixelio.de

Sa 16.6.18 / Aktionstag

GEO-Tag der Natur am ÖBZ

„Bürger machen Wissenschaft“

Viele Tierarten haben sich in den letzten Jahren vom intensiv landwirtschaftlich genutzten Umland in die Stadt zurückgezogen, da dort Gärten mit vielen Kleinstrukturen wertvollen Lebensraum für eine artenreiche Tierwelt bieten. Das Ökologische Bildungszentrum befindet sich in einem Grünzug mit alten Bäumen, einer kleinen Streuobstwiese, vielfältigen Gärten, Amphibien-Biotopen und Trockenstandorten. Das ÖBZ beteiligt sich 2018 am GEO-Tag der Natur, um Flora und Fauna auf seinen Flächen besser kennenzulernen. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, an diesem Tag zusammen mit erfahrenen Naturkundigen das Gelände zu erkunden und zu erforschen. Sie haben die Chance, kompetent angeleitet, interessante Einblicke in die Artengruppe Ihrer Wahl zu erhalten. Mit Ihren Entdeckungen tragen Sie dazu bei, unsere Artenliste zu vervollständigen. Kommen Sie vorbei und helfen Sie mit!

7.00 bis 9.00 Uhr:

Vogelmorgen am ÖBZ (Manfred Siering)

10.00 bis 12.00 Uhr:

Was blüht in Gärten und Wiesen (Dr. Ulrike Wagner)

13.00 bis 14.30 Uhr:

Amphibien in der Stadt (Stefan Freiburger)

14.00 bis 16.00 Uhr:

Wildbienen im Experimentiergarten
(Dr. Andreas Fleischmann / Martin Lell)

Die Veranstaltung fällt bei Sturm oder Starkregen ersatzlos aus, aktuelle Informationen unter Telefon (089) 93 94 89-61 oder www.oebz.de/programm.

G323451 / Aktionstag / MVHS

Dr. Ulrike Wagner (Koordination)

Samstag, 16.6.2018 / 7.00 bis 17.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erbeten / Teilnahme kostenfrei / ☺

Sa 16.6.18 / Samstagsworkshop

Heimische Insekten und andere Gliedertiere

Naturkunde in Theorie & Praxis
Teil 2

Ist das eine fleißige Biene oder eine räuberische Wespe? Woran erkenne ich die Unterschiede? Im zweiten Teil der Reihe „Naturkunde für Einsteiger“ lernen Sie die Welt der Gliederfüßer kennen und üben das Finden und Bestimmen von Insekten. Anekdoten und Geschichten zur Lebensweise und Biologie entführen in eine verborgene Welt, die unglaublich spannend, vielfältig und artenreich ist. Rund vier Fünftel aller bisher beschriebenen Tierarten auf der Erde sind Insekten. Dabei dürfte der größte Teil der Insektenarten noch auf seine Entdeckung warten. Bitte mitbringen: Bestimmungsbücher und Becherlupen (wenn vorhanden), Schreibmaterial, wetterfeste Kleidung.

G313405 / Samstagsworkshop / MVHS

Tobias Maier

Samstag, 16.6.2018 / 13.30 bis 17.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 16.– / 20 Plätze

Sa 30.6.18 / Samstagsworkshop

Überblick über die heimische Pflanzenwelt

Naturkunde in Theorie & Praxis
Teil 3

Wir freuen uns über jede Blüte – und wissen leider oft nicht, um welche Pflanze es sich dabei handelt. Im Sommer wird die Blütenvielfalt immer größer – und verwirrender. Im dritten Teil der Reihe „Naturkunde für Einsteiger“ lernen Sie die häufigsten Pflanzenfamilien und einige Blumengattungen kennen. Im Freigelände des ÖBZ sammeln Sie Pflanzen, die Sie im Seminarraum genauer bestimmen: Damit Sie bei Ihrem nächsten Spaziergang wissen, was da wächst! Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Bitte mitbringen: Bestimmungsbücher (wenn vorhanden), Schreibmaterial (mit Bleistift, Spitzer, Radiergummi), Getränke und Verpflegung für die Mittagspause, wetterfeste Kleidung.

G313406 / Samstagsworkshop / MVHS

Dr. Christof Thron

Samstag, 30.6.2018 / 10.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 24.– / 12 Plätze



Foto: © jamiessg

Sa 30.6.18 / Exkursion Wilde Pflanzenwelt am Hachinger Bach

Jetzt ist Hochsaison für die Wildkräuter an Waldrändern und auf Wiesen. Es ist jedoch gar nicht mehr so einfach, sie in einer gepflegten Stadt wie München zu finden. Dabei sind Wildkräuter wahre Überlebenskünstler. Viele von ihnen sind schmackhaft und manche haben sogar heilende Wirkung. In Berg am Laim, wo der Hachinger Bach versickert, begeben wir uns auf die Suche nach ihnen. Bei starkem Regen oder Sturm fällt die Führung aus.

Exkursion / Landesbund für Vogelschutz

Dr. Eva Schneider

Treffpunkt: U-Bahnhof Michaelibad (U5), Ausgang St.-Michael-Straße Ost. Information unter Telefon (089)271 90 52 / Samstag, 30.6.2018 / 14.00 bis 17.00 Uhr / keine Anmeldung erforderlich / Erwachsene € 8.– / LBV-Mitglieder € 5.– / Kinder kostenfrei



Foto: © Marc Haug

So 16.9.18 / Exkursion Fledermausexkursion im Englischen Garten Lautlose Jäger der Nacht

Völlig lautlos huschen sie durch die Dunkelheit. Sie erkennen jedes Hindernis und dabei auch noch winzige Insekten – die Fledermäuse! Wie sie sich bei absoluter Dunkelheit zurechtfinden, wie sie leben, jagen, fressen und schlafen, das erfahren Sie bei unserem Spaziergang im Englischen Garten. Mit dem Bat-Detektor sind wir anschließend den kleinen Nachtakrobaten auf der Spur, können mit etwas Glück ihre Jagdflüge beobachten und ihre Rufe einfangen. Bei starkem Regen oder Sturm fällt die Führung aus

Exkursion / Landesbund für Vogelschutz

AK Fledermäuse

Treffpunkt: Bushaltestelle Chinesischer Turm (Bus 54 Richtung Lorettoplatz) / Sonntag, 16.9.2018 / 18.30 bis 20.00 Uhr / keine Anmeldung erforderlich / Erwachsene € 8.– / LBV-Mitglieder € 5.– / Kinder kostenfrei / ♿

Fr 21.9.18 / Führung Wildkräuterführung am ÖBZ im Herbst

Auch in der Stadt lassen sich zu jeder Jahreszeit Heilpflanzen entdecken, die in der Volksmedizin seit langem angewandt werden. Bei der Führung rund ums ÖBZ werden viele gesundheitsfördernde und heilsame Kräuter vorgestellt, Sammelzeitpunkt, Zubereitung und Heilwirkungen werden erläutert und Sie erfahren, welche Heil- und Wildkräuter darüber hinaus sogar schmackhaft sind. Die vorgestellten Kräuter und Anwendungsspektren wechseln jahreszeitlich.

G323031 / Führung / MVHS

Ulrike Windspurger

Freitag, 21.9.2018 / 16.00 bis 18.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 14.– / 14 Plätze



Aktiv und Kreativ

Aktiv und Kreativ

Das ÖBZ mit seinen hellen Räumen und dem Blick ins Grüne schafft eine inspirierende Atmosphäre für kreative Prozesse.

Naturprodukte selbst gemacht

Unter fachkundiger Anleitung selbst hergestellte Naturprodukte können zu Ihrem Wohlbefinden beitragen, da sie nur bekannte und verträgliche Grundstoffe in Bioqualität enthalten. So können Sie ein Stück Marktunabhängigkeit gewinnen und neue Gestaltungskompetenzen erwerben!

Sa 24.3.18 / Samstagsseminar Kräuterliköre selbst herstellen Auf den Spuren von Ramazzotti und Aversa

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit Kräuterlikören zur Stärkung der Verdauung und damit auch der Lebenskraft. Verdauungsfördernde Heilkräuter sind meist bitter und brauchen eine süße Grundlage sowie eine gelungene Kombination verschiedener Kräuter und Gewürze, um zu einem gesundheitsfördernden Genuss zu werden. Unter Anleitung einer Heilpraktikerin erfahren Sie viel Wissenswertes über die Wirkung der Kräuter und wie Sie diese kombinieren können. Im Anschluss stellen Sie selbst einen Kräuterlikör zusammen, der ganz Ihrem Geschmack entspricht.

G384096 / Samstagsseminar / MVHS

Christine Kantor

Samstag, 24.3.2018 / 18.30 bis 21.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 14.– zuzüglich € 14.– Materialgeld / 14 Plätze / ♿

Sa 21.4.18 / Samstagsseminar Pflegetechnik aus der Natur

Es macht Spaß, pflegende und duftende Kosmetik mit Kräutern und Gewürzen aus Küche und Garten herzustellen und dabei die Vielfalt der Natur zu entdecken. Wir stellen u.a. eine pflegende Gesichtscrème aus verschiedenen Blüten her und setzen ein Gesichtswasser an. Danach machen wir uns an ein duftendes Körperpuder aus Rosenblüten, ein anregendes Körperpeeling mit Rosmarin sowie ein Shampoo mit Molke. Die Rezepte sind einfach, aber raffiniert. und auch zu Hause leicht nachzumachen. Sie erhalten ein Skript mit vielen Rezepten und die Pflegetechnik.

G323221 / Samstagsseminar / MVHS

Alexandra Alt

Samstag, 21.4.2018 / 9.30 bis 16.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 42.– zuzüglich € 18.– Materialgeld / 8 Plätze / ♿



Di 15.5. / Fr 6.7. / Fr 14.9.18 / Seminar **Das Wildkraut des Monats**

Im Jahreslauf werden typische Wildkräuter unserer heimischen Pflanzenwelt ausführlich vorgestellt: Als Erstes erfahren Sie, wie die Pflanze des Monats sicher zu erkennen ist, dann geht es um Inhaltsstoffe, Wirkung und Nutzung in der traditionellen Volksheilkunde. Je nach Pflanze stellen wir anschließend gesundheitsfördernde Tinkturen, Salben, Tees, Öle, Essige oder Liköre her. Und da viele Pflänzchen nicht nur wohltuend, sondern auch wohl-schmeckend sind, beleuchten wir ebenso die kulinarische Seite.

Di 15.5.18 / Seminar

Der Gundermann

Jetzt ist die richtige Zeit, sich unter Hecken, an Gebüschrändern und im Rasen auf die Suche nach Gundermann zu machen. Gerb- und Bitterstoffe, Flavonoide und aromatisch duftende ätherische Öle machen ihn zur wertvollen Heil- und Gewürzpflanze. Wir genießen einen wohltuenden Gundermantee zu einer leckeren, immunstimulierenden Kräutersuppe und feinen Gundelrebenkekzen und stellen eine heilsame Tinktur her. Bitte mitbringen: Schreibzeug, Schürze, Geschirrtuch, kleine verschließbare Dosen.

G323041 / Seminar / MVHS

Monika Engelmann

Dienstag, 15.5.2018 / 18.00 bis 20.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 12.50 zuzüglich € 11.– Materialgeld / 12 Plätze / ☎

Fr 6.7.18 / Seminar

Das Mädesüß

Das Mädesüß überzieht mit seinen duftigen, cremefarbenen Blüten Bachufer und feuchte Wiesen. Es besitzt schmerzlindernde, entzündungshemmende und konservierende Wirkung und kann bei Erkältungskrankheiten, zum Haltbarmachen und Aromatisieren von Speisen eingesetzt werden. Wir bereiten schmerzstillenden Tee und Mädesüßtinktur zu, genießen einen feinen Sirup und leckere Mädesüßsahne mit frischen Erdbeeren und füllen ein Duftsäckchen mit Mädesüßblüten für den Kleiderschrank.

G323051 / Seminar / MVHS

Monika Engelmann

Freitag, 6.7.2018 / 15.30 bis 18.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 12.50 zuzüglich € 11.– Materialgeld / 12 Plätze / ☎

Fr 14.9.18 / Seminar

Der Weißdorn

Die feurigroten Beeren im noch grünen Laub des Weißdorns laden zum Pflücken der gesunden Früchte ein. Er wird hauptsächlich als wirksames Mittel bei nervösen Herzbeschwerden angewandt. Neuere Studien weisen darauf hin, dass seine Flavonoide als Radikalfänger zur Vorbeugung gegen Krebs hilfreich sein können. Wir setzen einen herzstärkenden Weißdornwein an und bereiten Tee, einen köstlichen Aufstrich aus Weißdornfrüchten und knusprige „Grübchen“ zu.

G323061 / Seminar / MVHS

Monika Engelmann

Freitag, 14.9.2018 / 15.30 bis 18.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 12.50 zuzüglich € 11.– Materialgeld / 12 Plätze / ☎



Foto: © Erich Westendarp / pixello.de

Mi 6.6.18 / Führung Duftende Blütenräume

Duftende Blüten betören unsere Sinne und erfreuen unseren Gaumen. Bei dieser Führung über das ÖBZ-Gelände betrachten wir den Formen-, Farben- und Duftreichtum der frischen Blüten. Sie erfahren, wie man daraus Blütenessig, -zucker oder -gelees oder verschiedene Tees zubereiten kann. Bringen Sie ein kleines Schraubglas mit, wenn Sie Blüten oder Kräuter für einen Essig sammeln möchten.

G323071 / Führung / MVHS

Christine Nimmerfall

Mittwoch, 6.6.2018 / 17.00 bis 19.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 12.50 / 14 Plätze / ♿

Fr 29.6.18 / Seminar Kräutersalze und Gewürzmischungen Der Garten im Glas

Selbst gemischte Kräutersalze und Gewürze bereichern jede Küche und sind ein wahrer Schatz. Wir stellen gemeinsam verschiedene Kräutersalze her, u.a. mit Kräutern aus dem Garten und aus Wildsammlung, dazu ein bayerisches Käsesalz für Käse-, Quark- und Eierspeisen sowie ein sommerliches Tomatensalz. Darüber hinaus setzen wir einen Kräuteressig an – ein tolles Dufterlebnis! Sie erhalten ein ausführliches Skript, die Rezepte und die sechs im Kurs hergestellten Produkte in dekorativen Gefäßen.

G323123 / Seminar / MVHS

Alexandra Alt

Freitag, 29.6.2018 / 17.00 bis 21.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 24.– zuzüglich € 12.– Materialgeld / 8 Plätze / ♿

Sa 15.9.18 / Samstagseminar Die Rosskastanie Heil- und Waschmittel zugleich

Die allen bekannte Rosskastanie ist äußerst vielseitig. Ihre wertvollen Inhaltsstoffe kennt man aus Venenprodukten, sie bieten einen leichten Sonnenschutz und mit etwas Aufwand ist sie sogar in der Küche verwendbar. Spannend ist jedoch ihre Verwendung als heimisches Waschmittel, da sie viele Saponine enthält. Sie lernen den vielseitigen Einsatz der Blüten, Samen und Blätter der Rosskastanie kennen. Zusammen stellen wir Rosskastanien-Shampoo und -Duschgel, ein Waschmittel, eine Venensalbe, ein kühlendes Fußgel, sowie einen Erkältungstee her. Sie erhalten ein Skript mit weiteren Rezepten und die sechs im Kurs hergestellten Produkte.

G323255 / Samstagseminar / MVHS

Alexandra Alt

Samstag, 15.9.2018 / 9.30 bis 16.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 42.– zuzüglich € 18.– Materialgeld / 10 Plätze / ♿



Foto: © Andreas Hermsdorf / pixelio.de

Di 25.9.18 / Führung

Wilde Früchtchen im Herbst Wildobst erkennen und genießen

In den Wildfrucht-Hecken rund ums ÖBZ wachsen Weißdorn, Berberitze, Hagebutte, Sanddorn und weitere Früchte, aus denen traditionell viele leckere Produkte hergestellt werden. Wir betrachten bei dieser Führung die wilden Früchte ganz genau und lernen, sie von den ungenießbaren Arten zu unterscheiden. Wir besprechen die vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten, z.B. für Saft, Gelee, Chutney und Marmelade. Im Praxisteil wird demonstriert, wie Sie einen Genusssessig oder einen Wildfruchtlikör herstellen können.

G323081 / Führung / MVHS

Christine Nimmerfall

Dienstag, 25.9.2018 / 17.00 bis 19.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 13.– / 14 Plätze / ♿

Sa 29.9.18 / Samstagseminar

Vegane Pflege Natürliche Kosmetika selbst hergestellt

Im Kurs trifft altbewährtes Wissen der Pflanzenheilkunde auf den neuen Trend, bewusst auf tierische Produkte zu verzichten. Oft ist es für Veganer schwierig, Salben und Pflegeprodukte zu erhalten, da viele auch tierische Zutaten enthalten. In diesem Kurs stellen Sie rein pflanzliche Salben und Pflegeprodukte her, anhand von einfachen Basisrezepten, die Sie zu Hause leicht nachmachen und variieren können. Sie erhalten ein ausführliches Skript, das die veganen Basiszutaten, Rezepte und die Herstellung beschreibt.

G323261 / Samstagseminar / MVHS

Markus Hieber / Gabi Streidl

Samstag, 29.9.2018 / 10.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 50.– zuzüglich € 19.– Materialgeld / 10 Plätze / ♿



Foto: © Rosel Eckstein / pixelio.de

Kunst und Gestalten

Lassen Sie sich von der Natur und von den Materialien inspirieren und entdecken so Ihre Kreativität.

ab Fr 2.3.18 / Kurs

Ikebana

Japanische Blumenkunst zwischen Tradition und Moderne

Ikebana, lädt ein, die Natur und die Blumen näher zu betrachten und ihre Schönheit in der Reduzierung voll zum Ausdruck zu bringen. Sie erarbeiten ein klassisches und ein freies Gesteck, der Jahreszeit angepasst. Dabei entdecken und entwickeln Sie in der freien Arbeit Ihre Kreativität. Am Ende der Kursstunde können die Blumen mit nach Hause genommen werden. Zubehör kann im Kurs geliehen oder gekauft werden. Bitte mitbringen: Gartenschere, Eimerchen und Schreibutensilien.

G229010 / Kurs / MVHS

Angelika Mühlbauer

3 x freitags, 2.3. bis 16.3.2018 / 18.00 bis 20.00 Uhr /
Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 49.– zuzüglich
€ 25.– Materialgeld / 10 Plätze / ☎

ab Fr 13.4.18 / Wochenendseminar Malen wie vor 35.000 Jahren Mit Erde und natürlichen Bindemitteln

Erde – die ursprünglichste Erfahrung von Farbe überhaupt. Die allerersten Beispiele von Malerei wurden in vorgeschichtlicher Zeit mit Erdpigmenten geschaffen. Heute ist Erde immer noch reizvoll: Sie ist preiswert, leicht erhältlich und es entstehen ausdrucksvolle Bilder. Wir sammeln auf dem inspirierenden Gelände des ÖBZ zunächst selbst Erden und was wir noch so finden. Erde, Kreide, Asche, Sand oder ungiftige historische Pigmente vermahlen wir dann mit natürlichen Bindemitteln. Lernen Sie, wie Sie damit verschiedenfarbige und spannende Bildflächen gestalten! Bitte mitbringen: Selbstgesammelte Erden (falls vorhanden oder möglich), 6–10 Eier, eine Packung Magerquark, Kartons oder Pappen als Malgrund (6–10 Stück ca. DIN A4, z.B. die Rückseiten von Malblöcken), mehrere Borstpinsel, mehrere Lappen, 5–6 Schraubgläser.

G222008 / Wochenendseminar / MVHS

Susanne Becker

Freitag, 13.4.2018 / 18.00 bis 20.00 Uhr / Samstag/Sonntag,
14./15.4.2018 / 10.00 bis 17.00 Uhr / Pausen nach Absprache /
Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 109.– / 10 Plätze / ☎

Foto: © Susanne Becker



ab Fr 13.7.18 / Wochenend-Workshop

Land Art

Natur wird Kunst

Ab nach draußen: Machen Sie Kunst, im Park, in der Schlucht, in den inspirierenden Gärten des ÖBZ. Schaffen Sie flüchtige Kunst, die mit der Natur arbeitet – mit Dingen, die Sie vor Ort finden, oder anderen vergänglichen Materialien. Die Künstlerin Anne Pincus unterstützt Sie dabei, Ideen zu erarbeiten und umzusetzen. Nach einer Einführung in die Besonderheiten dieser Kunstbewegung am Freitagabend forschen wir am Samstag in der Natur. Wir suchen Orte, die inspirieren, und entwickeln Konzepte. Am Sonntag werden die einzelnen Projekte fertiggestellt, fotografisch festgehalten und für Gäste und Freunde präsentiert. Keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: Bleistift und Skizzenbuch (Freitag), Gartenhandschuhe, Gartenschere und Digitalkamera/Handycam, falls vorhanden, Brotzeit für die gemeinsame Pause und dem Wetter entsprechende Kleidung.

G224464 / Wochenend-Workshop / MVHS

Anne Pincus

Freitag, 13.7.2018 / 18.00 bis 20.00 Uhr / Samstag/Sonntag, 14./15.7.2018 / 10.00 bis 17.00 Uhr / Pausen nach Absprache / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 109.– / 12 Plätze



Foto: © Michel G.

Sa 21.7.18 / Samstagsworkshop

Ikebana

Japanische Blumenkunst zwischen Tradition und Moderne

Ikebana, die japanische Blumenkunst, lädt ein, die Natur und die Blumen näher zu betrachten und ihre Schönheit in der Reduzierung voll zum Ausdruck zu bringen. Sie erarbeiten ein klassisches und ein freies Gesteck, der Jahreszeit angepasst. Dabei entdecken und entwickeln Sie in der freien Arbeit Ihre Kreativität. Am Ende der Kursstunde können die Blumen mit nach Hause genommen werden. Zubehör kann im Kurs geliehen oder gekauft werden. Bitte mitbringen: Gartenschere, Eimerchen und Schreibutensilien.

G229020 / Samstagsworkshop / MVHS

Angelika Mühlbauer

Samstag, 21.7.2018 / 10.00 bis 13.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 25.– zuzüglich € 10.– Materialgeld / 10 Plätze / ♿

Sa 4.8.18 / Samstagseminar

Das klassische Landschaftsaquarell

Sie werden stimmungsvolle Landschaften und die Atmosphäre eines Sommertages abbilden und Farbe und Pinsel so einsetzen, dass eine harmonische Bildkomposition entsteht. Dabei werden Sie von Ihrer Dozentin persönlich unterstützt. Genießen Sie die inspirierende Umgebung des ÖBZ mit seinem luftigen Atelier und den wunderschönen Freiflächen auf dem Gelände. Bitte mitbringen: Aquarellblock, Aquarellfarben, Pinsel, weichen Bleistift.

G224470 / Samstagseminar / MVHS

Karin Gorgas

Samstag, 4.8.2018 / 10.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 49.– / 10 Plätze / ♿

Stimme und Klang

Entdecken Sie, wie viel Lebendigkeit und Lebensfreude das Experimentieren mit Körper, Stimme und Klängen erzeugen kann.

ab Mo 30.7.18 / Ferien-Workshop Singen und Klingen Ferienkurs für die Stimme

Eigentlich ist Singen dem Menschen angeboren und ihm näher als die Sprache. Beim Singen geschehen viele Dinge unbewusst und automatisch, obwohl die Abläufe höchst komplex sind. In entspannter Atmosphäre machen wir uns mit der eigenen Stimme vertraut, erobern unsere Resonanzräume, arbeiten an Haltung und Atemtechnik. Beim Singen von Liedern oder Arien wird das Gelernte umgesetzt und an einer möglichen Interpretation gefeilt. Innerhalb des Kurses wird auf jeden Teilnehmenden eingegangen und am jeweiligen individuellen Stimmpotential gearbeitet. Bei gutem Wetter kann ein Teil des Kurses im Freien stattfinden. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

G273041 / Ferien-Workshop / MVHS

Mafalda de Lemos

Montag bis Freitag, 30.7. bis 3.8.2018 / 10.30 bis 14.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 87.– / 16 Plätze / ♿

Sa 11.8.18 / Samstagsworkshop

Indianerflöten Instrumentenbau

Die „Medizin- und Liebesflöte“ der nordamerikanischen Ureinwohner beruhigt durch ihr Klangbild und ist wie kaum ein anderes Instrument imstande, den Menschen tief zu berühren. Die Indianerflöte ist in einer 5-Ton-Moll-Pentatonik gestimmt. In diesem Workshop bauen wir eine solche Flöte. Zu Beginn des Kurses suchen Sie sich einen Rohling aus, der dann bearbeitet wird. Es stehen verschiedene Flöten- und Holzarten zur Auswahl. Die Materialkosten ab € 65.–, je nach Rohling, werden direkt mit dem Dozenten abgerechnet. Alle Werkzeuge werden gestellt. Bitte mitbringen: Gegenstände zum Schmücken der Flöte (Leder, Federn, Anhänger, etc.).

G227520 / Samstagsworkshop / MVHS

Anton Nachbauer

Samstag, 11.8.2018 / 10.00 bis 19.00 Uhr / Pausen nach Absprache / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 70.– / 8 Plätze / ♿

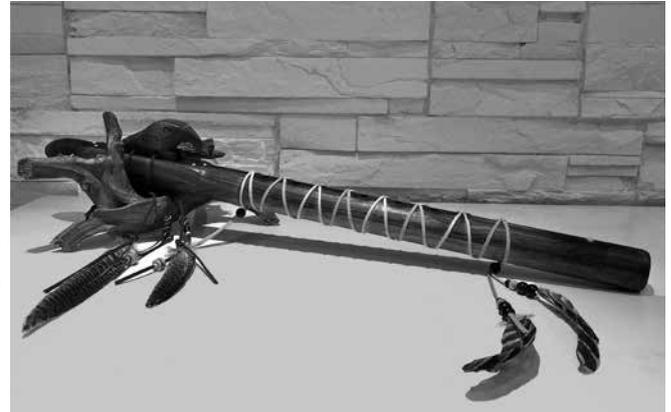


Foto: © Anton Nachbauer



Rundum gesund

Rundum gesund

Bleiben Körper und Geist in Bewegung, ist das die beste Voraussetzung für Gesundheit. Bei unserer modernen, (groß)städtischen Lebensweise ist jedoch wenig Raum für kreative, gesundheits- und erholungsfördernde Aktivitäten. Bereichern Sie Ihren Alltag durch Achtsamkeitsübungen, Naturerfahrung und gesunde Genüsse in den hellen, barrierefreien Seminarräumen des ÖBZ und dessen angrenzenden Parkflächen.

Mi 11.4.18 / Seminar

Sicher mobil

Auf dem Fahrrad und dem Pedelec

Diese Veranstaltung soll Ihnen helfen, Ihre Wege mit dem Fahrrad oder Pedelec sicher zurückzulegen. Gemeinsam mit dem Fahrsicherheitsexperten Richard Roth analysieren Sie gefährliche Verkehrssituationen und erfahren viele interessante Dinge rund um die sichere Verkehrsteilnahme als Radfahrer/in. Sie erhalten Unterlagen zum Thema, die auch auf einem von Ihnen mitgebrachten USB-Stick gespeichert werden können. „Sicher mobil“ wird gefördert vom Bundesministerium für Verkehr und Infrastruktur zur Erhaltung der Mobilität von Verkehrsteilnehmenden über 50.

G170010 / Seminar / MVHS

Richard Roth

Mittwoch, 11.4.2018 / 15.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 8.– / 12 Plätze / ♿

Sa 7.7.18 / Samstagseminar

Leben aus der Fülle

Meditationstag

Der Meditationstag bietet die Möglichkeit, in die eigene Tiefe einzutauchen, wo Körper und Geist im Einklang sind. Wir üben uns in der Haltung der Achtsamkeit, des Annehmens und Loslassens, die eine Quelle der Lebensfreude, Weisheit und Kraft ist und dem Leben eine neue Qualität verleihen kann. Den Tag erleben wir im Schweigen mit Sitz- und Gehmeditation, Vortrag, Körperwahrnehmung, Körperübungen und Spaziergang in der Natur. In der Stille im aufrechten Sitzen auf dem Kissen in Konzentration auf den Atem wird der Geist fokussiert und klar. Für Teilnehmende mit Meditationserfahrung und Übung im Sitzen. Bitte mitbringen: Verpflegung und bei Bedarf ein Meditationsbänkchen.

G351276 / Samstagseminar / MVHS

Gudrun Alt

Samstag, 7.7.2018 / 10.00 bis 16.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 38.– / 12 Plätze

ab Fr 21.9.18 / Kompaktkurs

Das Leben gestalten

Mit kunsttherapeutischen Methoden

Kunsttherapeutische Methoden erlauben es, spielerisch an Fragen und Probleme des Lebens heranzugehen. Statt vieler Worte und Gedanken gestalten Sie intuitiv und ohne Leistungsdruck und Zielvorgabe mit Farben auf Papier. So entstehen Bilder, die im Betrachten und gemeinsamen Gespräch eine neue, oft überraschende Dimension für (Lebens-)Fragen und Veränderungen aufzeigen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich und Sie müssen weder malen noch zeichnen können.

G146227 / Kompaktkurs / MVHS

Jutta Noack

Freitag, 21.9.2018 / 16.00 bis 19.00 Uhr / Samstag / Sonntag, 22./23.9.2018 / 10.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 110.– / 12 Plätze / ♿

Bewegung und Entspannung

Einen wohltuenden Ausgleich zum oft hektischen und durchgeplanten Alltag zu finden ist oft nicht einfach – unsere Angebote unterstützen Sie dabei.

ab Do 22.3.18 / Kurs

Qigong Grundstufe

Für Seniorinnen und Senioren

Qigong bedeutet Arbeit an der Lebensenergie durch beständiges Üben und dient als Teil der „Traditionellen Chinesischen Medizin“ der Gesunderhaltung und Prävention. Sanft fließende Bewegungen mit ruhiger Atmung, achtsamen Entspannungs- und Vorstellungsbildern harmonisieren und kräftigen das Energie- und Nervensystem und führen so zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Qigong-Übungen sind für jedes Alter geeignet. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

G374100 / Kurs / MVHS

Hanne Zitka-Scheuerer

8 x donnerstags, 22.3. bis 14.6.2018 (nicht am 10.5., 24.5. und 31.5.) / 14.00 bis 15.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 55.– / 12 Plätze / Ermäßigung mit Senior-Card möglich / ♿



Foto: © Claudia Hautumm / pixelio.de

Mi 2.5.18 / Seminar

Wildkräuter & Qigong im Frühling Starten mit neuem Schwung

Wir stärken unsere Lebensenergie mit sanften Bewegungen aus dem Qigong. Die speziellen Übungen für den Frühling bringen uns nach der Winterruhe auf allen Ebenen wieder in Schwung. Anschließend gehen wir achtsam über das ÖBZ-Gelände und suchen passende Wildkräuter zur Stärkung des Holzelements, das in der TCM dem Frühjahr und den Organen Leber und Gallenblase zugeordnet ist. Aus den kräftigen Wildkräutern bereiten die Dozentinnen einen kleinen Imbiss zur Verkostung. Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

G323111 / Seminar / MVHS

Christine Nimmerfall / Eva Maria Pirkl

Mittwoch, 2.5.2018 / 18.00 bis 21.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 22.50 zuzüglich € 2.– Materialgeld / 12 Plätze

Fr 11.5.18 / Seminar

Natural Flow® Faszientraining

Faszien, das sogenannte kollagene Bindegewebe, umschließen all unsere Muskeln, Knochen, Gefäße, Nerven und Organe. Verklebung oder Verletzungen der Faszien sind Ursache zahlreicher Schmerzzustände und Verspannungen. Sie lernen die theoretischen Grundlagen des Faszientrainings kennen und probieren diese in zahlreichen Praxisübungen aus. Beim Umgang mit der Blackroll erhalten Sie Einblicke in deren vielfältige Möglichkeiten zur Aktivierung oder Regeneration. Ergänzend wird Ihnen eine Auswahl an Faszienstretchübungen vorgestellt.

G357533 / Seminar / MVHS

Karina Haufe

Freitag, 11.5.2018 / 17.30 bis 20.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 19.– / 12 Plätze

Sa 2.6.18 / Samstagsseminar Gut zu Fuß ein Leben lang

Gesunde Füße tun dem ganzen Körper gut und sie tragen Sie durchs Leben – solange sie ihrer Aufgabe gewachsen sind! Kleine Ungereimtheiten auf Schritt und Tritt jedoch verfestigen sich mit der Zeit zu größeren Problemen. Mit gezielten Kräftigungs- und Wahrnehmungsübungen können Sie vorbeugen und Ihre Füße Schritt für Schritt ganz neu kennenlernen.erspüren Sie Ihre Füße und den Boden unter sich mit dem Fuß-Parcours des Ökologischen Bildungszentrums. Bitte mitbringen: wettergeeignete Kleidung, Schuhe mit weichen, dünnen Sohlen ohne Absatz oder Barfußschuhe, Handtuch, Socken.

G357401 / Samstagsseminar / MVHS

Isabella Maria Weiss

Samstag, 2.6.2018 / 14.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 18.– / 12 Plätze

Sa 30.6.18 / Samstagsseminar Die Feldenkrais-Methode Für verbesserte Körperwahrnehmung

„Mach das Unmögliche möglich, das Mögliche leicht und das Leichte elegant“ (Moshé Feldenkrais, Erfinder der Methode). Sie haben viel Potenzial, machen Sie sich dies bewusst! Sie lernen Ihr Körperbewusstsein zu schulen, neue Bewegungen zu finden, sich optimaler zu drehen, sich leichter und eleganter zu bewegen, eine innere Balance zu finden. Feldenkrais ist für jeden geeignet, der mit dieser Bewegungsmethode an sich arbeiten und mehr über sich erfahren will. Sie werden überrascht sein, wie elastisch Sie sich anschließend fühlen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch.

G354156 / Samstagsseminar / MVHS

Rotraud Kühn

Samstag, 30.6.2018 / 10.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 38.– / 12 Plätze

Di 17.7.18 / Seminar Wildkräuter & Qigong im Sommer Mit einem gestärkten Herz das Leben genießen

Der Sommer ist in der TCM dem Element Feuer und den Organen aus dem Funktionskreis Herz und Dünndarm zugeordnet. Wir bringen unsere Lebensenergie mit sanften Bewegungsübungen aus dem Qigong wieder ins Fließen, kommen so in die Ruhe und Gelassenheit und zu einem inneren Lächeln. Gemeinsam werden wir auf den Freiflächen rund ums ÖBZ nach Wild- und Heilkräutern suchen, die Wirkkräfte der Pflanzen kennenlernen und in der Pause mit den Kräutern zubereitete Speisen verkosten und genießen. Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

G323113 / Seminar / MVHS

Christine Nimmerfall / Eva Maria Pirkl

Dienstag, 17.7.2018 / 18.00 bis 21.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 22.50 zuzüglich € 2.– Materialgeld / 12 Plätze

So 22.7.18 / Sonntagsseminar Hatha-Yoga am Sonntag Yoga für einen freien Kopf

Yoga will unseren Geist zur Ruhe zu bringen. Ein Körper im Wohlgefühl, der Bewegungsspielräume in den Gelenken nutzt und dabei zugleich Bewegungen leicht und stabil ausführt, unterstützt uns dabei. Im Üben schaffen wir Energie und Ruhe, die auch unseren Geist freimachen und beruhigen. Das Körpergefühl verbessert sich, wir nutzen und erweitern unsere eigenen Ressourcen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Decke.

G352736 / Sonntagsseminar / MVHS

Isabel Salzer

Sonntag, 22.7.2018 / 15.00 bis 18.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 19.– / 12 Plätze

Di 31.7. bis So 5.8.18 / Seminarreihe **Stress lass' nach!**

Die Anforderungen unseres Alltags sind sehr vielfältig. Bei andauernden belastenden Situationen und negativem Stress können diese krank machen. Nehmen Sie sich eine Auszeit, um verschiedene stressreduzierende Methoden zu erlernen, mit denen Sie die belastenden Anforderungen im Alltag meistern können. In vier Kompaktseminaren werden die bekanntesten Methoden zur Stressreduktion vorgestellt und intensiv geübt, so dass Sie am Ende der Reihe die für Sie passende Methode im Alltag erfolgreich einsetzen können. Alle Veranstaltungen sind einzeln buchbar. Bitte Verpflegung mitbringen.

Di 31.7.18 / Seminar

Achtsamkeitsmeditation

Die MBSR-Methode

Achtsamkeit bedeutet, bewusst im gegenwärtigen Augenblick zu sein. Wir lernen die Hauptübungen der MBSR-Methode (Mindfulness Based Stress Reduction) kennen: den Body Scan, die sogenannte Rosinenübung, achtsame Körperübungen aus dem Bereich Yoga und die Sitzmeditation.

G351001 / Seminar / MVHS

Juliana Raisch

Dienstag, 31.7.2018 / 18.00 bis 21.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 21.– / 12 Plätze

Do 2.8.18 / Seminar

Autogenes Training

Autogenes Training ist ein sehr wirksames Entspannungsverfahren, das auf Autosuggestion und Vorstellungskraft basiert. Sie erhalten Informationen zur Methode und lernen sie in Übungen kennen.

G351002 / Seminar / MVHS

Gisela Eckbauer

Donnerstag, 2.8.2018 / 18.00 bis 21.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 21.– / 12 Plätze

Fr 3.8.18 / Seminar

Blitzentspannung

Unterbrechen Sie Ihren Alltag mit Mini-Entspannungspausen, um Stress, Ärger und Überlastung besser begegnen zu können. Nutzen Sie unter anderem Ihre Atmung zur effektiven körperlichen und mentalen Schnellentspannung und zur Entschärfung von Akut-Situationen.

G351003 / Seminar / MVHS

Cornelia van Delden

Freitag, 3.8.2018 / 18.00 bis 21.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 21.– / 12 Plätze

Sa 4.8.18 / Samstagsseminar

Progressive Muskelentspannung

Spannung und Entspannung sind Prinzipien des Lebens: Der systematische, aufeinanderfolgende Wechsel von Spannung und Entspannung führt zur Regulation und Minderung der Stresssymptome im Körper.

G351004 / Samstagsseminar / MVHS

Sabine Berger

Samstag, 4.8.2018 / 10.00 bis 13.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 21.– / 12 Plätze

So 5.8.18 / Sonntagseminar

Innehalten in der Natur

Bewegen, wahrnehmen, meditieren

Im schönen Garten des Ökologischen Bildungszentrums erleben wir die Natur mit allen Sinnen durch Wahrnehmungsübungen, Meditation und Bewegung. Sie werden überrascht sein, wie unterschiedlich Sie Ihre Umgebung wahrnehmen können. Schaffen Sie sich mit diesen Erfahrungen auch in Ihrem Alltag erholsame Momente. Wir gehen bei jedem Wetter raus. Bitte tragen Sie entsprechende Kleidung.

G351005 / Sonntagseminar / MVHS

Agnes Schätzl

Sonntag, 5.8.2018 / 10.00 bis 13.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 22.– / 12 Plätze

Kochen und Ernährung

Die Veranstaltungen am ÖBZ vermitteln Kenntnisse, die für eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung auf regionaler, saisonaler und ökologischer Basis wichtig sind. Die Zutaten stammen so weit möglich aus biologischer oder regionaler Erzeugung.

Fr 9.3.18 / Seminar

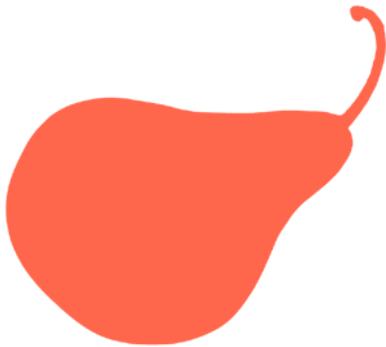
Kreatives Kochen trotz Fulltimejob

Im stressigen Berufsalltag kommt gesundes, ausgewogenes und leckeres Essen oft zu kurz. In diesem Kurs probieren wir abwechslungsreiche Rezepte für Frühstück, Snacks und Abendessen, die sich schnell vor- und zubereiten lassen und Ihrem individuellen Geschmack angepasst werden können. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit einer zeitgerechten Vorratshaltung und Kreativität immer wieder frisch und genussreich kochen können, damit Sie den ganzen Tag gut gepflegt sind. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze und kleine Vorratsdose.

G380029 / Seminar / MVHS

Britta Schukat

Freitag, 9.3.2018 / 17.30 bis 21.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 22.– zuzüglich € 15.– Materialgeld / 10 Plätze / ♿



Mi 21.3.18 / Seminar

Käse selbst gemacht

Käse selbst zu machen ist gar nicht so schwer! Unsere erfahrene Dozentin bringt dafür alle nötigen Werkzeuge, Kessel und frische Milch mit, sodass Sie Ihren eigenen Frischkäse herstellen und mit nach Hause nehmen können. Das gelingt Ihnen in Zukunft mit einfachen Mitteln auch in der eigenen Küche. Sie erfahren zudem viel Wissenswertes rund um die Entstehung der Käsekultur in Europa. Bei einem gemütlichen Glas Wein verkosten wir dann noch einige herausragende Käsesorten und lassen den Kurs ausklingen. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze und kleine Vorratsdose.

G380500 / Seminar / MVHS

Susanne Hofmann

Mittwoch, 21.3.2018 / 18.00 bis 21.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 22.– zuzüglich € 22.– Materialgeld / 12 Plätze / ♿

Fr 23.3.18 / Vortrag

Das Gewürzregal als Hausapotheke

Unsere Gewürze und Küchenkräuter haben zum Teil eine jahrhundertelange Erfolgsgeschichte als Heilmittel vorzuweisen. Ihre aromatischen Inhaltsstoffe beleben nicht nur unsere Küche, sondern auch unsere Gesundheit, indem sie schädliche Keime abtöten und das Immunsystem unterstützen. Eine Heilpraktikerin und Kräuterpädagogin gibt zahlreiche Beispiele, wie Sie mit Hausmitteln aus dem Gewürzregal so manches Zipperlein wie Kopfschmerzen, Erkältung und Magenverstimmung schnell und effektiv selbst behandeln können. Ein ausführliches Skript kann vor Ort bei der Dozentin erworben werden.

G382300 / Vortrag / MVHS

Christine Kantor

Freitag, 23.3.2018 / 18.30 bis 20.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 9.– / 18 Plätze / ♿

Sa 24.3.18 / Samstagseminar

Wein genießen

Mit allen Sinnen

Entscheidend bei der Beurteilung von Weinen sind die Geruchs- und Geschmacksempfindungen. Sie lernen vor allem, Ihre eigenen Sinne zu schulen und trainieren Ihre Sensibilität. Was nehmen Auge, Nase und Mund wahr? Kann ich die einzelnen Qualitätsstufen in einer Blindverkostung unterscheiden? Kann ich einen Riesling, einen Chardonnay oder einen Sauvignon Blanc voneinander unterscheiden? Und wie kann ich das, was ich sehe, rieche, schmecke, besser beschreiben? Antworten auf diese Fragen erhalten Sie bei der Verkostung von ca. zehn passenden Weinen, die bei gutem Wetter sogar im Garten des ökologischen Bildungszentrums stattfindet. Es empfiehlt sich, mit öffentlichen Verkehrsmitteln anreisen.

G384000 / Samstagseminar / MVHS

Pearl Pandion-Müller

Samstag, 24.3.2018 / 10.00 bis 16.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 25.– zuzüglich € 16.– Materialgeld / 17 Plätze / ☎

Sa 7.4.18 / Samstagseminar

Basenfasten

Frischer Start in den Frühling

Basenfasten ist ideal, um den Ballast des Vergangenen hinter sich zu lassen und erfrischt und leicht zu neuen Ufern zu starten. In diesem Seminar klären wir, was es mit „Entschlacken“ auf sich hat und wie säuren- und basenorientierte Ernährung funktioniert. Wir zeigen Ihnen, wie Sie sich vom Frühstück bis zum Abendessen bestens basisch versorgen – mit saisonalen Zutaten und Rezepten der Jahreszeit. Neben dem Kochen bekommen Sie alle wichtigen Hintergrundinformationen zu Basenfasten, um frisch in den Frühling starten zu können. Alle Zutaten stammen aus biologischem Anbau. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze und kleine Vorratsdose.

G382330 / Samstagseminar / MVHS

Margot Schomaker

Samstag, 7.4.2018 / 10.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 40.– zuzüglich € 19.– Materialgeld / 10 Plätze / ☎

So 15.4.18 / Sonntagseminar

Von der Wiese auf den Tisch

Kochen mit Heil- und Wildkräutern

Heilkräuter, Wildkräuter und essbare Wildpflanzen finden sich das ganze Jahr über. Wir werden bei einer Exkursion essbare Wildpflanzen sammeln und daraus ein üppiges Menü zubereiten. Zum Beispiel gefüllte Tomaten mit Kräutertopfen, Brennnessel-Pastete, Kräuter-Gratin, würzige Semmeln, Holunderflammeri, Sanddorncreme oder Roseneis. Sie lernen, die verschiedenen Wildkräuter zu erkennen, mögliche Zubereitungsformen sowie ihre Wirkung auf unsere Gesundheit. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze und kleine Vorratsdose.

G384118 / Sonntagseminar / MVHS

Ulrike Windspurger

Sonntag, 15.4.2018 / 10.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 40.– zuzüglich € 14.– Materialgeld / 10 Plätze



Foto: © Trudi Raschdorf / pixelio.de

Mi 18.4.18 / Seminar

Cool cooking – es wird vegan! Kochen für Teens von 14 bis 17 Jahren

Die vegane Küche ist in aller Munde, doch mit einigen Vorurteilen belastet: zu kompliziert, langweilig und nicht alltagstauglich. In diesem Kurs zeigen wir, wie einfach es ist, ohne tierische Produkte tolle und kreative Gerichte zu kreieren, die dazu noch unwahrscheinlich lecker sind. Von selbstgemachten Tagliatelle con Ragú über Tempehschnitzel und Currys bis hin zu bunten Aufstrichen – ganz praktisch lernen wir die Grundlagen der veganen Ernährung, Zubereitungstechniken und die Zutaten auf moderne Art kennen. Also, runter vom Sofa und ab in die Küche! Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze und kleine Vorratsdose.

G380072 / Seminar / MVHS

Tobias Kochseder

Mittwoch, 18.4.2018 / 15.30 bis 19.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 18.– zuzüglich € 15.– Materialgeld / 10 Plätze / ☎

Do 19.4.18 / Seminar

Die Kunst des Räucherns Haltbarmachen und verfeinern

Räuchern meint die Veredelung von Lebensmitteln und ihre Aromatisierung und Färbung mittels Holzrauch und Gewürzen. Sie lernen in diesem Kurs das Heißräuchern, wie man es auch in jeder Küche selbst anwenden kann. Was früher eine Notwendigkeit war, um Lebensmittel über lange Zeit haltbar zu machen, gibt uns heute die Möglichkeit, mit Techniken und Geschmächen zu experimentieren. Dabei verwenden wir neben Fisch, Fleisch und Geflügel auch ungewöhnlichere Lebensmittel zum Räuchern, wie Käse, Gemüse und sogar Obst. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze und kleine Vorratsdose.

G380503 / Seminar / MVHS

Gabriele Rauch

Donnerstag, 19.4.2018 / 18.00 bis 21.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 24.– zuzüglich € 8.– Materialgeld / 10 Plätze / ☎



Foto: © Brigitta Kerber

Do 3.5.18 / Seminar

Achtsam kochen Mit den Fünf Elementen

Es ist erstaunlich, wie sehr uns die richtige Ernährung im Alltag unterstützen und „heilen“ kann. In achtsamer Atmosphäre erlernen Sie die Grundlagen der Fünf-Elemente-Ernährung (gemäß TCM). Die meiste Lebensenergie (Qi) bieten uns Nahrungsmittel, die reif geerntet und schnell verarbeitet werden. Deshalb kochen wir mit regionalen Produkten der Saison und stellen uns daraus ein Drei-Gänge-Menü zusammen. Dazu bekommen Sie viele Tipps, wie Sie sich, ohne auf etwas verzichten zu müssen, auch zu Hause gesund und heilsam ernähren können. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze und kleine Vorratsdose.

G382308 / Seminar / MVHS

Silvia Hölzlwimmer-Ruff

Donnerstag, 3.5.2018 / 18.00 bis 21.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 27.– zuzüglich € 12.– Materialgeld / 10 Plätze / ☎

Fr 4.5.18 / Seminar

Kohlenhydratlimitiert essen Heißhunger im Griff

Eine Ernährung ohne Kohlenhydrate, kann das gesund sein? In diesem Kurs werden diese und weitere Fragen beantwortet. Sie erhalten viele praktische Tipps rund um eine ketogene Ernährungsweise, also dem Energiegewinn aus Fett und wie Sie die Herausforderung von nur 30 g Kohlenhydraten am Tag einfach und schmackhaft meistern können. Informieren Sie sich über die Vorzüge dieser Ernährungsform für den Körper, wie Gewichtsverlust, gesteigerte Fettverbrennung und aktiver Stoffwechsel und zaubern Sie Rezepte für einen abwechslungsreichen ketogenen Kochalltag. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze.

G382113 / Seminar / MVHS

Karina Haufe

Freitag, 4.5.2018 / 16.30 bis 21.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 32.– zuzüglich € 14.– Materialgeld / 10 Plätze / ☎

Sa 5.5.18 / Samstagseminar

Indiens vegetarische Schatztruhe

Lernen Sie exotischen Gewürze wie Kardamom, Kreuzkümmel und Garam Masala kennen und erfahren Sie Interessantes über die Wirkung der verwendeten Zutaten. Sie lernen anhand einiger Grundlagen, wie einfach und schnell die Zubereitung köstlicher vegetarischer indischer Gerichte sein kann. Mit Zutaten aus nachhaltigem Landbau bereiten wir gemeinsam ein buntes Reisgericht, ein leckeres Curry mit Gemüse der Saison, eine würzige Dalsuppe, ein indisches Fladenbrot, zur Kühlung des Gaumens eine Joghurt-Raita und zum Anheizen ein scharfes Chutney vor. Etwas Süßes darf natürlich auch nicht fehlen. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze und kleine Vorratsdose.

G381162 / Samstagseminar / MVHS

Valerie Thornton

Samstag, 5.5.2018 / 15.00 bis 19.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 28.– zuzüglich € 15.– Materialgeld / 10 Plätze / ☎

Foto: © H. J. Spengemann/ pixelto.de



So 6.5.18 / Sonntagsseminar Traditionelle vietnamesische Küche

Die vietnamesische Küche ist leicht, bekömmlich und verwendet viel Gemüse, tropische Zutaten und frische Kräuter. Die Kunst, Fleisch, Fisch, Gemüse und Kräuter zu kombinieren, macht das Kochen und Essen jeden Tag zu einer Sinnesfreude und einem ästhetischen Ereignis. Sie lernen authentische, beliebte und saisonale Gerichte zuzubereiten, die Sie zu Hause einfach selbst nachkochen können. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze und kleine Vorratsdose.

G381243 / Sonntagsseminar / MVHS

Anh Van Nguyen

Sonntag, 6.5.2018 / 10.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 40.– zuzüglich € 19.– Materialgeld / 10 Plätze / ☺

Mo 7.5.18 / Seminar mit Verkostung Olivenöl-Verkostung mit Kochpraxis

Olivenöl ist seit Jahren im Trend und das mediterrane Öl hat Kultstatus am deutschen Herd. Jeder möchte ein qualitativ hochwertiges Produkt kaufen, aber kann man den Qualitätsangaben auf den Etiketten wirklich vertrauen? Lernen Sie, Olivenöl selbst zu beurteilen, indem Sie hinter die Kulissen der Erzeugung und Vermarktung schauen. Danach verkosten Sie Öle von hoher und eher niedriger Qualität. Und zuletzt unterziehen Sie das Olivenöl dem Praxistest in der Küche, bei der Zubereitung raffinierter Happy-Spoons. Bitte mitbringen: evtl. Schürze.

G384124 / Seminar mit Verkostung / MVHS

Andreas März

Montag, 7.5.2018 / 18.30 bis 21.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 18.– zuzüglich € 8.– Materialgeld / 12 Plätze / ☺

Fr 11.5.18 / Seminar mit Verkostung Edle Brände selbst gemacht Einführung mit Verkostung

Lernen Sie in unserem Schnupperkurs die Grundlagen des Schnapsbrennens kennen. Wir erklären die Historie und die wichtigsten Begriffe der Edelbrandherstellung und widmen uns dann der wissenschaftlichen und der rechtlichen Seite der Destillation und Alkoholherstellung. Nach der schematischen Vorstellung einer Brennanlage und des Ablaufs eines Brennvorgangs darf natürlich auch das Probieren nicht zu kurz kommen: Fünf regionale Spitzenprodukte stehen für Sie zur Verkostung bereit, ebenso ein ausführliches Skript. Es empfiehlt sich, mit öffentlichen Verkehrsmitteln anzureisen.

G384093 / Seminar mit Verkostung / MVHS

Klaus Schwager / Eduard Kraus

Freitag, 11.5.2018 / 18.00 bis 20.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 20.– zuzüglich € 12.– Materialgeld / 16 Plätze / ☺

Fr 18.5.18 / Seminar Kleine Snacks für eine gesunde Pause

Keine Lust mehr auf Fast Food in der Mittagspause? Oder auf den Schokoriegel aus der Schublade? Schmackhaft und unkompliziert, mit frischen biologischen Lebensmitteln, sind viele Snacks schnell zu Hause vorbereitet: zum Beispiel Quinoa-Salat mit Schafskäse, Tabuleh, Brotaufstriche aus Hülsenfrüchten, ein Kräuterkuchen oder ein Energiekick mit einem Joghurt-Frucht-Nuss-Schichtdessert. Und etwas Süßes für den Nachmittag wird auf jeden Fall auch dabei sein. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze und kleine Vorratsdose.

G380048 / Seminar / MVHS

Britta Schukat

Freitag, 18.5.2018 / 17.30 bis 21.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 22.– zuzüglich € 15.– Materialgeld / 10 Plätze / ☺

Sa 26.5.18 / Samstagsseminar **Veganes Power-Eiweiß** Hülsenfrüchte, Tofu, Seitan, Tempeh

Auch ohne Fleisch und Milchprodukte gibt es viele und gesunde Möglichkeiten, unseren Eiweißbedarf zu decken. In der veganen Küche verwenden wir dafür Hülsenfrüchte, Tofu, Seitan oder Tempeh. Daraus bereiten wir ein leckeres Blaubeer-Cassis-Lassi, ein Fladenbrot mit Hummus, Petersilien-Salsa, Süßkartoffeln mit Tofuspiess auf Haselnusssauce, Linsensalat mit Erdbeerdressing, eine vegane Tomatenquiche, Seitangulasch und Tempehchips an Erdnusssauce. Den süßen Abschluss macht ein köstliches Seidentofu-Himbeereis. Alle Zutaten stammen aus biologischem Anbau. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze und kleine Vorratsdose.

G382040 / Samstagsseminar / MVHS

Margot Schomaker

Samstag, 26.5.2018 / 10.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 40.– zuzüglich € 16.– Materialgeld / 10 Plätze / ♿

Sa 2.6.18 / Samstagsseminar **Süßwasserfische** aus bayerischen Gewässern

Heimische Süßwasserfische zeichnen sich durch optimale Frische und Qualität aus. Ob Karpfen, Forelle, Saibling oder Waller, alles ist roh, mariniert, geräuchert oder gegart ein Genuss. Zudem lassen Sie sich genauso wie Meeresfische gut und ohne Angst vor Gräten zubereiten. Gekocht wird ein abwechslungsreiches Menü von schnell zuzubereitenden und vielfältigen Fischgerichten. Die Vorbereitung der Fische – das Entschuppen, Häuten, Ausnehmen und Zerlegen – wird gezeigt und das Filetieren kann geübt werden. Selbstverständlich wird auch gekocht und verkostet. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze und kleine Vorratsdose.

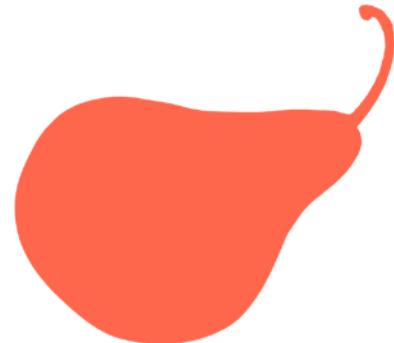
G380709 / Samstagsseminar / MVHS

Gabriele Rauch

Samstag, 2.6.2018 / 10.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 40.– zuzüglich € 25.– Materialgeld / 10 Plätze / ♿



Foto: © Olga Meier-Samder / pixelio.de



So 3.6.18 / Sonntagsseminar Zu schade für die Tonne Kochen mit Schalen und Resten

In der täglichen Küchenpraxis landet viel im Müll, das noch wunderbar weiterverarbeitet werden kann. In diesem veganen Kochkurs lernen die Teilnehmenden in Theorie und Praxis die Lebensmittelverschwendung zu reduzieren und mit „Resten“ leckere Gerichte zu kochen. Die Schalen von Bananen, Zwiebeln, Knoblauch, sowie allerlei „Schnibbelreste“ von Gemüse sind hier die Stars und werden innovativ in Szene gesetzt. Wer glaubt, dass Gemüse und Obst nicht ohne Reste genutzt werden kann, erlebt in diesem Kurs wahre Überraschungen! Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze und kleine Vorratsdose.

G382213 / Sonntagsseminar / MVHS

Tobias Kochseder

Sonntag, 3.6.2018 / 13.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 34.– zuzüglich € 14.– Materialgeld / 10 Plätze / ♿



Foto: © Brigitta Kerber

So 10.6.18 / Sonntagsseminar Von der Wiese auf den Tisch Kochen mit Heil- und Wildkräutern

Heilkräuter, Wildkräuter und essbare Wildpflanzen finden sich das ganze Jahr über. Wir werden bei einer Exkursion essbare Wildpflanzen sammeln und daraus ein üppiges Menü zubereiten. Zum Beispiel gefüllte Tomaten mit Kräutertopfen, Brennnessel-Pastete, Kräuter-Gratin, würzige Semmeln, Holunderflammeri, Sanddorncreme oder Roseneis. Dabei lernen Sie die verschiedenen Wildkräuter kennen, welche Teile wie zubereitet werden können, und ihre Wirkung auf unsere Gesundheit. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze und kleine Vorratsdose.

G384121 / Sonntagsseminar / MVHS

Ulrike Windsperger

Sonntag, 10.6.2018 / 10.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 40.– zuzüglich € 14.– Materialgeld / 10 Plätze

Sa 23.6.18 / Samstagseminar Bier brauen zu Hause

Eine Bierbrauerin, die in einer kleinen Öko-Brauerei ausgebildet wurde, vermittelt alles Wissenswerte über die Braukunst mit vielen praktischen Tipps und Anleitungen zum Selberbrauen. Gerste und Hopfen stammen aus ökologischem Anbau und auch handwerklich unterscheidet sich die traditionelle Braukunst deutlich von der industriellen Bierherstellung. Auch die professionelle Verkostung von selbst gebrautem Bier und einer Brotzeit mit Weißwurst gehören zum Kurs. Es empfiehlt sich, das Auto zu Hause stehen zu lassen.

G384054 / Samstagseminar / MVHS

Silvia Hölzlwimmer-Ruff

Samstag, 23.6.2018 / 10.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 41.– zuzüglich € 16.– Materialgeld / 12 Plätze / ♿

So 24.6.18 / Seminar mit Verkostung **Bienenhonig** Schmecken, erkennen und genießen!

Das Thema Bienen ist direkt mit ihrem süßesten Produkt, dem Honig, verbunden, denn dieser ist sowohl geschätztes Nahrungs- als auch Heilmittel, nicht nur bei Erkältungen. Honig süßt Tee und andere Speisen und überzeugt durch seine vielseitige Verwendung. Erfahren Sie vom Demeter-Erwerbsimker, wie Honig entsteht, was die Kennzeichnungen auf dem Honigglas bedeuten, worauf man beim Einkauf achten sollte und wie Sie dieses wertvolle Produkt für Ihr Wohlbefinden einsetzen können. Verkosten Sie mehrere heimische und importierte Honigsorten – erkennen Sie auch blind die Unterschiede?

Besuchen Sie vorher unsere kostenfreie Führung zu den ÖBZ-Bienen am „Tag der Offenen Gartentür“ (siehe Seite 30)!

G384130 / Seminar mit Verkostung / MVHS

Andreas Bock

Sonntag, 24.6.2018 / 16.00 bis 18.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 10.– zuzüglich € 5.– Materialgeld / 15 Plätze / ☎

Mi 27.6.18 / Seminar **Thailands feine Aromen und leichte Gerichte** Für Fortgeschrittene

Die weltberühmte und gesunde Thaiküche schmeckt hervorragend, ist kalorienarm und leicht verdaulich. Genießen Sie den Duft von exotischen Gewürzen und raffinierten Gerichten, mit frischem Gemüse, Reis, Nudeln, Fisch, Fleisch und Kräutern. Durch diverse Currypasten oder Sojasaucen würzig und scharf, durch Kokosmilch harmonisch abgemildert. Schärfen Sie Ihre Geschmackssinne mit diesen leckeren Gerichten für Thailandliebhaber, die schon die ersten Grundkenntnisse erworben haben. Genießen Sie abschließend in gemütlicher Runde diese gekochten Spezialitäten Thailands. Zutaten soweit möglich aus ökologischem Anbau. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze und kleine Vorratsdose.

G381261 / Seminar / MVHS

Dr. Hanno Innerhofer

Mittwoch, 27.6.2018 / 18.00 bis 21.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 19.– zuzüglich € 15.– Materialgeld / 12 Plätze / ☎



Foto: © Andreas Bock

ab Do 28.6.18 / Kurs Männer an den Herd Es wird gebrutzelt

Kochen ist Ihre Leidenschaft? Oder Sie wollen es lernen, dabei aber lieber „unter sich“ sein? Wir zeigen Ihnen, wie einfach Kochen sein kann und wie man Zutaten raffiniert kombiniert. Sie erfahren, welche Gewürze, Kräuter und Öle den entscheidenden Pfiff geben. Von Hähnchenkeulen in Weinsauce, Fischcurry in Kokossauce, Gemüselasagne und herzhafter Quiche bis zu Schokoladen-Brownies findet man(n) hier zahlreiche Kochideen. Wir verwenden hauptsächlich Zutaten aus nachhaltiger Erzeugung sowie saisonale Produkte. Beim ersten Treffen werden die Rezepte der Kurstage gemeinsam besprochen und an die Bedürfnisse und Wünsche der Gruppe angepasst. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze und kleine Vorratsdose.

G380060 / Kurs / MVHS

Bianca Herma Schlömer

3 x donnerstags, 28.6. bis 12.7.2018 / 17.30 bis 21.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 66.– zuzüglich € 30.– Materialgeld / 10 Plätze / ☎

Sa 7.7.18 / Samstagseminar Authentische syrische Küche

Syrien ist zu uns gekommen und doch wissen wir wenig über dieses Land. Dabei ist allen Kulturen gemeinsam die Liebe zum guten Essen. Die syrische Küche ist der ihrer Nachbarländer Türkei und Libanon ähnlich, mit den beliebten kleinen Vorspeisen wie den würzigen Kebabs und – vor allem an den Küsten – vielen Fischgerichten. Wir kochen ein Drei-Gänge-Menü mit den Vorspeisen Hummus, Baba Ghansh und Tabuleh, als Hauptspeise Mahshi und als Nachtisch Barazek. Dazu gibt es süßen Tee und zum Schluss einen traditionell starken Kaffee mit Kardamom. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze und kleine Vorratsdose.

G381310 / Samstagseminar / MVHS

Ahmed Hassani

Samstag, 7.7.2018 / 14.00 bis 20.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 36.– zuzüglich € 20.– Materialgeld / 10 Plätze / ☎

Mi 11.7.18 / Seminar Erfrischende Kräuterdrinks

Viel trinken ist im Sommer die Devise, und natürlich ist reines Wasser eine gute Möglichkeit, sich gesund zu erfrischen. Ein bisschen leckerer geht es aber auch, z.B. mit einer Rosen-Erdbeer-Minz-Bowle, mit raffiniertem Kräuter-Eistee oder einer unglaublich leckeren Ingwer-Basilikum-Limonade. Köstliche Drinks laden Sie zur erfrischenden Abkühlung ein, alkoholfrei, bio und (auf Wunsch) vegan! Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, kleine Schraubgläser für eventuelle Reste.

G323131 / Seminar / MVHS

Monika Engelmann

Mittwoch, 11.7.2018 / 19.00 bis 21.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 18.– zuzüglich € 7.– Materialgeld / 12 Plätze / ☎



Sa 21.7.18 / Samstagsseminar

Aufstriche und Dips

Suchen auch Sie Alternativen und Abwechslung zu Wurst und Käse oder Fertigpasten als Brotbelag? Es gibt viele Möglichkeiten, ohne großen Zeitaufwand und mit wenigen Zutaten köstliche und frische Aufstriche oder Dips zuzubereiten. Dazu backen wir gleich das passende Gebäck, z.B. Brennnessel-Tomaten-Brotstangen und Fladenbrote. Zaubern Sie wunderbare Kreationen, wie Hummus mit Petersilien-Salsa, Blütenbutter, Gelbe Tomaten-Konfitüre, Radieschen- oder Artischocken-Cashew-Aufstrich und eine Avocado-Creme mit Seidentofu. Ein cremiger Schokoaufstrich für den süßen Gaumen darf natürlich auch nicht fehlen! Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze und kleine Vorratsdose.

G380521 / Samstagsseminar / MVHS

Margot Schomaker

Samstag, 21.7.2018 / 10.00 bis 16.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 37.– zuzüglich € 16.– Materialgeld / 10 Plätze / ☺

So 22.7.18 / Sonntagsseminar

Traditionelle afrikanische Küche

Kochen unter freiem Himmel

Auf traditionellen Holzkohleöfen werden gemeinsam mit einem togolesischen Koch im Garten des ÖBZ Kochbananen und Yamswurzeln frittiert. Als Hauptspeise gibt es Djinkoumé (ein roter Brei aus Maismehl und Gemüse) mit würziger Sauce und gegrilltem Hähnchen. Eine süße Couscouscreme und Kaffee aus Togo runden das exotische Menü ab. Die Zutaten stammen soweit möglich aus ökologischem Anbau.

G381112 / Sonntagsseminar / MVHS

Kofi Adigbli

Sonntag, 22.7.2018 / 10.00 bis 16.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 33.– zuzüglich € 15.– Materialgeld / 12 Plätze / ☺

Fr 3.8.18 / Seminar

Grundlagen

der wilden Fermentation

Haltbar machen durch Einlegen und Ansäuern

Fermentation ist eine der ältesten Methoden der Haltbarmachung von Lebensmitteln. Schon Menschen in der Steinzeit nutzten dieses Wissen. Erfahren Sie, was wilde Fermentation durch Milchsäuregärung ist, warum sie für uns so gesund sein kann und woher die Milchsäurebakterien, die das Gemüse fermentieren, kommen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie daheim Ihre eigenen Fermente herstellen können und probieren uns an selbstgemachtem Sauerkraut, Kimchi und fermentiertem Gemüse der Saison. Sie stellen zwei bis drei eigene Fermente her, die Sie mit nach Hause nehmen können. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, evtl. Schürze.

G380515 / Seminar / MVHS

Karina Haufe

Freitag, 3.8.2018 / 16.30 bis 19.30 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 23.– zuzüglich € 14.– Materialgeld / 10 Plätze / ☺



Foto: © Silvio Schulze / pixelto.de

So 16.9.18 / Sonntagsseminar Vegane Hausmannskost Kräftig, würzig, deftig

Klassisch deftige Gerichte ohne tierische Lebensmittel, geht das? Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie es geht! Hier wird gebraten, geschmort und geschlemmt. Lernen Sie deftige Gerichte der Kindheit, kräftige Röstaromen und würzige Zutaten auf vegane Art zuzubereiten, mit richtig viel „Power“, denn für schmackhafte Hausmannskost braucht es keine tierischen Produkte. Gekocht werden z. B. Lasagne, Gulasch oder Hackbraten u.v.m. Gemeinsam werden die deftigen Schmankerl, die sich ideal für das sonntägliche Mittagessen oder ein Familienfest eignen, in geselliger Runde verkostet. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze und kleine Vorratsdose.

G382050 / Sonntagsseminar / MVHS

Tobias Kochseder

Sonntag, 16.9.2018 / 16.00 bis 20.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 35.– zuzüglich € 17.– Materialgeld / 10 Plätze

Sa 22.9.18 / Samstagsworkshop Konservieren und Verarbeiten der Gartenernte

Gut versorgt auch im Winter

Im Spätsommer und Herbst beschert uns der Garten oft überreiche Ernte. Damit wir unsere selbst erzeugten Früchte und Gemüse auch in der kalten Jahreszeit genießen können, ist es gut, eine Vielzahl von bewährten Aufbewahrungs-, Lager- und Konservierungsmethoden zu kennen. Anschließend erwerben Sie beim Einlegen in Öl, essigsauren Einmachen und bei der Herstellung von Suppenwürze, Salsa und Kürbisketchup auch gleich praktische Kenntnisse in der Konservierung. Bitte mitbringen: mehrere saubere Einmachgläser mit Schraubdeckel (ca. 150 ml). Gläser sind auch vor Ort erhältlich.

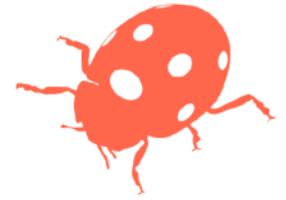
G323951 / Samstagsworkshop / MVHS

Annette Holländer

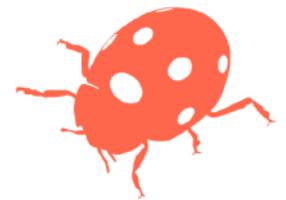
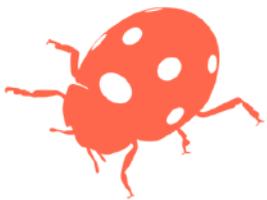
Samstag, 22.9.2018 / 13.00 bis 18.00 Uhr / Anmeldung bei der MVHS erforderlich / € 29.– zuzüglich € 12.– Materialgeld / 12 Plätze / ♿



Foto: © M. Gade / pixelio.de



Angebote für Familien und Kinder



Angebote für Familien und Kinder

Ob Kinder- bzw. Familiennachmittag, Kindergeburtstag oder Ferienprogramm – das ÖBZ und sein Außengelände bieten Kindern viele Möglichkeiten, mit Spaß die Welt zu erkunden und Neues zu entdecken. In dieser Rubrik sind alle Veranstaltungen für Kinder und Familien im und am ÖBZ zusammengefasst und chronologisch geordnet.



Kindergeburtstag im ÖBZ

Die Natur erfahren mitten in der Stadt, mit viel Spiel und Spaß geheimnisvolle Orte entdecken, verlorene Schätze finden, spannende Abenteuer erleben, experimentieren, künstlerisch aktiv sein und vieles mehr – so wird dieser Tag für Ihr Kind und seine Geburtstagsgäste ein unvergessliches Erlebnis! Der Kinderraum, das Naturspielgelände und die Grünflächen des ÖBZ bieten viele Möglichkeiten zur individuellen Gestaltung eines Kindergeburtstages. Wir bieten Naturerlebnis-Geburtstagsfeiern für Kindergartenkinder (3 bis 5 Jahre) und Schulkinder (6 bis 12 Jahre) an. Die Angebote sind auf drei Stunden ausgelegt und kosten jeweils € 155.– für bis zu 15 Kinder.

Weitere Informationen zur Gestaltung von Kindergeburtstagen im ÖBZ und ein ausführliches Programm gibt es beim Münchner Umwelt-Zentrum e.V. unter (089) 93 94 89-71 und auf www.oebz.de

Fr 16.3. / Fr 23.3.18 / Familienexkursion Feuerzauber einer Sternennacht

Auf unserem Spaziergang durch die Nacht tauchen wir in die Welt der Sterne ein, lernen Sternbilder und ihre Geschichten kennen, wärmen uns am Lagerfeuer und backen gemeinsam Stockbrot. Der Spaziergang findet bei jedem Wetter statt. Bitte wetterfeste Kleidung und eine Brotzeit mitbringen.

Familienexkursion / Ökoprojekt MobilSpiel e.V.

Für Familien mit Kindern ab 8 Jahren / Ursula Wengenroth
Freitag, 16.3.2018 / 19.00 bis 21.30 Uhr / Anmeldung unter Telefon (0 89) 7 69 60 25 erforderlich / Erwachsene € 6.– / Kinder € 3.– / Familien € 10.– / € 2.– Ermäßigung für Familien mit Familienpass

Familienexkursion / Ökoprojekt MobilSpiel e.V.

Für Familien mit Kindern ab 8 Jahren / Ursula Wengenroth
Freitag, 23.3.2018 / 19.00 bis 21.30 Uhr / Anmeldung unter Telefon (0 89) 7 69 60 25 erforderlich / Erwachsene € 6.– / Kinder € 3.– / Familien € 10.– / € 2.– Ermäßigung für Familien mit Familienpass



Sa 17.3.18 / Familien-Bauaktion **ÖBZ-NaturSpielRaum im Frühjahr** Traumfänger und Drachen aus Weidengeflecht

Der Winter ist vorüber und der Frühling steht vor der Tür. Mensch, Tier und Pflanze wollen raus in die Sonne und sich entfalten. Eine gute Gelegenheit für die ganze Familie, mit viel Spaß an der frischen Luft aktiv und kreativ zu sein, bietet die ÖBZ-Bauaktion. Gemeinsam werden der Weidendrache und das Labyrinth im NaturSpielRaum wieder in Form gebracht und aus kleinen Weidenruten entstehen mit wenigen Handgriffen Traumfänger und andere kleine Flechtkunstwerke zum Mitnehmen. Wo viel gewerkelt wird, darf es an einer Stärkung nicht fehlen: Zwischendrin gibt es für alle Mitwirkenden eine leckere warme Mahlzeit!

Familien-Bauaktion / MUZ

Für Familien mit Kindern ab 6 Jahren / Frauke Feuss /
Clara Dachs / Renate Luz / Ulrike Weiss

Samstag, 17.3.2018 / 10.00 bis 17.00 Uhr / inkl. Mittagessen /
Anmeldung beim MUZ wegen Bereitstellung der Mahlzeit
erforderlich / Teilnahme kostenfrei / 30 Plätze / ♿

So 18.3.18 / Kindernachmittag **Schätze verstecken und entdecken**

Du liebst Schatzsuche und Schnitzeljagd? Dann bist du hier genau richtig. In zwei Teams entwickeln wir jeweils eine eigene Schatzsuche über das ÖBZ-Gelände. Dazu brauchst du nicht nur Spürsinn und Kreativität, sondern auch dein schlaues Köpfchen. Sind die Spuren und Aufgaben dann ausgelegt, kann die Suche nach dem Schatz beginnen. Parallel hat für die Erwachsenen das Sonntagscafé mit Getränken und Kuchen geöffnet. Bitte wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk und eine kleine Brotzeit mitbringen.

Kindernachmittag / MUZ

Für Kinder von 7 bis 11 Jahren / Michaela Scherbinek
Sonntag, 18.3.2018 / 14.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung beim
MUZ erforderlich / € 6.50 / 15 Plätze

ab Mi 21.3.18 / Kinderclub **Die ÖBZ-Umwelt-detektive und Umweltdetektivinnen**

Du spielst am liebsten draußen? Du interessierst dich für die Natur? Dann komm zu uns – egal ob Mädchen oder Junge – und werde ÖBZ-Umweltdetektiv/in! Hier erfährst du spielerisch und mit viel Spaß spannende Dinge rund um deine Umwelt – und das zu jeder Jahreszeit. Zusammen mit anderen kannst du selbst aktiv werden, neue Ideen entwickeln und Projekte starten. Dabei kannst du Freundschaften mit Gleichgesinnten knüpfen, denn ihr trefft euch ja regelmäßig! Eine erfahrene Umweltpädagogin ist immer mit dabei. Bitte wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk und eine kleine Brotzeit mitbringen.

Kinderclub / MUZ

Für Mädchen und Jungen von 6 bis 10 Jahren / Renate Luz

6 x mittwochs, 21.3., 18.4., 16.5., 13.6., 11.7. sowie
19.9.2018 / 15.00 bis 18.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ
erforderlich / Kinder € 30.– (Clubgebühr für alle Treffen).

Die Gebühr ist komplett beim ersten Treffen zu entrichten /
15 Plätze / ♿



Foto: © Frauke Feuss

Mo 26.3.18 / Ganztagesangebot **Die Plastik-Forscher/innen**

Warum heißt es eigentlich immer, man soll keine Plastiktüten verwenden? Wo kommt Plastik her, und wo geht es hin, wenn wir es wegwerfen? Was hat der Plastik-Müll im Meer mit mir zu tun? Mach mit und erforsche mit einer Biologin Plastik: Wir ziehen über das ÖBZ-Gelände und mikroskopieren Wasser auf der Suche nach Plastik. Wir reisen in die Zeit der Dinosaurier und entdecken, wie wir mit weniger Plastik besser leben können. Mittags kochen wir uns zusammen ein leckeres Bio-Essen: Schaffen wir das ganz ohne Plastikverpackungen? Willst auch du etwas für die Umwelt tun und einmal richtig forschen? Dann mach mit! Bitte wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk und eine kleine Brotzeit mitbringen.

Ganztagesangebot / MUZ

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren / Julia Traxel

Montag, 26.3.2018 / 9.00 bis 16.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 27.– inkl. Essen und Material / 12 Plätze / ☎

ab Mo 26.3.18 / Ferienprogramm **Auf nachhaltigen Pfaden ums Indianer-Tipi** Ferienbetreuung der naturindianer

Auch in den Osterferien 2018 schlagen die naturindianer wieder ihr Tipi am ÖBZ auf. Das von der UNESCO mehrfach ausgezeichnete Ferienprogramm eignet sich für alle Kinder zwischen 6 und 11 Jahren, die sich gerne in der Natur bewegen und diese mit allen Sinnen erleben wollen. Den genauen Ablauf entnehmt bitte der naturindianer-kids Webseite. Weitere Informationen siehe Seite 68.

Ferienprogramm / naturindianer München

Für Kinder von 6 bis 11 Jahren / naturindianer-Team

Montag, 26.3. bis Donnerstag, 29.3.2018 und Dienstag, 3.4. bis Freitag, 6.4.2018, jeweils von 8.30 bis 16.00 Uhr / Informationen und Anmeldung online unter www.naturindianer-kids.de

Di 27.3.18 / Ganztagesangebot **Lustige Osterbackstube**

Damit wir richtig in Osterstimmung kommen, wollen wir einigen Osterbräuchen nachforschen und dabei natürlich auch den Genuss nicht zu kurz kommen lassen. Am Vormittag stimmen wir uns mit selbst gebackenen Osterhasen aus Hefeteig und selbst gemachten Osterlämmchen aus Biskuit auf Ostern ein. Zum Mittagessen kochen wir uns eine leckere Suppe und der Nachmittag steht ganz im Zeichen von Osterbräuchen aus der ganzen Welt, mit lustigen Spielen, spannenden Geschichten und kleinen Osterbasteleien. Am Ende unseres ereignisreichen Tages rund um das Osterei und den Osterhasen, wird noch schnell eine kleine Schale mit Ostergras angesät, dann kann der Osterhase ja kommen.

Ganztagesangebot / MUZ

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren / Gudrun Mahlmann

Dienstag, 27.3.2018 / 9.00 bis 16.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 27.– inkl. Essen und Material / 12 Plätze / ☎



Foto: © Marc Haug

Mi 28.3.18 / Ganztagesangebot **Schatzsuche mit Lagerfeuer für Natur-Spürnasen**

Eine Schnitzeljagd quer durch das ÖBZ-Gelände führt zu abenteuerlichen Plätzen, die alle ihre Überraschungen parat halten. Spiele, Spaß und Wissenswertes bringen die Spürnasen auf die Fährte zum Schatz. In der Outdoorküche wird so mancher Fund gleich über dem Feuer gebraten und gemeinsam verzehrt – so gestärkt kann die kleine Bande weiterziehen und sich nach Bedarf zwischendrin mit Bastelaufgaben immer wieder im Raum aufwärmen. Bitte wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk und eine kleine Brotzeit mitbringen.

Ganztagesangebot / MUZ

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren / Renate Luz

Mittwoch, 28.3.2018 / 9.00 bis 16.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 27.– inkl. Essen und Material / 12 Plätze

Do 29.3.18 / Ganztagesangebot **SuperCoolCooking** Kochwerkstatt für Kids von 12 bis 15 Jahren

Wenn du Spaß am Kochen hast, egal ob als Neueinsteiger oder schon fortgeschritten, hier bist du genau richtig. Zusammen kochen wir eine leckere Speisenfolge aus Bio-Zutaten nach raffinierten, modernen Rezepten. Auch Infos rund um die Lebensmittel und Küchenfertigkeiten – z. B. richtiges und sicheres Schneiden mit dem Küchenmesser und das Kennenlernen von Gewürzen und Arbeitsabläufen – werden nicht fehlen. Also, pack deine Kochschürze und Gefäße zum Mitnehmen von Resten ein und komm zum Kochkurs „SCC – SuperCoolCooking“.

Ganztagesangebot / MUZ

Für Kinder von 12 bis 15 Jahren / Michaela Scherbinek

Donnerstag, 29.3.2018 / 10.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 35.– inkl. Essen und Material / 12 Plätze / ♿



Foto: © Mona Karama

Fr 13.4.18 / Kindernachmittag

Kleine Kinder-Gärtnerei

Spiele in der Natur – Pflanzen topfen

Auf unserer Entdeckungsreise über das ÖBZ-Gelände lernen wir unterschiedliche Pflanzen spielerisch und mit allen Sinnen kennen. Anschließend bemalen wir Tontöpfe und bepflanzen sie wie richtige kleine Gärtner/innen. Bitte wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk und eine kleine Brotzeit mitbringen.

Kindernachmittag / MUZ

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren / Annette Holländer

Freitag, 13.4.2018 / 15.00 bis 18.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 6.50 / Materialgeld € 2.– / 15 Plätze / ☎

So 22.4.18 / Kindernachmittag

Haiku: Momentaufnahmen zum Frühling

Gedichte schreiben auf Japanisch? So fing es vor 500 Jahren an. Heute suchen wir Dichtende und Philosophierende, die mit möglichst wenigen Worten ein Naturereignis einfangen – es mit einem Dreizeiler anschaulich treffen und damit genau den Moment festhalten:

*„Wenn der Frühling kommt
krabbeln Käfer wieder los
Vögel lauern schon“*

Schwierig? Nein, eher lustig oder Umwelt-bewusst nach dem Motto: Weniger ist Mehr! Natürlich werden wir unsere Ergebnisse beim Sonntagscafé präsentieren! Um erst mal unsere Dichtkunst anzukurbeln gibt es einen „Aktionsteil“ im ÖBZ-Gelände mit buntem Spielepotpourri – lass dich überraschen! Bitte eine kleine Brotzeit mitbringen und auf wettergerechte Kleidung achten.

Kindernachmittag / MUZ

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren / Renate Luz

Sonntag, 22.4.2018 / 14.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 6.50 / 15 Plätze / ☎

Mi 2.5.18 / Familiennachmittag

Im Reich der Wiesenfeen

Der Wiesenschungel kann für Ameisen und Käfer ganz schön unübersichtlich sein. Die kleinen Feen und ihre Freunde, die Schmetterlinge, haben es leichter. Wir besuchen die Streuobstwiese und andere buntblumige Standorte und entdecken spielerisch das vielfältige Leben einer Frühlingswiese. Was duftet hier so gut? Als kleine Forschende sammeln wir, was die Wiese schenkt und gestalten kleine Kunstwerke aus Gräsern und Blumen. Wir lauschen auf zarte Klänge, tanzen den Feenreigen und basteln einen Schmetterling. Bitte wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk und eine kleine Brotzeit mitbringen.

Familiennachmittag / MUZ

Für Kinder von 3 bis 6 Jahren und erwachsene Begleitpersonen / Renate Luz

Mittwoch, 2.5.2018 / 14.00 bis 17.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / Erwachsene € 8.– / Kinder € 6.50 / Familien € 22.– / 15 Plätze / ☎



Foto: © Elisabeth Öschay

So 13.5.18 / Familiennachmittag **Buchstaben und Formen in der Stadt**

Buchstaben in der Natur? Auf einer Fotosafari über das ÖBZ-Gelände erkunden wir gemeinsam wie die Natur sie gestaltet. Mit etwas Phantasie entdeckt unser Auge, wie Astformationen oder Wuchsformen von Bäumen o.ä. Buchstaben bilden. Und da wir mit wachen Augen die Gegend erkunden, fallen uns sicherlich noch mehr „Buchstabengebilde“ auf. Sind sie gefunden, fotografieren wir sie mit den vom ÖBZ gestellten Smartphones und versuchen aus den kuriosesten Buchstaben Wörter zu bilden. Anschließend drucken wir unsere individuellen „Buchstaben-Naturkunstwerke“ aus und können sie so mit nach Hause nehmen. Parallel hat das Sonntagscafé mit Getränken und Kuchen geöffnet. Bitte wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk und eine kleine Brotzeit mitbringen.

Familiennachmittag / MUZ

Für Familien mit Kindern ab 8 Jahren / Michaela Scherbinek
Sonntag, 13.5.2018 / 15.00 bis 18.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / Erwachsene € 8.– / Kinder € 6.50 / Familien € 22.– / 15 Plätze / ♿



Foto: © Thomas Rath

ab Mo 14.5.18 / Familiennachmittag **Kleine Naturforscher/innen unterwegs**

In dieser dreiteiligen Reihe werden Kinder im Kindergartenalter und ihre erwachsenen Begleitpersonen auf kleinen Spaziergängen an die Natur herangeführt. An den Nachmittagen wechseln sich passende Spiele, Wissensvermittlung und praktisches Arbeiten ab. Die Teilnahme an allen drei Terminen ist sinnvoll, die Angebote können aber auch einzeln gebucht werden. Alle Termine finden draußen statt, deswegen bitte auf wetter- und spielgerechte Kleidung achten.

Familiennachmittag / MUZ

Für Kinder von 3 bis 6 Jahren und erwachsene Begleitpersonen / Renate Luz

Anmeldung beim MUZ erforderlich / Erwachsene € 8.– / Kinder € 6.50 / Familien € 22.– / 15 Plätze / ♿

Montag, 14.5.18 / 15.00 bis 18.00 Uhr

Was piepst und fliegt denn da?

Am ersten Nachmittag dreht sich alles um fliegende Lebewesen.

Montag, 25.6.18 / 15.00 bis 18.00 Uhr

Was wächst und blüht denn da?

Der Juni lädt ein, die frisch ergrünte Pflanzenwelt zu erkunden. Verschiedene Pflanzenarten vom Baum bis zum kleinen Blümchen werden unter die Lupe genommen. Die einzelnen Pflanzenteile in ihrer großen Formenvielfalt bieten sich für viele spannende Spiele an.

Montag, 16.7.18 / 15.00 bis 18.00 Uhr

Was kriecht und krabbelt denn da?

Am dritten Nachmittag dreht sich alles um Schnecken, Würmer und Tierchen mit 6 bis 1000 Beinen. Ausgerüstet wie echte Forschende gehen die Kinder auf Expedition.

ab Di 22.5.18 / Ferienprogramm Auf nachhaltigen Pfaden ums Indianer-Tipi Ferienbetreuung der naturindianer

Auch in den Pfingstferien 2018 schlagen die naturindianer wieder ihr Tipi am ÖBZ auf. Das von der UNESCO mehrfach ausgezeichnete Ferienprogramm „Auf nachhaltigen Pfaden ums Indianertipi – ökologisches Feriencamp“ eignet sich für alle Kinder zwischen 6 und 11, die sich gerne in der Natur bewegen und diese mit allen Sinnen erleben wollen. Willst Du wissen, wie die bayerischen naturindianer leben? Hier lernst Du, wie man ein Feuer mit dem Feuerstein entzündet, welche Pflanzen in der Natur essbar sind und welche man lieber nicht anrühren sollte. Du beschäftigst Dich mit spannenden Fragen, wie zum Beispiel, woher unsere Energie kommt und wie man sie in der freien Natur nutzen kann.

Rund um das Tipi erlebst Du die Natur als Abenteuer. Rollenspiele versetzen Dich in die spannende Welt der Tiere und in Naturerlebnisspielen lernst Du die anderen Kinder besser kennen und findest vielleicht sogar neue Freunde. Wer will, darf seinen eigenen Indianerbogen bauen und beim Schnitzen am knisternden Lagerfeuer spannenden Indianergeschichten lauschen. Gekocht wird wie immer mit frischen Bio-Zutaten gemeinsam über dem Feuer und nach bewährten Rezepten, die Kindern schmecken. Den genauen Ablauf entnehmt bitte der naturindianer-kids Webseite.

Ferienprogramm / naturindianer München
Für Kinder von 6 bis 11 Jahren / naturindianer-Team
Dienstag, 22.5. bis Freitag, 25.5.2018 und
Montag, 28.5. bis Mittwoch, 30.5.2018,
jeweils von 8.00 bis 17.00 Uhr / Informationen und
Anmeldung online unter www.naturindianer-kids.de



Foto: © Brigitta Kerber

So 24.6.18 / Familiennachmittag Gartenerleben und Haikus

Es wird Zeit für Entschleunigung! Es wird Zeit innezuhalten und zu beobachten. Dem besonderen Moment besondere Wertschätzung zu verleihen. Und ihn in drei kurzen Zeilen festzuhalten. Es wird Zeit für ein Haiku! Die japanische Dichtkunst bietet eine sehr schöne und gleichzeitig für Klein und Groß leicht zugängliche Form der Poesie. Viel Spaß beim Naturbeobachten und Dichten! Parallel hat das Sonntagscafé mit Getränken und Kuchen geöffnet. Bitte eine kleine Brotzeit mitbringen und auf wettergerechte Kleidung achten.

Familiennachmittag / MUZ

Alle, die Spaß am Dichten haben, egal welchen Alters /
Renate Luz

Sonntag, 24.6.2018 / 14.30 bis 17.30 Uhr / keine Anmeldung erforderlich / Teilnahme kostenfrei / ☎



Mi 27.6.18 / Familienvormittag Natur zum Greifen nah Entdeckungsreise für unsere Kleinsten

Frei, neugierig und voller Tatendrang erkunden die kleinen Naturforscher/innen das ÖBZ-Gelände. Wie riecht die Erde und wer wohnt da? Geheimnisvolle Löcher weisen den Weg in die Wurzelreiche der Wichtel und Feen. Der dickste Baum freut sich auf eine Umarmung. Die Wiesenschncke erzählt ihre Erlebnisse mit dem Heupferd und am Teich treffen wir ihre Freundin, die sich gerne unter dem Seerosenblatt versteckt. Der Frühling schenkt uns bunte Farben und Formen, Klänge und Knospen, Blüten und Blätter. Wir nehmen uns Zeit zum Erleben mit allen Sinnen. Bitte wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk und eine kleine Brotzeit mitbringen.

Familienvormittag / MUZ

Für Kinder von 1 bis 3 Jahren mit erwachsener Begleitperson /
Renate Luz

Mittwoch, 27.6.2018 / 9.00 bis 12.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / Erwachsene € 8.– / Kinder € 6.50 / 15 Plätze



Foto: © Thomas Rath

Mo 30.7.18 / Ganztagesangebot **Aus dem Farbtopf der Natur** Rein in die kreative Farbwerkstatt

Was wäre unsere Welt ohne Farben, und warum ist es um uns herum so bunt? Wir spüren den Farben in der Natur nach, schauen uns farbenprächtige Tiere und Pflanzen genauer an. Ist für alle Lebewesen rot gleich rot? Aus dem Farbtopf der Natur stellen wir die eigene Farbpalette zusammen und experimentieren in der Farbwerkstatt mit Färbepflanzen. Mit selbsthergestellten Farben entstehen Bilder, bunte Holzperlen und manche andere Überraschung. Gemeinsam kochen wir ein „buntes“ Mittagessen. Bitte wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk/Gummistiefel und kleine Brotzeit mitbringen.

Ganztagesangebot / MUZ

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren / Frauke Feuss

Montag, 30.7.2018 / 9.00 bis 16.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 27.– inkl. Essen und Material / 12 Plätze / ♿

ab Mo 30.7.18 / Ferienprogramm **Auf nachhaltigen Pfaden ums Indianer-Tipi** Ferienbetreuung der naturindianer

Eine schöne Tradition setzt sich auch im Sommer 2018 fort: Die naturindianer schlagen ihr Sommerlager am ÖBZ auf. Das von der UNESCO mehrfach ausgezeichnete Ferienprogramm eignet sich für alle Kinder zwischen 6 und 11, die sich gerne in der Natur bewegen und diese mit allen Sinnen erleben wollen. Den genauen Ablauf entnehmt bitte der naturindianer-kids Webseite. Weitere Informationen siehe Seite 68.

Ferienprogramm / naturindianer München

Für Kinder von 6 bis 11 Jahren / naturindianer-Team

Montag, 30.7. bis Freitag, 3.8.2018; Montag, 6.8. bis Freitag, 10.8.2018, Montag, 13.8. bis Freitag 17.8.2018 (am 15.8. Feiertag: keine Betreuung!) und Montag, 20.8. bis Freitag, 24.8.2018, jeweils von 8.00 bis 17.00 Uhr / Informationen und Anmeldung online unter www.naturindianer-kids.de

Di 31.7.18 / Ganztagesangebot **Ringelblumensalbe und Lippenbalsam selbst herstellen**

Aus Bienenwachs, Ölen, Honig, Blüten und Kräutern stellen wir unsere eigene Ringelblumensalbe und einen duftenden Lippenbalsam her. Dabei mischen wir die Zutaten selbst und bereiten sie auf einem kleinen Stövchen zu. Während Salbe und Balsam fest werden, erfahren wir viel Wissenswertes über die verwendeten Inhaltsstoffe. Mit der Ringelblume befassen wir uns ganz besonders und bereiten eine Ringelblumenbutter zu, für unser Mittagessen aus am Feuer gegrilltem Gemüse und Kartoffeln. Bitte wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk und eine kleine Brotzeit für den Vormittag mitbringen.

Ganztagesangebot / MUZ

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren / Annette Holländer

Dienstag, 31.7.2018 / 9.00 bis 16.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 27.– inkl. Essen / Materialgeld € 5.– / 12 Plätze / ♿



Foto: © Martin Ehrflinger

Mi 1.8.18 / Ganztagesangebot **Experimentierwerkstatt Wasser: Bau einer Wasserbahn**

Eine Murbahn kennt jeder – aber eine Wasserbahn? Wir bauen mit Rohren, Rinnen und Naturmaterialien unseren eigenen Wasserlauf. Welchen Weg nimmt das Wasser wohl bergab? Und wie viel Wasser kommt am Ende an? Wir versuchen, den Weg des Wassers zu lenken und vorherzubestimmen und erfahren dabei etwas über die landschaftsgestaltende Kraft des Wassers. Bei schlechtem Wetter bleiben wir überwiegend im Haus und bauen eine Murbahn. Außerdem gibt es viele gemeinsame Spiele für drinnen und draußen. Neben Spiel und Spaß wird auch das leibliche Wohl nicht zu kurz kommen. Aus leckeren Biozutaten bereiten wir gemeinsam unser Mittagessen zu. Bitte wettergerechte Kleidung, die auch schmutzig werden darf, festes Schuhwerk und eine kleine Brotzeit mitbringen.

Ganztagesangebot / MUZ

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren / Dr. Simone Gerhardt
Mittwoch, 1.8.2018 / 9.00 bis 16.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 27.– inkl. Essen und Material / 12 Plätze / ☺



Foto: © Dr. Simone Gerhardt

Do 2.8.18 / Ganztagesangebot **Wildnisküche**

Auf Wiesen und an Wegrändern wachsen unzählige Wildpflanzen. Wie unsere Vorfahren wussten, sind viele dieser Pflanzen essbar und haben eine heilkräftige Wirkung. Auf dem ÖBZ-Gelände machen wir uns auf die Suche, erfahren wie wir sie verwenden können und lernen, sie zu bestimmen. Unsere „Ernte“ verwandeln wir mit anderen natürlichen Zutaten in ein kleines Wildnis-Buffer, das wir am offenen Feuer zubereiten. Ein erfrischender Eistee aus würzigen Kräutern löscht den Durst und ein süßes Wildnis-Crunchy ist die Nachspeise. Bitte wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk und eine kleine Brotzeit für den Vormittag mitbringen.

Ganztagesangebot / MUZ

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren / Annette Holländer
Donnerstag, 2.8.2018 / 9.00 bis 16.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 27.– inkl. Essen und Material / 12 Plätze / ☺

Fr 3.8.18 / Kindervormittag **Der Imkerin über die Schulter geschaut**

Die Bienengruppe des Münchner Umwelt-Zentrums lädt Kinder zu sich ein, um ihnen einen Einblick in das geheimnisvolle Leben unserer Honigbiene zu geben. Welche Wesen leben eigentlich in einem Bienenstock zusammen, wie und warum wird der Honig gemacht und warum haben Bienen wie manche Menschen-Völker eine Königin? Bei einem Rundgang durch den ÖBZ-Garten besuchen wir die Wohnungen der Bienen und sehen, wovon sie leben. Bei gutem Wetter schauen wir auch kurz rein ins Bienen-Haus. Bitte wettergerechte, möglichst glatte, helle Kleidung und festes Schuhwerk anziehen und eine kleine Brotzeit mitbringen.

Kindervormittag / MUZ

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren / Christine Leyermann (Bienengruppe des MUZ)
Freitag, 3.8.2018 / 10.00 bis 12.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 5.– / 15 Plätze / ☺

Mo 6.8.18 / Ganztagesangebot **Wasser & Wissen – Kunst & Spiel** Ein „Rundum-Wasser-Tag“

Wenn morgens am Teich der Rückenschwimmer erwacht, fahren wir den Kescher aus und erforschen den bunten Lebensraum. Auch beim Mittagessen dreht sich alles ums Wasser, unser Lebensmittel Nummer eins. Ist es heiß, gibt es selbst gemachtes Früchteeis. Wasserspaß auf dem ÖBZ-Gelände: ob Staudamm bauen oder Wasserrad installieren, den Wasserkreislauf nachempfinden oder Wasserkunst aus recycelbaren Materialien errichten – da bleibt kein Körper trocken, wird aber vielleicht bunt bemalt oder mit Lehm verziert ... und an der Wasserpumpe wieder abgewaschen. Bitte Badehose, Badeanzug oder Bikini, Handtuch, Wechselkleidung und eine kleine Brotzeit mitbringen.

Ganztagesangebot / MUZ

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren / Renate Luz

Montag, 6.8.2018 / 9.00 bis 16.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 27.– inkl. Essen und Material / 12 Plätze / &

Di 7.8.18 / Ganztagesangebot **Perlen und kleine Figuren aus Ton** Kreativworkshop mit Outdoorküche

Auf dem ehemaligen Ziegeleigelände erkunden wir noch unentdeckte Lehmvorkommen und werden nach Lust und Laune kreativ. Wir experimentieren mit kleinen Figuren und Perlen, die wir gestalten und verzieren, teilweise auch ins Feuer legen und nach dem vorsichtigen Brennen bemalen. Ob wohl eine Kette, ein Haarband oder andere Verzierungen, z.B. für einen Traumfänger, daraus entstehen? Unser Mittagessen bereiten wir selbst zu und grillen es über dem offenen Feuer. Bitte wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk und eine kleine Brotzeit mitbringen.

Ganztagesangebot / MUZ

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren / Renate Luz

Dienstag, 7.8.2018 / 9.00 bis 16.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 27.– inkl. Essen und Material / 15 Plätze / &

Mi 8.8.18 / Ganztagesangebot **Leckeres aus dem Lehmbackofen** Kochen wie zu Urgroßmutterns Zeiten

Backen wie vor hundert Jahren – wir probieren es aus, stellen unser Mehl selbst her und bereiten einen Teig für Pizza. Wir sorgen auch für den Belag, indem wir Butter selbst machen, Kräuter für einen Quark oder die Pizza suchen und vieles mehr. Gebacken wird ebenfalls auf altherkömmliche Art: Wir befeuern unseren Lehmbackofen. Die direkt neben der Glut gebackenen Stücke haben einen ganz besonders aromatischen Geschmack. Nach der gemeinsamen Mahlzeit gehen wir auf Spurensuche. Wir schauen auf dem Gelände nach Lehm und erfahren Spannendes rund um dessen Gewinnung und Verwendung. Bei allen Aktivitäten rund um das gemeinsame Mittagessen kommen Spiel und Spaß natürlich nicht zu kurz. Bitte wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk und eine kleine Brotzeit mitbringen.

Ganztagesangebot / MUZ

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren / Mona Karama

Mittwoch, 8.8.2018 / 9.00 bis 16.00 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / € 27.– inkl. Essen und Material / 12 Plätze / &



Foto: © Elisabeth Öschay

Do 9.8.18 / Ganztagesangebot **Spiele aus Naturmaterialien selber machen**

Spielen in der Natur kennt jede/r. Aber wer hat schon einmal ein Spiel aus natürlichen Werkstoffen wie z. B. Steinen hergestellt. Diese eignen sich besonders gut als Spielsteine. Doch auch viele andere Materialien aus der Natur sind geeignet um Gesellschaftsspiele daraus herzustellen. Gemeinsam werden wir diese suchen und gewöhnliche Spiele zu außergewöhnlichen Spielen machen. Das Mittagessen werden wir gemeinsam aus leckeren Biozutaten selbst zubereiten. Dennoch ist es gut, wenn ihr eine kleine Brotzeit für zwischendurch und ein Getränk dabei habt. Bitte auch ein Gefäß mitbringen, z.B. eine Dose oder Box, in dem das fertige Spiel transportiert werden kann und auf festes Schuhwerk und wettergerechte Kleidung achten.

Ganztagesangebot / MUZ

Für Kinder von 10 bis 14 Jahren / Michaela Scherbinek
Donnerstag, 9.8.2018 / 9.00 bis 16.00 Uhr / Anmeldung
beim MUZ erforderlich / € 27.– inkl. Essen und Material /
12 Plätze / ♿

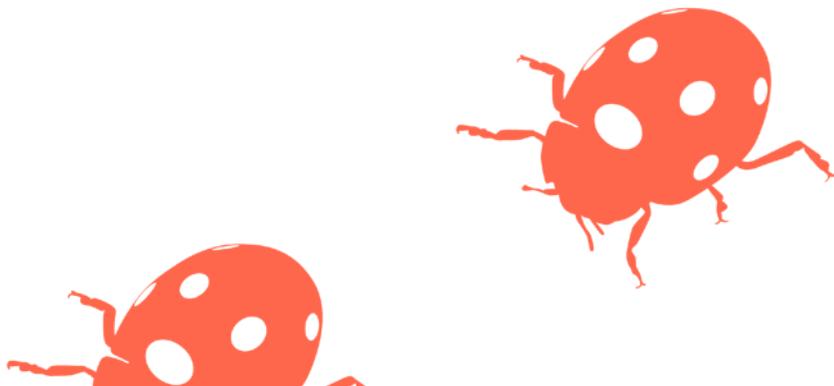
Sa 25.8.18 / Familiennachmittag **Europäische Nacht der Fledermäuse**

Fledermausfest am Rumford-Schlössl und Führung

In der Nähe des Chinesischen Turms feiern wir ein fröhliches Fest rund um die Fledermaus. Es warten Spiele, Bastelaktionen und viel Spaß für Groß und Klein. Auch für das leibliche Wohl ist mit Öko-Kaffee und Öko-Kuchen gesorgt. Am Abend um 19.15 Uhr findet eine etwa eineinhalbstündige Fledermaus-Führung statt. Erfahren Sie bei diesem abendlichen Spaziergang alles über diese faszinierenden Tiere. Mit etwas Glück können wir die Fledermäuse bei ihren Jagdflügen beobachten. Treffpunkt: Bushaltestelle Chinesischer Turm (Bus 54 Richtung Lorettoplatz) Bei starkem Regen oder Sturm fällt die Führung aus.

Familiennachmittag / Landesbund für Vogelschutz

Treffpunkt: Rumford-Schlössl (nähe Chinesischer Turm) im Englischen Garten / Samstag, 25.8.2018 / 14.00 bis 18.00 Uhr / keine Anmeldung erforderlich / Teilnahme kostenfrei



Fr 14.9.18 / Familienexkursion Feuerzauber einer Herbstnacht

Auf unserer Entdeckungstour spüren wir Nachttieren nach, lernen durch Spiele ihr Verhalten kennen, hören Geschichten und stärken uns mit Stockbrot am Lagerfeuer. Eine Veranstaltung im Rahmen der Nacht der Umwelt. Der Spaziergang findet bei jedem Wetter statt. Bitte wetterfeste Kleidung und eine Brotzeit mitbringen.

Familienexkursion / Ökoprojekt MobilSpiel e.V.

Für Familien mit Kindern ab 8 Jahren / Ursula Wengenroth

Freitag, 14.9.2018 / 19.00 bis 21.30 Uhr / Anmeldung unter Telefon (089) 769 6025 erforderlich / Erwachsene € 6.– / Kinder € 3.– / Familien € 10.– / € 2.– Ermäßigung für Familien mit Familienpass

Fr 28.9.18 / Familienexkursion Feuerzauber einer Sternennacht

Auf unserem Spaziergang durch die Nacht tauchen wir in die Welt der Sterne ein, lernen Sternbilder und ihre Geschichten kennen, wärmen uns am Lagerfeuer und backen gemeinsam Stockbrot. Eine Veranstaltung im Rahmen der BayernTourNatur. Der Spaziergang findet bei jedem Wetter statt. Bitte wetterfeste Kleidung und eine Brotzeit mitbringen.

Familienexkursion / Ökoprojekt MobilSpiel e.V.

Für Familien mit Kindern ab 8 Jahren / Ursula Wengenroth

Freitag, 28.9.2018 / 19.00 bis 21.30 Uhr / Anmeldung unter Telefon (089) 769 6025 erforderlich / Erwachsene € 6.– / Kinder € 3.– / Familien € 10.–

So 30.9.18 / Familiennachmittag Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm

Apfelernte auf der Streuobstwiese

Endlich ist es soweit: Auf der Streuobstwiese beginnt die Erntezeit! In den Bäumen hängen rotbackige und gelbschalige, rundliche und birnenförmige Äpfel! Wir pflücken, rütteln und schütteln sie vom Baum, bereiten uns daraus die leckersten Apfelgerichte und löschen unseren Durst mit selbst gepresstem Apfelsaft. Parallel hat das Sonntagscafé mit Getränken und Kuchen geöffnet. Bitte wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk und eine kleine Brotzeit mitbringen.

Familiennachmittag / MUZ

Für Familien mit Kindern von 7 bis 11 Jahren / Frauke Feuss

Sonntag, 30.9.2018 / 14.30 bis 17.30 Uhr / Anmeldung beim MUZ erforderlich / Erwachsene € 8.– / Kinder € 6.50 / Familien € 22.– / Materialgeld € 1.– pro Person / 20 Plätze / ♿



Foto: © Frauke Feuss

The background of the page is white and features several stylized, solid red silhouettes of frogs. The frogs are depicted in various poses, some facing left and some facing right. Each frog has a simple white circle with a red dot in the center for an eye. The silhouettes are scattered across the page, with some partially cut off by the edges.

**Angebote für Schulen,
Horte und Kindergärten**

Angebote für Schulen, Horte und Kindergärten

Angebote für Schulklassen und Horte

Als lebendige Ergänzung zum Unterricht oder für Wandertage können Schulklassen und Hortgruppen die umfangreichen Angebote im ÖBZ und auf den 6 Hektar großen Grünflächen nutzen. Viele spannende Themen stehen zur Auswahl, wie z. B. Fairer Handel – Schokolade, Abenteuer und Kooperation, Energiewerkstatt – erneuerbare Energien, Wetter und Klima, Ernährung und Bewegung, Natur erfahren mit allen Sinnen.

Das Schulklassen- und Hortprogramm enthält viele verschiedene Angebote für alle Klassenstufen und Schularten, die durch ein vielfältiges Methodenspektrum mit Spielen, Erkundungen, Experimenten und kreativem Gestalten veranschaulicht werden. Die Dozentinnen und Dozenten des ÖBZ bieten Freiraum für selbstständiges und neugieriges Forschen, zeigen Zusammenhänge auf und führen hin zu vernetztem Denken.

**Das aktuelle Programmheft ist erhältlich beim
Münchner Umwelt-Zentrum e. V. im ÖBZ**

Engschalkinger Straße 166, 81927 München

Telefon (089) 93 94 89-71

Telefax (089) 93 94 89-81

E-Mail: muz@oebz.de

Eine Programmübersicht finden Sie auch unter

www.oebz.de/skp

Angebote für Kindergärten

Ernährung, Natur erleben, künstlerisches Gestalten ... das Programm für Kindergärten und -tagesstätten enthält eine Vielzahl spannender Themenangebote für Ausflüge zum ÖBZ. Das große Freigelände mit Natur-SpielRaum, Wiesen und Schlucht wird dabei stark mit einbezogen. Die Aktionen werden von erfahrenen Dozentinnen und Dozenten mit Methoden durchgeführt, die speziell auf die Altersgruppe zugeschnitten sind. Spaß und Spannung sind dabei garantiert!

**Das aktuelle Programmheft ist erhältlich beim
Münchner Umwelt-Zentrum e. V. im ÖBZ**

Engschalkinger Straße 166, 81927 München

Telefon (089) 93 94 89-71

Telefax (089) 93 94 89-81

E-Mail: muz@oebz.de

Eine Programmübersicht finden Sie auch unter

www.oebz.de/kiga



Foto: © Ulla Schürenberg





Pädagogische Fortbildungen

Pädagogische Fortbildungen

In dieser Rubrik finden Sie Fortbildungen für Fachkräfte zu pädagogischen Themen, mit Schwerpunkt auf den Ansätzen und Methoden der Umweltbildung und der Bildung für nachhaltige Entwicklung.

Do 15.3.18 / Netzwerk-Treffen Netzwerk-Treffen Umweltbildung Kulturelle Bildung in der Bildung für nachhaltige Entwicklung

Auf dem Netzwerk-Treffen zeigen wir Ansätze der Kulturellen Bildung in BNE-Projekten auf, stellen die bayernweite Mitmachaktion „KunstWerkZukunft“ vor und präsentieren praktische Beispiele mit Kindern und Jugendlichen.

Netzwerk-Treffen / Ökoprojekt MobilSpiel e.V.

Steffi Kreuzinger (Moderation)

Donnerstag, 15.3.2018 / 17.00 bis 20.00 Uhr / keine Anmeldung erforderlich / Teilnahme kostenfrei / ☎

Vorschau: Nächstes Netzwerk-Treffen am Donnerstag, 18.10.2018

Di 17.4.18 / Praxisseminar Wege zur sozial-ökologischen Transformation Seminar zu transformativer Bildung

Bildung ist ein wichtiger Schlüssel zum Wandel der Gesellschaft hin zu Nachhaltigkeit und Zukunftsfähigkeit: Sowohl für die Bildung für nachhaltige Entwicklung, das globale Lernen als auch demokratiefördernde politische Bildung ist es ein zentrales Anliegen, eine sozial-ökologische Transformation von Wirtschaft und Gesellschaft voranzubringen. Doch welchen Wandel wollen wir und was macht Bildung tatsächlich transformativ? Das Seminar bietet Bildungsakteuren die Gelegenheit, Ansätze, Perspektiven einer transformativen Bildung kennen zu lernen. Die Teilnehmenden tauschen sich anhand

fachlicher Inputs aus und erproben neue Methoden für ihre Bildungspraxis mit unterschiedlichen Zielgruppen. Für Akteure aus Umweltbildung/Bildung für nachhaltige Entwicklung sowie globalem Lernen und politischer Bildung, pädagogische Fachkräfte und Interessierte.

**Praxisseminar / Ökoprojekt MobilSpiel e.V.,
NordSüdForum München e.V.**

Referentinnen: Susanne Brehm, Nadine Kaufmann, Konzeptwerk Neue Ökonomie e.V. Leipzig, Veronika Reiser, Commit München e.V., Steffi Kreuzinger, Raphael Thalhammer (Leitung)

Dienstag, 17.4.2018 / 9.30 bis 17.00 Uhr / Anmeldung bei Ökoprojekt MobilSpiel e.V. erforderlich unter Telefon (089) 7696025 oder unter oekoprojekt@mobilspiel.de / € 25.- / ☎

ab Fr 20.4.18 / Seminar „Natürlich was bewegen“ Leiten von Naturkindergruppen

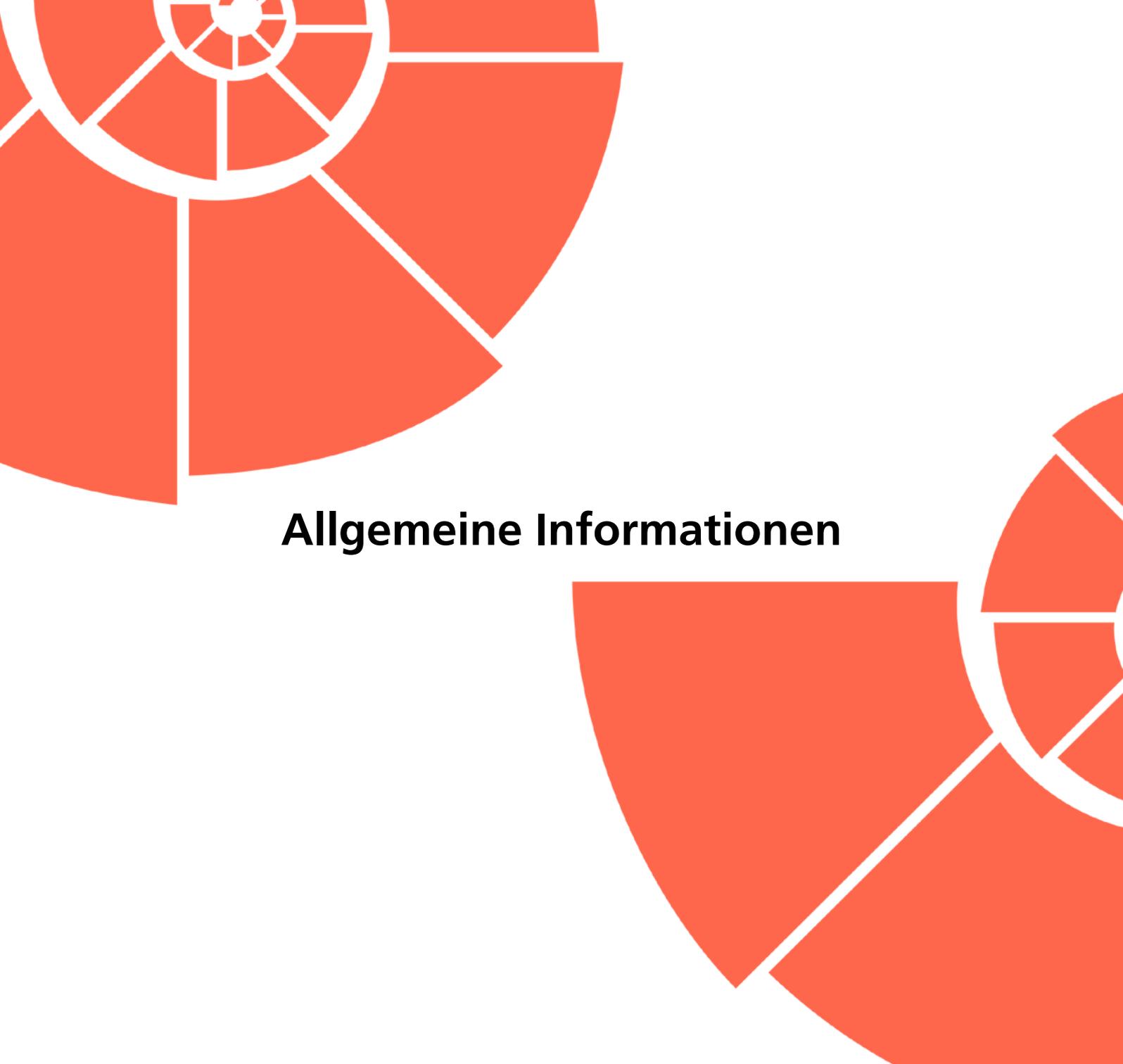
Gemeinsam mit Kindern und Jugendlichen in und für die Natur unterwegs sein macht Spaß. Mit Streifzügen durch die Grundlagen der Pädagogik, der Umweltbildung, den rechtlichen Fragen und den umweltpolitischen Aktionsvorschlägen ist das Seminar fast ein Muss für jeden, der Naturkindergruppen betreuen möchte. Draußen in der Natur werden wir praktisch spannende Experimente und Naturerfahrungsspiele durchführen. Nicht graue Theorie, sondern die Praxis steht im Vordergrund. Wertvolle Anregungen und Erfahrungsaustausch versprechen neue Anstöße. Das Seminar gilt als Teilvoraussetzung für den Erhalt der Jugendleitercard (Juleica) und findet am Freitag und Samstag im ÖBZ statt. Der Treffpunkt für Sonntag wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.

Seminar / Naturschutzjugend im LBV (NAJU)

Für Naturbegeisterte im Alter von 16 bis 66 Jahren /

Alexandra Baumgarten, Julia Prummer und Sandro Spiegl

Freitag, 20.4.2018 / 16.00 bis 21.00 Uhr / Samstag, 21.4.2018 / 9.00 bis 19.00 Uhr / € 50.- / ermäßigt für LBV-Mitglieder um € 20.- / 20 Plätze / Informationen und Anmeldung bei i-kirschke@lbv.de oder unter www.naju-bayern.de / ☎



Allgemeine Informationen

Das Ökologische Bildungszentrum

Soweit nicht anders angegeben, finden die in diesem Programm enthaltenen Veranstaltungen im Ökologischen Bildungszentrum München (ÖBZ) statt.

Anschrift

Ökologisches Bildungszentrum München
Engschalkinger Straße 166
81927 München

Wegbeschreibung

Das ÖBZ liegt im Münchner Osten in der Nähe des Arabellaparks. Die Engschalkinger Straße zweigt am Verkehrsknotenpunkt Effnerplatz vom Mittleren Ring ab. Bei Haus Nr. 164 führt ein Fuß- und Radweg zum im Grünen gelegenen Ökologischen Bildungszentrum.

Öffentliche Verkehrsmittel

U4 bis „Arabellapark“, weiter mit den Bussen 154/183/184, oder Tram 17, bis Haltestelle „Cosimabad“, oder zu Fuß entlang der Engschalkinger Straße (stadtauswärts nach Osten, ca. 10 Minuten).



Parkmöglichkeiten

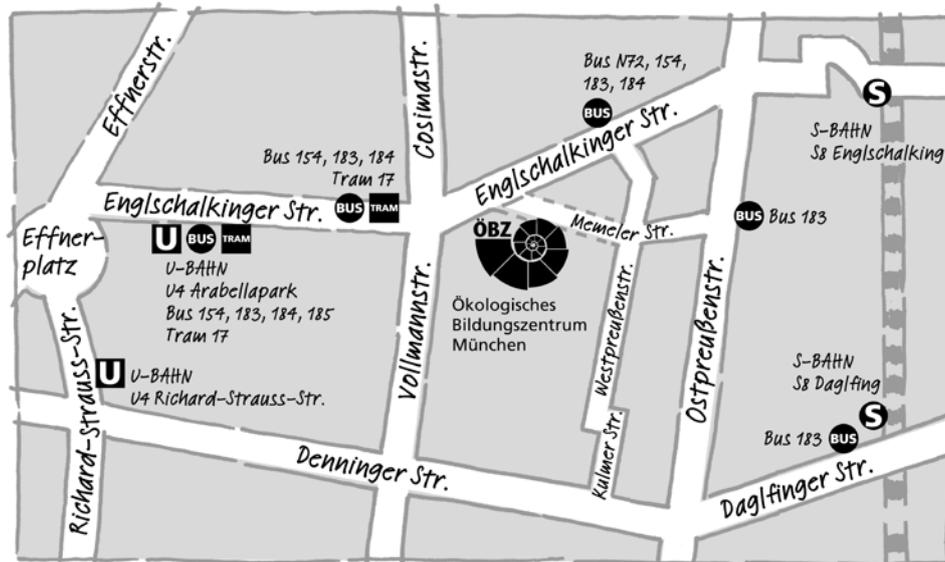
Entlang der Engschalkinger Straße. Zufahrt bis zum Haus ist nur für Menschen mit Behinderung möglich (zwei dafür ausgewiesene Stellplätze am Haus).

Fahrradparkplatz

Neben dem Haus finden Sie einen Abstellbereich für Fahrräder mit Solar-Ladestation für E-Bikes.

Verpflegung

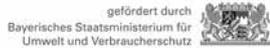
Im Haus gibt es heiße und kalte Getränke sowie kleine Snacks aus Automaten. Mit dem Erlös aus dem Kaffeeverkauf unterstützen wir eine Kooperative in Costa Rica.



Das Ökologische Bildungszentrum München wird gefördert und unterstützt durch:



Deutsche Bundesstiftung Umwelt



Bayerisches Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz



Landeshauptstadt München
Kulturreferat

Landeshauptstadt München
Kulturreferat



Landeshauptstadt München
Referat für Gesundheit und Umwelt

Landeshauptstadt München
Referat für Gesundheit und Umwelt



Gregor Louisoder Umweltstiftung

Selbach Umwelt Stiftung

Selbach-Umwelt-Stiftung



AG Spiellandschaft Stadt

ÖBZ-Fachbeirat

Der Fachbeirat berät das ÖBZ zu grundsätzlichen Fragen wie der Umsetzung und Weiterentwicklung des Bildungskonzeptes, geplanten Projekten und der Öffentlichkeitsarbeit. Dazu tritt der Fachbeirat in der Regel einmal jährlich zusammen.

Die Mitglieder des ÖBZ-Fachbeirates sind:

- Stefanie Reichelt, Landeshauptstadt München, Leitung Referat für Kulturelle Bildung, Internationales und Urbane Kulturen
- Steffi Kreuzinger M.A., Sonderschulpädagogin, Umweltpädagogin bei Ökoprotjekt MobilSpiel e. V., Autorin von Büchern zur Umwelt- und Nachhaltigkeitsbildung
- Dr. Manuel Schneider, Geschäftsführer der Selbach-Umweltstiftung Promotion in Philosophie, Themen: Ökologie, Landwirtschaft, Ernährung und nachhaltige Entwicklung
- Dr. Werner Zittel, Vorstand der Ludwig-Boelkow-Stiftung, Physiker, Schwerpunkt: Versorgung mit erneuerbaren Energien, Buchautor („Peak Oil“; „Leben im postfossilen Zeitalter“)
- Dr. Rudolf Nützel, Geschäftsführer der Kreisgruppe München des Bund Naturschutz in Bayern e. V., Forstwissenschaftler und promovierter Umweltpädagoge
- Silvia Liebrich, Abteilung Wirtschaft, Süddeutsche Zeitung GmbH
- Prof. Dr. Harald Lesch, Leiter der Universitätssternwarte München, unterrichtet an der Ludwig-Maximilians-Universität München Physik und Philosophie, Moderator von Fernsehsendungen wie „Abenteuer Forschung“ (ZDF) und „Alpha Centauri“ (BR)

Impressum

Programmerscheinungen: Februar 2018

Herausgeber:

Münchner Volkshochschule GmbH, Kellerstraße 6, 81667 München, und
Münchner Umwelt-Zentrum e. V., Engelschalkinger Straße 166, 81927 München

Redaktion und Satz:

Monika Cyron / Marc Haug / Brigitta Kerber / Andrea Kugler /

Margot Muscinelli / Elisabeth Öschay / Brigitte Schmitt /

Dr. Ulrike Wagner

Gestaltung:

Kunst oder Reklame / www.kunst-oder-reklame.de

Druck:

Ulenspiegel Druck GmbH & Co. KG / www.ulenspiegeldruck.de

Gedruckt auf Recyclingpapier aus 100% Altpapier

EMAS geprüftes Umweltmanagement D-155-00126

Auflage:

10000 Programmhefte

Anzeigenvertrieb:

Münchner Wochenanzeiger,

5-Seen Wochenanzeiger GmbH,

Geschäftsführer: Roland Binder, Michael Simon

Carl-Benz-Str. 11, 82205 Gilching bei München

Telefon (081 05) 384444

Fax (081 05) 384455

Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 15 vom 1.9.2017

V. i. S. d. P.: Geschäftsführung Münchner Volkshochschule GmbH,

Dr. Susanne May (Programmdirektorin) und

Prof. Dr. Klaus Meisel (Managementdirektor),

sowie Vorstand Münchner Umwelt-Zentrum e. V.:

Heike Amend, Konrad Bucher, Erika Weber, Dr. Jutta Zarbock-Brehm

Anmeldung und Information

Träger des Ökologischen Bildungszentrums München sind die Münchner Volkshochschule GmbH (Rechtsträger) und das Münchner Umwelt-Zentrum e. V.

Im ÖBZ führen viele verschiedene Organisationen Veranstaltungen durch. Den Veranstalter können Sie den Daten des jeweiligen Kurses entnehmen. Dort sehen Sie auch, ob und bei wem eine Anmeldung erforderlich ist.



Anmeldung und Information zu Veranstaltungen des Münchner Umwelt-Zentrums (MUZ)

Münchner Umwelt-Zentrum e.V.
im Ökologischen Bildungszentrum München
Engschalkinger Straße 166
81927 München
Telefon (089) 93 94 89-71, Fax (089) 93 94 89-81
E-Mail: muz@oebz.de

Online-Anmeldung über www.oebz.de/hjp

Telefonische Anmeldung unter
Telefon (089) 93 94 89-71

Schriftliche Anmeldung
per Mail, Fax oder Post an die o. g. Anschrift des MUZ im ÖBZ.

Beratung und Anmeldung im ÖBZ
Mo bis Do von 9.00 bis 15.00 Uhr
Fr von 9.00 bis 13.00 Uhr

Zahlungsweise:
Barzahlung vor Ort bei der Veranstaltung

Für die Anmeldung gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Münchner Umwelt-Zentrums, einzusehen unter www.oebz.de/hjp.



Anmeldung und Information zu Veranstaltungen der Münchner Volkshochschule (MVHS)

Münchner Volkshochschule
im Ökologischen Bildungszentrum München
Engschalkinger Straße 166, 81927 München
Telefon (089) 93 94 89-61, Fax (089) 93 94 89-81
E-Mail: oebz@mvhs.de

Online-Anmeldung über www.mvhs.de/oebz

Telefonische Anmeldung
Zentrale MVHS: Telefon (089) 4 80 06-62 39,
MVHS im ÖBZ: Telefon (089) 93 94 89-61

Schriftliche Anmeldung
per Fax oder Post an die o. g. Anschrift der MVHS im ÖBZ.

Das Anmeldeformular finden Sie nebenstehend.

Beratung und Anmeldung im ÖBZ
Mo bis Do von 9.00 bis 15.00 Uhr
Fr von 9.00 bis 13.00 Uhr

Die Zahlung für Veranstaltungen der MVHS im ÖBZ erfolgt ausschließlich im Lastschriftverfahren.

Für die Anmeldung gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Münchner Volkshochschule, einzusehen unter www.mvhs.de/agb, im Gesamtprogramm der MVHS und den MVHS-Anmeldestellen.

Kontaktadressen weiterer Veranstalter

Neben der Münchner Volkshochschule und dem Münchner Umwelt-Zentrum führen folgende Organisationen eigenständig Veranstaltungen im ÖBZ durch:



Arbeitsgemeinschaft
Natur- und Umweltbildung
Landesverband Bayern e.V.
Welserstraße 23 · 81373 München
Telefon (089) 51 99 64 57
E-Mail: bayern@anu.de



NordOst-Kultur München
Verein für Stadtteilkultur im
Münchner Nordosten e.V.
Am Eschbichl 25 · 81929 München
Telefon (089) 95 41 59 08
E-Mail: post@nordostkultur-muenchen.de



BenE München e.V.
Ledererstraße 19
80331 München
Telefon (089) 23 00 27 84
E-Mail: info@bene-muenchen.de



Ökopjekt MobilSpiel e.V.
Welserstraße 23 · 81373 München
Telefon (089) 769 60 25
E-Mail: oekopjekt@mobilspiel.de



Bund Naturschutz in Bayern e.V.
Kreisgruppe München
Pettenkoflerstraße 10a
80336 München
Telefon (089) 5 15 67 60
E-Mail: info@bn-muenchen.de



Stiftung für Mensch & Umwelt
Hermannstr. 29
14163 Berlin-Zehlendorf
Tel.: (030) 394 064 310
info@stiftung-mensch-umwelt.de
www.stiftung-mensch-umwelt.de
www.deutschland-summt.de



Landesbund für Vogelschutz
in Bayern e.V.
Kreisgruppe München Stadt und Land
Klenzestraße 37 · 80469 München
Telefon (089) 2 00 27 06
E-Mail: s-lackermeier@lbv.de



TAGWERK Förderverein e.V.
Kontakt: Ulrike Krakau-Brandl
Neubiberger Str. 28 b · 81737 München
Telefon (089) 6 70 56 47
www.tagwerk.net



naturindianer München
Milchstraße 13 · 81667 München
Telefon (089) 67 97 15 08
E-Mail: service@naturindianer.de

Tiefenökologischer Kreis München
Kontakt: Heiner Leidl
Guldeinstraße 48, 80339 München
Telefon (089) 692 33 63
E-Mail: h.leidl@ip.mpg.de



Netzwerk Gemeinsinn e.V.
c/o Ökologisches Bildungszentrum
Englschalkinger Str. 166 · 81927 München
Telefon (089) 90 54 57-63
E-Mail: info@netzwerk-gemeinsinn.net



Verein zur Erhaltung der
Nutzpflanzenvielfalt e.V.
Kontakt: Annette Holländer
Hergertswwiesen 2, 86490 Eurasburg
Telefon (082 08) 9 59 83 50
E-Mail: annette@garten-des-lebens.de



Terminkalender

Anmeldung und Information

Träger des Ökologischen Bildungszentrums München sind die Münchner Volkshochschule GmbH (Rechtsträger) und das Münchner Umwelt-Zentrum e.V.

Im ÖBZ führen viele verschiedene Organisationen Veranstaltungen durch. Den Veranstalter können Sie den Daten des jeweiligen Kurses entnehmen. Dort sehen Sie auch, ob und bei wem eine Anmeldung erforderlich ist.



Anmeldung und Information zu Veranstaltungen des Münchner Umwelt-Zentrums (MUZ)

Münchner Umwelt-Zentrum e.V.
im Ökologischen Bildungszentrum
Englschalkinger Straße 166,
81927 München
Telefon (0 89) 93 94 89-71, Fax (0 89) 93 94 89-81
E-Mail: muz@oebz.de

Online-Anmeldung über www.oebz.de/hjp

Telefonische Anmeldung unter
Telefon (0 89) 93 94 89-71

Schriftliche Anmeldung
per Mail, Fax oder Post an die o. g. Anschrift des MUZ im ÖBZ.

Beratung und Anmeldung im ÖBZ
Mo bis Do von 9.00 bis 15.00 Uhr
Fr von 9.00 bis 13.00 Uhr

Zahlungsweise:
Barzahlung vor Ort bei der Veranstaltung

Für die Anmeldung gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Münchner Umwelt-Zentrums, einzusehen unter www.oebz.de/hjp.



Anmeldung und Information zu Veranstaltungen der Münchner Volkshochschule (MVHS)

Münchner Volkshochschule
im Ökologischen Bildungszentrum
Englschalkinger Straße 166, 81927 München
Telefon (0 89) 93 94 89-61, Fax (0 89) 93 94 89-81
E-Mail: oebz@mvhs.de

Online-Anmeldung über www.mvhs.de/oebz

Telefonische Anmeldung
Zentrale MVHS: (0 89) 4 80 06-62 39, ÖBZ: (0 89) 93 94 89-61

Schriftliche Anmeldung
per Fax oder Post an die o. g. Anschrift der MVHS im ÖBZ.

Das Anmeldeformular finden Sie auf Seite 83.

Beratung und Anmeldung im ÖBZ
Mo bis Do von 9.00 bis 15.00 Uhr
Fr von 9.00 bis 13.00 Uhr

Die Zahlung für Veranstaltungen der MVHS im ÖBZ erfolgt im Lastschriftverfahren.

Für die Anmeldung gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Münchner Volkshochschule, einzusehen unter www.mvhs.de/agb, im Gesamtprogramm der MVHS und den MVHS-Anmeldestellen.

März 2018

- Fr 2.3.**
Netzwerktreffen
Urbane Gärten
Seite 6
- ab Fr 2.3.**
Ikebana-Kurs
Seite 42
- ab Mi 7.3.**
Ausstellung
Meer, Mensch & Müll
Seite 9
- Fr 9.3.**
Kochen trotz
Fulltimejob
Seite 50
- ab Di 13.3.**
Gartenplanung
Seite 20
- Do 15.3.**
Netzwerk-Treffen
Umweltbildung
Seite 78
- Fr 16.3.**
Feuerzauber
Sternennacht*
Seite 62
- Sa 17.3.**
NaturSpielRaum
im Frühjahr*
Seite 63
- Sa 17.3.**
Ziergehölze
Pflege und Schnitt
Seite 25
- So 18.3.**
Sonntagscafé
Seite 10
- So 18.3.**
Buchvorstellung
Mein Biogemüse-Garten
Seite 10
- So 18.3.**
Schätze verstecken
und entdecken*
Seite 63
- ab Mi 21.3.**
Umweltdektive
und -detektivinnen*
Seite 63

- Mi 21.3.**
Käse selbst gemacht
Seite 50
- Mi 21.3.**
Solar: Wärme
versus Strom
Seite 17
- ab Do 22.3.**
Qigong für
Senioren
Seite 47
- Fr 23.3.**
Gewürzregal als
Hausapotheke
Seite 50
- Fr 23.3.**
Garten-Basics
Seite 27
- Fr 23.3.**
Feuerzauber
Sternennacht*
Seite 62
- Sa 24.3.**
Wein verkosten
Seite 51
- Sa 24.3.**
Experimentiergarten
Einführung
Seite 29
- Sa 24.3.**
Kräuterliköre
selbst herstellen
Seite 38
- ab Mo 26.3.**
Ferienfreizeit
naturindianer*
Seite 64
- Mo 26.3.**
Plastik-
Forscher/innen*
Seite 64
- Di 27.3.**
Osterbackstube*
Seite 64
- Mi 28.3.**
Schatzsuche
Natur-Spürnasen*
Seite 65
- Do 29.3.**
SuperCoolCooking*
Seite 65

April 2018

- Sa 7.4.**
Basenfasten
Seite 51
- Mo 9.4.**
Führung Wildkräuter
Seite 32
- Mi 11.4.**
Sicher mobil mit
Fahrrad und Pedelec
Seite 46
- Fr 13.4.**
Kinder-Gärtnerei*
Seite 66
- Fr 13.4.**
Balkon & Terrasse
für Wildbienen & Co.
Seite 22
- ab Fr 13.4.**
Malen mit
Erdfarben
Seite 42
- Sa 14.4.**
Naschgarten
am Balkon
Seite 27
- So 15.4.**
Kochkurs
Wildkräuter
Seite 51
- ab Mo 16.4.**
Ausstellung
Wolken- und
Wetterbilder
Seite 11
- Mo 16.4.**
Bohnenvielfalt für
Garten und Balkon
Seite 20
- Di 17.4.**
Wege zur sozial-ökol.
Transformation
Seite 78
- Mi 18.4.**
Cool cooking
vegan*
Seite 52
- Mi 18.4.**
Elektromobilität
alltagstauglich?
Seite 15
- Do 19.4.**
Kunst des Räucherns
Seite 52

- ab Fr 20.4.**
Natürlich was bewegen
Naturkindergruppen leiten
Seite 78
- Fr 20.4.**
Wildkräuterführung
im Frühling
Seite 32
- Sa 21.4.**
Pflegeprodukte
aus der Natur
Seite 38
- Sa 21.4.**
Gartengestaltung
Neue Beetformen
Seite 21
- So 22.4.**
Sonntagscafé
Seite 10
- So 22.4.**
Talk-Runde
Stadtimkerei
Seite 23
- So 22.4.**
Haiku zum Frühling*
Seite 66
- So 22.4.**
Nisthilfenbau
Wildbienen
Seite 23
- Mi 25.4.**
Film
Code of Survival
Seite 11
- Fr 27.4.**
Stauden für den
Schattengarten
Seite 21
- Mo 30.4.**
Initiativenberatung
Seite 6
- Mo 30.4.**
Initiativen
Regionaltreffen
Seite 6
- Mai 2018**
- Mi 2.5.**
Im Reich der Wiesenfeen*
Seite 66
- Mi 2.5.**
Wildkräuter & Qigong
im Frühling
Seite 47

- Do 3.5.**
Achtsam kochen
Fünf Elemente
Seite 53
- Fr 4.5.**
Bienenhaltung
am ÖBZ
Seite 24
- Fr 4.5.**
Kohlenhydrat-
limitiert Essen
Seite 53
- Sa 5.5.**
Indische
vegetarische Küche
Seite 53
- So 6.5.**
Vietnamesische
Traditionelle Küche
Seite 54
- So 6.5.**
Führung
Amphibienbiotop
Seite 33
- Mo 7.5.**
Olivenöl-Verkostung
Seite 54
- Do 10.5.**
Workshop
Sensenmähen
Seite 25
- Do 10.5.**
Workshop
Dengeln
Seite 25
- Fr 11.5.**
Faszientraining
Seite 47
- Fr 11.5.**
Braukunst
Edle Brände
Seite 54
- So 13.5.**
Naturkunde 1
Vogelwelt
Seite 34
- So 13.5.**
Sonntagscafé
Seite 10
- So 13.5.**
Buchstaben & Formen
in der Stadt*
Seite 67

- Mo 14.5.**
Naturforscher/innen
Was fliegt?*Seite 67
- Di 15.5.**
Wildkraut des Monats
Gundermann
Seite 39
- Mi 16.5.**
Elektromobilität
Grundlagen & Förderung
Seite 16
- Do 17.5.**
Biologisch Düngen
Seite 27
- Fr 18.5.**
Kleine Snacks,
gesunde Pause
Seite 54
- ab Di 22.5.**
Ferienfreizeit
naturindianer*
Seite 68
- Sa 26.5.**
Power-Eiweiß
vegan
Seite 55

Juni 2018

- ab Sa 2.6.**
Permakulturgarten
Seite 27
- Sa 2.6.**
Süßwasserfische
zubereiten
Seite 55
- Sa 2.6.**
Gut zu Fuß
ein Leben lang
Seite 48
- So 3.6.**
Kochen mit Schalen
und Resten
Seite 4 / 56
- Mi 6.6.**
Führung
Duftende Blütenräume
Seite 40
- Fr 8.6.**
Wildkräuterführung
im Sommer
Seite 32

ab So 10.6.
Ausstellung
Natur & Kunst
Seite 12

So 10.6.
Kochkurs Wildkräuter
Seite 56

Sa 16.6.
Aktionstag
GEO-Tag der Natur
Seite 34

Sa 16.6.
Naturkunde 2
Insekten
Seite 35

Mi 20.6.
Elektroautos
Kauf und Betrieb
Seite 16

Sa 23.6.
Bier brauen
zu Hause
Seite 56

So 24.6.
Sonntagscafé
Seite 10

So 24.6.
Führungen
Experimentiergarten
Seite 30

So 24.6.
Imkerhandwerk
am ÖBZ
Seite 24

So 24.6.
Führung Nach-
wachsende Rohstoffe
Seite 31

So 24.6.
Interkultureller
Frauengarten und
Wabengarten
Seite 31

So 24.6.
Gartenerleben
und Haikus*
Seite 31 / 69

So 24.6.
Verkostung
Bienenhonig
Seite 57

Mo 25.6.
Naturforscher/innen
Was wächst?*Seite 67

Mo 25.6.
Initiativenberatung
Seite 6

Mo 25.6.
Initiativen
Regionaltreffen
Seite 6

Mi 27.6.
Natur zum Greifen nah*
Seite 69

Mi 27.6.
Thailands Küche
Fortgeschrittene
Seite 57

ab Do 28.6.
Männerkochkurs
Seite 58

Fr 29.6.
Kräutersalze
& Gewürze
Seite 40

So 30.6.
Feldenkrais
Seite 48

So 30.6.
Naturkunde 3
Pflanzenwelt
Seite 35

Juli 2018

Di 3.7.
Kräuter sammeln
und trocknen
Seite 28

Di 3.7.
Sommerschnitt
Obstbäume
Seite 26

Fr 6.7.
Wildkraut des Monats
Mädesüß
Seite 39

Sa 7.7.
Meditationstag
Leben aus der Fülle
Seite 46

Sa 7.7.
Syrische Küche
Seite 58

So 8.7.
Tiefenökologie
Einführung
Seite 6

Mi 11.7.
Erfrischende
Kräuterdrinks
Seite 58

ab Fr 13.7.
Workshop
Land Art
Seite 43

Mo 16.7.
Naturforscher/innen
Was kriecht?*Seite 67

Di 17.7.
Wildkräuter & Qigong
im Sommer
Seite 48

Mi 18.7.
Elektrofahrzeuge
Ladung mit PV
Seite 17

Do 19.7.
Selbstversorgung
mit Wintergemüse
Seite 21

Fr 20.7.
Kochen mit Biokiste,
Hofladen, Bauernmarkt
Seite 5

Sa 21.7.
Ikebana
Seite 43

Sa 21.7.
Aufstriche & Dips
Seite 59

Sa 21.7.
Grundkurs
Saatgutgewinnung
Seite 28

So 22.7.
Traditionelle
afrikanische Küche
Seite 59

So 22.7.
Hatha-Yoga
Seite 48

ab Mo 30.7.
Ferienfreizeit
naturindianer*
Seite 70

Mo 30.7.
Farbtopf der Natur*
Seite 70

ab Mo 30.7.
Studium Generale
Natur und Kultur
Seite 7

ab Mo 30.7.
Singen und Klingen
Seite 44

Di 31.7.
Ringelblumensalbe
& Lippenbalsam*
Seite 70

Di 31.7.
Achtsamkeits-
meditation
Seite 49

August 2018

Mi 1.8.
Experimentierwerkstatt
Bau einer Wasserbahn*
Seite 71

Do 2.8.
Wildnisküche*
Seite 71

Do 2.8.
Autogenes Training
Seite 49

Fr 3.8.
Bei der Imkerin*
Seite 24 / 71

Fr 3.8.
Wilde Fermentation
Grundlagen
Seite 59

Fr 3.8.
Blitzentspannung
Seite 49

Sa 4.8.
Klassisches
Landschaftsquarell
Seite 43

Sa 4.8.
Progressive
Muskelentspannung
Seite 49

So 5.8.
Innehalten in
der Natur
Seite 49

Mo 6.8.
Wasser und Wissen
Kunst und Spiel*
Seite 72

Di 7.8.
Perlen & Figuren
aus Ton*
Seite 72

Mi 8.8.
Leckeres aus dem
Lehmbackofen*
Seite 72

Do 9.8.
Spiele aus Natur-
Materialien*
Seite 73

Sa 11.8.
Bauworkshop
Indianerflöten
Seite 44

September 2018

ab Mi 5.9.
Koordinieren, begleiten
Netzwerk Gemeinn
Seite 7

Fr 14.9.
Wildkraut des Monats
Weißdorn
Seite 39

Fr 14.9.
Feuerzauber
Herbstnacht*
Seite 74

Sa 15.9.
Naturprodukte aus
Rosskastanie
Seite 40

ab Sa 15.9.
Ausstellung Haiku &
Naturbeobachtungen
Seite 12

So 16.9.
Hausmannskost
Vegan
Seite 60

Mi 19.9.
Brennstoffzelle
Strom & Wärme
Seite 18

Fr 21.9.
Wildkräuterführung
Herbst
Seite 36

ab Fr 21.9.
Das Leben gestalten
Seite 46

Sa 22.9.
Gartenernte:
Konservieren &
Verarbeiten
Seite 28 / 60

Mo 24.9.
Initiativenberatung
Seite 6

Mo 24.9.
Initiativen
Regionaltreffen
Seite 6

Di 25.9.
Führung
Wildfrüchte
Seite 41

Fr 28.9.
Feuerzauber
Sternennacht*
Seite 74

Sa 29.9.
Vegane Pflege
Seite 41

So 30.9.
Sonntagscafé
Seite 10

So 30.9.
Erntetag der
Gartengruppe
Seite 29

So 30.9.
Kartoffelvielfalt
Seite 22

So 30.9.
Apfelernte*
Seite 74

*** Veranstaltungen
für Kinder,
Jugendliche
und Familien**



Münchner Sonnenaufgang ... mit der Pfister Öko-Sonne!

Die traditionsreiche Münchner Hopfisterei bietet ein umfangreiches Sortiment an Öko-Bauernbroten aus reinem Natursauerteig. Sie erhalten diese Köstlichkeiten in 120 Hopfisterei-Filialen in München und Umgebung oder via Brotversand.

TIPP

Nutzen Sie unseren OnlineVersand

Da unsere Natursauerteigbrote doppelt lange gebacken werden, schmecken sie auch, wenn sie 1-2 Tage unterwegs sind.
Bestellen Sie bequem: Mo-Do: 8.00-15.30 Uhr | Fr: 8.00-15.00 Uhr
kostenlos unter Telefon: 0800/1010135 oder im Internet unter:
www.hopfisterei.de



Hopfisterei
GENUSS & NATÜRLICHKEIT