

# Führungen & Exkursionen

*Sommersemester*  
**2018**



116

## **Kleine Klangreisen**

Christa Schäffer

Ein Erlebnisabend mit tibetischen Klangschalen, Monochord und indischen Mantras. Lassen Sie sich verzaubern von den exotischen Klängen und ungewöhnlichen Melodien. Zum Entspannen, Genießen, Energie Tanken, Zuhören und gerne auch zum Mitsingen.

**Freitag, 23.03.2018, 19.00 - 20.30 Uhr**

**vhs-Schulungszentrum Heufeld, Gesundheitsraum**

**Euro 12**

121

## **Waldbaden: Genießen, Entspannen, Heilen**

Andrea Waldner

Waldbaden (Shinrin Yoku in Japan) kann auch in unseren Wäldern ein fester Bestandteil der Gesundheitsvorsorge sein: Das Bad in der grünen, erfrischenden Atmosphäre des Waldes senkt nachweislich den Blutdruck und entspannt. Lassen Sie sich an diesem Vormittag führen, um neue Sinneseindrücke zu genießen, Achtsamkeit zu vertiefen und durch einfache Atemübungen ein bisschen Urlaub vom Alltag zu machen. Waldbaden findet bei jedem Wetter statt, Ausnahme Starkregen, Sturm. Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung, Getränk. 12 Teilnehmer.

Anmeldeschluss: 03.05.18.

**Sonntag, 06.05.2018, 9.30 - 11.30 Uhr**

**Wanderparkplatz Maxhofen**

**Euro 10**

123

## **Gelassenheits-Wanderung**

Matthias Neeb

Wir wandern durch das Prialtal, genießen den lebendigen Austausch mit den Mitwanderern und lassen uns von den Ausblicken und Entdeckungen am Wegesrand überraschen. In aller Leichtigkeit erlernen die Teilnehmer Elemente aus dem Gelassenheitstraining und der Wildnispädagogik. Zum Abschluss ist eine gemeinsame Einkehr in Prien geplant. Die Wanderung dauert ca. 3 Stunden. Festes Schuhwerk empfohlen.

**Sonntag, 04.03.2018, 11.00 - 15.00 Uhr**

**Treffpunkt: Tourismusbüro Prien, Alte Rathausstr. 11**

**Euro 12**

## Informationen und Anmeldung

**vhs Bruckmühl e.V.**  
**Rathausplatz 1**

**08062/70570**

**info@vhs-bruckmuehl.de**

**www.vhs-bruckmuehl.de**



114

### **Geführte Wanderung: Bienenlehrpfad Kleinhöhenrain**

Josef Hermann

Der "Bienenlehrpfad Kleinhöhenrain" lässt Kinder, Jugendliche und Erwachsene aller Altersgruppen die faszinierende Welt der Tiere und Pflanzen erleben. Der Lehrpfad wurde von Imkern der Region Höhenrain, der Gruppe "Naturgugga" und der Höhenrainer Vereine im Jahre 2012 errichtet und verspricht eine gemütliche und überaus lehrreiche Wanderung voller Überraschungen. Bei diesem Rundweg erfahren Sie alles über das Leben und die Arbeit der Bienen und ihrer Verwandten, Ameisen, Hornissen, Hummeln und Wildbienen. Selbst Enten, Schafe und Alpaka können entdeckt werden. Der gesamte Weg (Streckenlänge: 2,3 km) ist sowohl für Kinder, als auch für Menschen mit Rollstuhl geeignet.

**Samstag, 05.05.2018, 14.00 - 16.00 Uhr**

**Treffpunkt: Bienenlehrpfad Kleinhöhenrain**

**Euro 6**



130

### **Käse verkosten und Butter selber machen**

Christian Schäfer

Erfahren Sie mehr von einer alten Handwerkskunst und genießen Sie bekannte und neue Käsesorten aus der Region bei einem leidenschaftlichen Käser in Oberaudorf. Stellen Sie Ihre eigene Butter her - gesalzen, ungesalzen, in verschiedenen Geschmacksvariationen (mit Zitrone, Kräutern) - ganz nach Ihren Wünschen. 8 Teilnehmer

**Samstag, 21.04.2018, 14.00 - 16.30 Uhr**

**Rosenheimerstraße 21, 83080 Oberaudorf**

**Euro 15 + Verzehrgeld Euro 10**



162

### **Das romanische Kirchlein von Urschalling - Kirchenführung mit Wanderung**

Helga Schömmer

Als einstige Burgkapelle der Grafen von Falkenstein entstand dieses sakrale Bauwerk im 12. Jahrhundert. Nahezu unverändert überstand das Gotteshaus fast neun Jahrhunderte. Interessierte kommen oft von weit her um dieses Schatzkästchen mittelalterlicher Freskenkunst und die Geschichten, die sich hinter der „Sprache der Bilder“ verbergen, zu bestaunen. Der weit über die Grenzen Bayerns hinaus einzigartige und durchgehende gotische Freskenzyklus - immer noch in Originalfarben aus bis zu 800 Jahren Kirchenmalerei - öffnet den Blick in die religiöse Vorstellungswelt des Mittelalters. Bei den Freilegungen entdeckte man aber auch romanische Fresken aus der Erbauungszeit. Die leichte Wanderung zum Kirchlein dauert ca. 75 Minuten, die Kirchenführung 1 Stunde.

Anmeldeschluss: 30.05.18

**Samstag, 09.06.2018, 10.00 - 12.30 Uhr**

**Treffpunkt: Parkplatz Beilhackstraße, Prien**

**Euro 10**

163

### **Das Cuvilliéstheater in München**

Anne Döhring

Das „Neue Opera Haus“ ist ein Meisterwerk des genialen Rokokobaumeisters François Cuvilliés, der auch die Amalienburg im Nymphenburger Park geschaffen hat. Nur wenige wissen, dass das Prunkstück der Münchner Residenz nur durch beherztes und umsichtiges Handeln den Weltkrieg überstanden hat. Glücklicherweise konnten 1943 noch rechtzeitig die geschnitzten Logenverkleidungen ausgebaut werden, ehe das Theater durch einen Bombentreffer völlig ausbrannte. Bei dem Besuch können Sie den wieder aufgebauten Innenraum bestaunen und die spannende Geschichte seiner Restaurierung erfahren.

Anmeldeschluss: 12.04.18

**Samstag, 21.04.2018, 14.00 - 16.00 Uhr**

**Treffpunkt: Max-Joseph-Platz, am Denkmal**

**Euro 10 + Eintritt Euro 3,50**

164

### **Von der Altmühl zur Donau: Mittelalterliche Burgen und königliche Träume**

In der romantischen Burg Prunn im Altmühltal beginnen wir unseren Ausflug in die mittelalterliche Kultur des Donau-Alt-mühl-Raumes. Wir besuchen die herzogliche Residenzstadt Kelheim. Dort kehren wir im berühmten „Weißen Bräuhaus“ zum Mittagessen ein. Auf Wunsch besichtigen wir auch die malerische Ruine der Bischofsburg Donaustauf. Die aufwendig renovierte Befreiungshalle darf bei unserer Fahrt nicht fehlen. Von dort aus geht es vorbei an der alten Hauptstadt Regensburg. Mit König Ludwigs Walhalla, einem zentralen Monument deutscher Kulturgeschichte, beschließen wir den Ausflug. Der herrliche Ausblick in die Donaulande krönt unseren Tag.

Anmeldeschluss und letzte Stornomöglichkeit 02.07.18

**Samstag, 07.07.2018, 7.10 - 21.00 Uhr**

**Abfahrt 7.10 Uhr am Parkplatz der Autobahn-AS**

**Bad Aibling**

**Euro 62 (mit allen Eintritten)**

